

EQUILÍBRIO E SUA RELAÇÃO COM FISIOTERAPIA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

BALANCE AND ITS RELATIONSHIP WITH PHYSIOTHERAPY AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

RESUMO

Vinicius da Silva Freitas¹

Doutor em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: viniciuscarvalho34@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2920-3998>

Frank Cardoso²

Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação pelo Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC). São Mateus, ES, Brasil. E-mail: fkccardoso@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9179-6806>.

Lusiana Correia

Gonçalves de Abreu³
Especialista em Políticas Públicas do Serviço Social pela Faculdade UNIVES. Vitoria, ES, Brasil.
E-mail: lusiana.correia@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8727-0530>

José Roberto

Gonçalves de Abreu⁴
Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). São Mateus, ES, Brasil.
E-mail: abreufisio@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6098-9856>

Atualmente a qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos tem sido muito discutida, e um fator que se destaca é o equilíbrio e a mobilidade que tende a ser ou não um fator relacionado a funcionalidade do indivíduo para realização de tarefas simples como: pentear os cabelos, tomar banho, escovar os dentes, passear, calçar os sapatos. O objetivo geral é focar na funcionalidade e manutenção, prevenção de agravos e doenças ou do próprio processo de envelhecimento, recuperação das funções e limitações das deficiências, realizar atividades educativas no âmbito do envelhecimento e em todos os níveis de atenção à saúde do idoso. O estudo proposto é uma revisão bibliográfica exploratória nas bases de dados da científica Eletronic Library Online (SciELO) e Scholar Google (Google Acadêmico). A seleção de estudos englobou pesquisas completas em português entre 2000 e 2024. As quedas podem ser causadas por fatores intrínsecos e extrínsecos, está diretamente ligada aos sistemas do corpo humano como visão, audição e sistema vestibular, juntos esses fatores levam ao desequilíbrio corporal. Diante destes fatos pretende-se analisar os resultados da pesquisa de campo e tirar conclusões que ajudem e comprovem sobre a importância de ter uma boa mobilidade, equilíbrio e saúde na terceira idade, assim evitando quedas e risco maiores de complicações.

PALAVRAS-CHAVE: Equilíbrio. Idoso. Fisioterapia.

ABSTRACT

Currently, the quality of life of people over 60 years of age has been much discussed, and one factor that stands out is balance and mobility, which tends to be or not a factor related to the individual's functionality in carrying out simple tasks such as: combing hair, taking a shower, brushing your teeth, going for a walk, putting on your shoes. The general objective is to focus on functionality and maintenance, prevention of injuries and diseases or the aging process itself, recovery of functions and limitations of deficiencies, carrying out educational activities in the context of aging and at all levels of health care for the elderly. The proposed study is an exploratory bibliographic review in the scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar (GOOGLE ACADÊMICO) databases. The selection of studies included complete research in Portuguese between 2000 and 2024. Falls can be caused by intrinsic and extrinsic factors, it is directly linked to human body systems such as vision, hearing and the vestibular system, together these factors lead to body imbalance. Given these facts, we intend to analyze the results of the field research and draw conclusions that help and prove the importance of having good mobility, balance and health in old age, thus avoiding falls and greater risk of complications.

KEYWORDS: Balance. Elderly. Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

A mobilidade tende a ser um dos fatores que afetam a qualidade de vida dos idosos. Com o envelhecimento, um processo comum que causa uma redução da capacidade funcional e da autonomia para realização de atividades do seu cotidiano. A importância da fisioterapia na promoção da mobilidade dos idosos, visando melhorar a qualidade de vida e prevenir quedas e outras complicações (Sofiatti *et al.*, 2013).

As condições da saúde do idoso são variáveis, depende de diversos fatores, como estilo de vida, histórico familiar, histórico social, nível de atividade física, uso de medicamentos e outros aspectos individuais. Conforme o envelhecimento podemos observar mudanças no corpo do idoso como a diminuição na mobilidade, que pode afetar a capacidade funcional como por exemplo, caminhar, subir escadas ou agachar (Vagetti *et al.*, 2014).

Isso pode ser causado por vários fatores, como perda de massa muscular, redução na densidade óssea, problemas de equilíbrio e coordenação, problemas de visão e audição e outras condições de saúde relacionadas à idade. A mobilidade é um conceito amplo que engloba a capacidade de movimentação e deslocamento. O processo de envelhecimento pode levar a alterações musculoesqueléticas, neurológicas e cardiovasculares, que afetam diretamente a mobilidade dos idosos.

A fisioterapia tem um papel importante na promoção da mobilidade dos idosos, por meio da realização de exercícios físicos, técnicas de reabilitação, treinamento de equilíbrio e prevenção de quedas. O fisioterapeuta pode realizar uma avaliação completa da funcionalidade do paciente, identificando as limitações e elaborando um plano de tratamento personalizado (Duarte *et al.*, 2013).

A justificativa é buscar ferramentas para manter a capacidade funcional, buscando melhorar a qualidade de vida como ambientação, reabilitação, cuidados paliativos na vida física e psicológica.

O objetivo geral é focar na funcionalidade e manutenção, prevenção de agravos e doenças ou do próprio processo de envelhecimento, recuperação das funções e limitações das deficiências, realizar atividades educativas no âmbito do envelhecimento e em todos os níveis de atenção à saúde do idoso.

No objetivo específico tentando atuar no contexto multiprofissional e interdisciplinar na perspectiva da gestão de diferentes questões que surgem no processo de envelhecimento, analisando assim, a importância no desenvolvimento do equilíbrio no idoso através da fisioterapia e estabelecer uma qualidade e expectativa de vida com mais dignidade, autonomia e independência, foram feitas tais considerações A- compreender processo de equilíbrio; B - analisar fatores intrínsecos e ambientais; C- analisar melhorias e autonomias.

MÉTODOS

O presente projeto utilizou a metodologia de pesquisa bibliográfica, com o objetivo de compilar os principais estudos, legislações e documentos científicamente relevantes relacionados ao tema em questão. Para garantir a relevância e qualidade das fontes selecionadas, foram definidos critérios claros de inclusão e exclusão.

Critérios de Inclusão: Foram consideradas as fontes que atendiam aos seguintes requisitos:

1. Publicações recentes e atualizadas, garantindo que as informações apresentadas estivessem alinhadas com as pesquisas mais atuais sobre o tema.
2. Estudos e documentos que abordavam aspectos diretamente relacionados ao envelhecimento, como quedas, equilíbrio, fisioterapia e intervenções específicas para a saúde dos idosos.

3. Artigos revisados por pares e fontes científicas reconhecidas, assegurando a credibilidade das informações.

4. Documentos que contribuíam significativamente para uma análise teórica e prática sobre as causas e prevenção de quedas em idosos e as abordagens fisioterapêuticas pertinentes.

Critérios de Exclusão: As fontes foram excluídas com base nos seguintes critérios:

1. Estudos desatualizados ou que não refletiam os avanços mais recentes na área.

2. Publicações irrelevantes, que não estavam diretamente relacionadas ao tema central da pesquisa, como aqueles que tratavam de assuntos fora do escopo de quedas, equilíbrio e intervenções para idosos.

3. Fontes de baixa qualidade, como aquelas que não eram de fontes científicas reconhecidas ou que não haviam passado por revisão por pares.

4. Documentos que não atendiam aos objetivos específicos da pesquisa ou que apresentavam informações imprecisas ou inconsistentes.

A pesquisa foi centrada nas principais teorias relacionadas ao envelhecimento e suas implicações para a saúde dos idosos, explorando temas como a prevenção de quedas e as intervenções fisioterapêuticas. Para isso, foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Google Scholar.

REFERENCIAL TEÓRICO

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um fenômeno universal e contínuo na vida humana, abrangendo uma série de mudanças físicas, sociais e psicológicas ao longo do tempo. Esse processo resulta, em grande parte, dos avanços médicos e socioeconômicos que, nos últimos séculos, têm contribuído para o aumento da expectativa de vida da população, além de uma diminuição nas taxas de natalidade. A longevidade é vista como um reflexo positivo do progresso humano; no entanto, o envelhecimento populacional impõe desafios significativos à sociedade, especialmente no Brasil, que apresenta uma população cada vez mais envelhecida.

O envelhecimento traz consigo uma série de questões que exigem atenção urgente. Um dos maiores desafios é garantir uma qualidade de vida adequada para os idosos, o que inclui o acesso a serviços de saúde de qualidade, moradia digna, transporte acessível e oportunidades para lazer e socialização. O processo de envelhecimento, que começa desde o nascimento, é influenciado por fatores ambientais e fisiológicos e pode desencadear diversas doenças associadas à idade avançada, como artrite, artrose, hipertensão, diabetes, sarcopenia e perda de equilíbrio, entre outras (Vilaça *et al.*, 2017).

O envelhecimento humano causa uma diminuição gradual das capacidades fisiológicas e de sobrevivência, o que é resultado da deterioração progressiva dos sistemas biológicos. Esse declínio começa a partir da segunda década de vida, quando as capacidades do corpo entram em um processo contínuo de desgaste, afetando diversos sistemas, como o cardiovascular, respiratório, musculoesquelético, nervoso e endócrino (Paiva *et al.*, 2014).

No sistema sensorial, por exemplo, ocorre uma redução significativa das funções: a visão diminui, fazendo com que até 90% dos idosos necessitem de lentes corretivas. A audição também se reduz, principalmente nas frequências mais altas, muitas vezes sem que o idoso perceba. O olfato perde a capacidade discriminatória para diferentes odores, o tato é afetado pela diminuição da tensão da pele e da elasticidade, e o paladar também sofre alterações, com a consequente perda do interesse por alimentos. Esses declínios sensoriais impactam diretamente na qualidade de vida e na segurança dos idosos (Rodrigues *et al.*, 2018).

No sistema cardiovascular, o envelhecimento resulta na diminuição dos miócitos cardíacos e no aumento do colágeno, o que reduz a complacência do coração e

dos vasos sanguíneos. Esse processo, por sua vez, contribui para o aumento da pressão arterial e diminui a frequência cardíaca, afetando o sistema aeróbico e a saturação de oxigênio (SpO₂). Já o sistema respiratório apresenta uma redução da força muscular respiratória, diminuição da complacência da parede torácica e perda da elasticidade pulmonar, o que favorece o colapso dos alvéolos e das pequenas vias aéreas, prejudicando a ventilação e a troca gasosa (Carvalho *et al.*, 2016).

O sistema musculoesquelético também sofre alterações importantes com o envelhecimento. A sarcopenia, perda de massa muscular, começa a ser observada a partir dos 30 anos e pode levar a uma perda significativa de força muscular, redução do equilíbrio e da mobilidade, aumentando o risco de quedas e fraturas. Além disso, a densidade óssea diminui com o tempo, podendo levar à osteoporose e a fraturas ósseas, especialmente após os 35 anos, quando começam a ocorrer mudanças na cartilagem articular e no tecido conjuntivo (Moura *et al.*, 2017).

No sistema nervoso, a redução do quadro intelectual, o aumento dos sulcos cerebrais e as alterações no ciclo vigília-sono são comuns. O envelhecimento também está associado ao surgimento de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, cujas causas podem estar relacionadas à desregulação da homeostase do cálcio nas células nervosas. Essa teoria, chamada de "hipótese do cálcio", sugere que a alteração nos níveis de cálcio citoplasmático pode acelerar o envelhecimento cerebral, além de estar ligada a processos patológicos que ocorrem nas doenças neurodegenerativas (Santos *et al.*, 2015). Além disso, o sistema endócrino sofre diversas mudanças. Em particular, a diminuição da produção de hormônios, como o T4 e a testosterona, afeta diretamente o metabolismo, a libido e a função sexual, tanto em homens quanto em mulheres. No caso das mulheres, a queda dos níveis de estrogênio após a menopausa está associada a mudanças no perfil lipídico, atrofia urogenital e perda de libido (Ribeiro *et al.*, 2017).

Na sociedade contemporânea, o envelhecimento representa desafios e oportunidades devido às mudanças sociais, econômicas e culturais. Embora a velhice seja uma fase natural da vida, ainda persiste o preconceito social em relação aos idosos, que muitas vezes são vistos como frágeis ou incapazes. Essa visão negativa é reforçada pela ideia de que envelhecer é sinônimo de doença e declínio. No entanto, as experiências da velhice são extremamente variadas, podendo ser tanto positivas quanto negativas (Andrews, 1999).

A velhice é frequentemente marginalizada em relação aos outros estágios da vida, que são socialmente mais valorizados. A infância, a adolescência e a vida adulta são vistas como períodos de construção social, enquanto a velhice é muitas vezes associada à perda e ao abandono (Rodolfo *et al.*, 2008). Essa visão distorcida leva a um distanciamento social dos idosos, contribuindo para a exclusão e marginalização dessa faixa etária.

Com o aumento da população idosa, cresce a demanda por serviços de saúde, especialmente no que se refere a doenças crônicas e degenerativas. Isso coloca pressão sobre os sistemas de saúde e os recursos financeiros disponíveis, exigindo adaptações na infraestrutura urbana, como o aumento de moradias adaptadas, transporte acessível e a implementação de programas de apoio psicológico e social para os idosos (Lima *et al.*, 2016).

Além disso, as tecnologias emergentes desempenham um papel importante na promoção da independência dos idosos, facilitando a comunicação e proporcionando novas formas de interação social. A adaptação das cidades para a população idosa é essencial para garantir um envelhecimento ativo e saudável, o que envolve desde modificações em espaços públicos até o aprimoramento dos cuidados de saúde.

O envelhecimento é um processo complexo e multifacetado, que envolve alterações fisiológicas, psíquicas e sociais. Embora a longevidade seja um reflexo positivo do progresso humano, ela também traz desafios substanciais que exigem a atenção das políticas públicas, da sociedade e da família. A criação de um ambiente favorável para o envelhecimento saudável, com acesso a cuidados de saúde adequados, infraestrutura adaptada e a promoção do envelhecimento ativo, é essencial para garantir uma boa qualidade de vida para a população idosa.

RELEVÂNCIA DO EQUILÍBrio NOS IDOSOS

O equilíbrio é uma capacidade física que faz parte da aptidão relacionada à saúde quando se trata de idosos, ou seja, para um indivíduo ser considerado saudável, ele precisa ter força, flexibilidade, mobilidade e, no caso do idoso, um bom equilíbrio. Quanto mais velha a pessoa for, maior o déficit de força e equilíbrio e, como consequência disso, as quedas (Alves; Sauaia, 2018). O equilíbrio é um fenômeno que combina estímulos de mobilidade e estabilidade. Esse equilíbrio do corpo humano é uma complexa tarefa dos órgãos do sistema, tais como: sistema vestibular e cerebelar, que garantem os três pilares do equilíbrio: visão, audição e labiríntico. Também existem outros fatores relacionados, como os músculos do corpo humano e ossos, que garantem a sustentação.

Com a velhice, os sistemas vão ficando cada vez mais frágeis e o que era fácil e fazia parte da rotina da vida se torna algo complexo. O bom equilíbrio representa aos idosos a sensação de independência, fazendo com que eles possam realizar atividades diárias como caminhar, subir escadas, fazer compras entre outras, ou seja, sem esse fator os idosos podem começar a ter dificuldades para se locomover causando quedas resultantes em lesões graves tais como fraturas ósseas e traumatismo craniano, além disso, arrisca-se ficarem hospitalizado e isso pode demandar tempo da família, gastos, tratamento fisioterapêutico e ainda assim não ocorrer sucesso no tratamento. O medo de cair pode levar idosos a terem isolamento social, ansiedade e depressão por ficarem longe da família, amigos e não terem sua independência de volta (Silva *et al.*, 2013).

É importante para que se evite quedas e ficar atento ao local onde este idoso está, tentar melhorar iluminação, tirar tapetes que escorregam, melhorar mobília em casa, retirar as quinas, tirar fios no chão, no banheiro, colocar suportes e barras, todos esses fatores vão evitar quedas graves. A OMS indica que idosos fazem exercícios de equilíbrio toda semana, esses exercícios têm que ser de forma uni podal e bi podal havendo mudanças no solo podendo ser instáveis ou estáveis, mudando questões ambientais em relação à visão, tato e audição, é importante saber se esse idoso já caiu ou não, e focar onde ele tem mais dificuldade (Gomes, 2018).

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO EQUILÍBrio E NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), o total de pessoas com 65 anos ou mais no país (22.169.101) chegou a 10,9% da população, com alta de 57,4% frente a 2010, quando esse contingente era de 14.081.477, ou 7,4% da população. Tradicionalmente, o fisioterapeuta tem uma formação direcionada para a doença e é visto como profissional da reabilitação, ou seja, aquele que atua exclusivamente quando a doença, lesão ou disfunção já foi estabelecida (Gallo, 2005).

A fisioterapia desempenha um papel crucial no equilíbrio e na prevenção de quedas, especialmente em idosos e em pessoas com condições neurológicas ou musculoesqueléticas. A atividade física é muito importante no processo do envelhecimento bem como na prevenção a quedas, a escolha dos exercícios deverá respeitar acima de tudo as limitações e preferências pessoais do idoso (Costa *et al.*, 2016).

Humanizar é integrar, ao conhecimento técnico-científico, a responsabilidade, a sensibilidade, a ética e a solidariedade no cuidado tanto do paciente como de seus familiares (Silva; Araújo; Puggina, 2010).

O diferencial do fisioterapeuta humanizado inicia na avaliação, com uma escuta qualificada, reconhecendo a necessidade individual de cada paciente, o acolhimento, de forma que estabeleça vínculos de respeito e confiança, orientações de condutas personalizadas, espaços saudáveis e confortáveis, que respeitem a privacidade e proporcione um ambiente aconchegante e acolhedor.

A humanização, como valor, aponta para a dimensão em que o cuidar da saúde implica encontros entre subjetividades que, progressiva e simultaneamente, esclarecem e reconstroem as necessidades de saúde, o que se entende por vida com qualidade e o modo moralmente aceitável de buscá-la (Ayres, 2004).

A fragilidade física na realização das atividades da vida diária em idosos reflete sua incapacidade de realizar atividades básicas e/ou complexas, limitando sua autonomia funcional, pois a diminuição da função do sistema neurológico, musculoesquelético, cardiorrespiratório e somatossensorial. O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional por meio de exercícios que estimulam os proprioceptores presentes no corpo, melhorando assim o desenvolvimento da consciência da sinestesia e controle corporal; equilíbrio muscular estático e dinâmico; reduzindo a incidência de lesões e aumentando a eficiência do movimento, desta forma “O controle do equilíbrio depende de três sistemas perceptivos: o vestibular, o proprioceptivo e o visual” (Cruz; Oliveira; Melo, 2010. p. 8.).

Exercícios fisioterápicos podem ser utilizados para melhora do equilíbrio visando à prevenção de quedas. O treinamento com exercícios proprioceptivos ou sensório-motores amplia as habilidades de controle motor, restaurando a estabilidade dinâmica do indivíduo. (Mendes, 2016.) Por isso no processo de envelhecimento é inevitável disfunções funcionais que também os acompanham, essas disfunções irão promover alterações posturais que levem à perda de equilíbrio e possíveis quedas, reconhecendo a importância de focar na promoção da saúde na população idosa, e isso pode ser alcançado por meio da fisioterapia, que tem como principal preocupação a prevenção e reabilitação, exercícios com o objetivo de fortalecimento muscular, exercícios de marcha, propriocepção, equilíbrio ou habilidade sensório-motora são desenvolvidos para restaurar a estabilidade dinâmica do paciente.

A atuação fisioterapêutica é de fundamental importância, desde a prevenção e promoção da saúde até a reabilitação funcional, propiciando certa melhora na execução e desempenho das atividades, objetivando fornecer uma longevidade com maior autonomia (Silva et al., 2019 p.01).

A realização do fortalecimento muscular no indivíduo idoso pode potencializar o fator determinante para a melhora da independência e da qualidade de vida, além de ser o melhor indicador para a prevenção do risco de quedas. O fortalecimento muscular leva a melhora da função do idoso, e quando associado a outros exercícios funcionais leva a ganho de equilíbrio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apontam para a complexidade desse tema, destacando a importância do equilíbrio na funcionalidade e autonomia dos idosos, bem como sua relação direta com a prevenção de quedas e complicações decorrentes. Estudos como o de Mendes et al. (2008) e de Rodrigues et al. (2018) destacam que as quedas entre idosos podem ser causadas por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos, sendo diretamente influenciadas pela saúde dos sistemas corporais, como visão, audição e sistema vestibular. Essa compreensão ressalta a importância da fisioterapia não apenas como um recurso de reabilitação após quedas, mas também como uma ferramenta preventiva crucial na manutenção da saúde e funcionalidade dos idosos.

Além disso, foi observado que o processo de envelhecimento traz consigo uma série de alterações fisiológicas que afetam diretamente a mobilidade e o equilíbrio dos idosos. De acordo com Silva et al. (2019), desde a diminuição da massa muscular e densidade óssea até alterações nos sistemas sensorial, cardiovascular, respiratório e endócrino, diversos fatores contribuem para a fragilidade física e o aumento do risco de quedas nessa população.

A fisioterapia emergiu como uma abordagem fundamental na promoção do equilíbrio e na prevenção de quedas em idosos. Estudos como o de Farias et al. (2017) e Soffiatti et al. (2021) evidenciam que, por meio de exercícios específicos, treinamento de equilíbrio, fortalecimento muscular e técnicas de reabilitação, os fisioterapeutas desempenham um papel crucial na melhoria da qualidade de vida e na manutenção da independência funcional dos idosos.

A análise das evidências disponíveis sugere que intervenções precoces e contínuas de fisioterapia podem não apenas reduzir o risco de quedas, mas também melhorar a capacidade funcional, a autoconfiança e o bem-estar geral dos idosos. Estratégias multidisciplinares, envolvendo não apenas

fisioterapeutas, mas também profissionais de saúde de diversas áreas, são fundamentais para abordar de forma abrangente os desafios relacionados ao equilíbrio e à prevenção de quedas nessa população. Conforme destaca Ruzene *et al.* (2014), abordagens integradas e colaborativas são essenciais para otimizar os resultados dos tratamentos.

É crucial reconhecer que a abordagem da fisioterapia na promoção do equilíbrio e na prevenção de quedas em idosos não se limita apenas ao ambiente clínico. Programas de exercícios domiciliares, adaptações ambientais e educação sobre segurança são componentes igualmente importantes para garantir resultados eficazes e sustentáveis a longo prazo, como defendem Santos *et al.* (2015) e Paiva *et al.* (2014).

Outro ponto relevante destacado pelos estudos é a importância da avaliação geriátrica abrangente na identificação precoce de fatores de risco para quedas, permitindo uma intervenção personalizada e direcionada. A fisioterapia geriátrica, portanto, não se concentra apenas na reabilitação de lesões decorrentes de quedas, mas também na prevenção proativa, visando manter a saúde e a funcionalidade dos idosos. Conforme Silva *et al.* (2018), essa avaliação permite um planejamento mais eficaz das intervenções fisioterapêuticas.

A relação entre equilíbrio, fisioterapia e qualidade de vida em idosos é complexa e multifacetada, exigindo uma abordagem holística e integrada. A fisioterapia desempenha um papel central na promoção do equilíbrio, na prevenção de quedas e na melhoria da funcionalidade e independência dos idosos, tanto através de intervenções clínicas quanto de programas de educação e adaptação ambiental, conforme apontam estudos como os de Gomes (2018) e Schneider *et al.* (2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados obtidos, fica claro que o equilíbrio e a mobilidade são fatores determinantes para a qualidade de vida dos idosos, impactando diretamente sua capacidade funcional e autonomia nas atividades cotidianas. A fisioterapia se destaca como uma intervenção eficaz, tanto na promoção do equilíbrio quanto na prevenção de quedas, além de ser essencial na reabilitação de idosos após eventos adversos, como lesões ou doenças.

Diante dessas evidências, é fundamental a implementação de estratégias de intervenção precoce e contínua, visando à preservação da saúde e ao bem-estar da população idosa. A adoção de programas de fisioterapia preventiva e educativa pode contribuir significativamente para a redução de quedas e complicações associadas, além de proporcionar uma vida mais independente e de melhor qualidade para esse público.

Por fim, esta pesquisa reforça a importância de uma abordagem integrada e multidisciplinar no enfrentamento dos desafios do envelhecimento, destacando a fisioterapia como uma ferramenta chave para promover a saúde, melhorar a qualidade de vida e garantir uma maior autonomia para os idosos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. R.; SAUAIÁ, T. A importância do equilíbrio na qualidade de vida dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria*, v. 15, n. 3, p. 123-130, 2018.
- ANDREWS, G. Velhice e exclusão social: uma análise crítica. *Revista de Ciências Sociais*, v. 14, n. 2, p. 45-56, 1999.
- AYRES, J. R. C. Humanização e subjetividade na atenção à saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 8, n. 15, p. 67-77, 2004.
- CARVALHO, F. M. et al. Alterações cardiovasculares no envelhecimento. *Revista de Saúde Pública*, v. 50, n. 2, p. 256-262, 2016.

COSTA, R. A. et al. Exercícios físicos e prevenção de quedas em idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 20, n. 4, p. 312-318, 2016.

CRUZ, R. S.; OLIVEIRA, A. A.; MELO, T. P. Controle do equilíbrio e sistemas perceptivos. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 1, p. 7-14, 2010.

DUARTE, A. F. et al. A fisioterapia e o envelhecimento: estratégias para a promoção da saúde. *Revista de Fisioterapia*, v. 8, n. 3, p. 189-195, 2013.

FARIAS, M. J. et al. Intervenções fisioterapêuticas para idosos: prevenção de quedas e melhora do equilíbrio. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, v. 40, n. 2, p. 92-99, 2017.

GALLO, J. Fisioterapia e reabilitação: aspectos teóricos e práticos. *Revista Brasileira de Medicina Física e Reabilitação*, v. 18, n. 1, p. 50-58, 2005.

GOMES, L. P. Exercícios para prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Paulista de Geriatria*, v. 11, n. 2, p. 98-104, 2018.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira*. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

LIMA, A. R. et al. Envelhecimento populacional e desafios sociais no Brasil. *Revista de Políticas Públicas*, v. 22, n. 4, p. 110-119, 2016.

MENDES, J. M. Exercícios proprioceptivos na prevenção de quedas. *Fisioterapia em Movimento*, v. 29, n. 1, p. 12-19, 2016.

MENDES, R. L. et al. Fatores que influenciam as quedas em idosos: uma revisão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 11, n. 4, p. 625-633, 2008.

MOURA, R. S. et al. Sarcopenia e osteoporose no envelhecimento: impacto na qualidade de vida. *Revista Brasileira de Geriatria*, v. 20, n. 2, p. 273-280, 2017.

PAIVA, E. S. et al. Declínio fisiológico no envelhecimento: uma revisão. *Revista de Saúde e Desenvolvimento*, v. 8, n. 3, p. 400-409, 2014.

RIBEIRO, T. C. et al. Alterações hormonais e envelhecimento na mulher. *Revista Brasileira de Endocrinologia*, v. 61, n. 3, p. 292-299, 2017.

RODRIGUES, V. A. et al. Declínio sensorial e qualidade de vida em idosos. *Revista de Gerontologia e Geriatria*, v. 18, n. 3, p. 245-252, 2018.

RODOLFO, A. G. et al. O preconceito e o envelhecimento na sociedade brasileira. *Revista de Ciências Humanas*, v. 7, n. 1, p. 45-56, 2008.

RUZENE, L. et al. Estratégias integradas na prevenção de quedas em idosos. *Revista de Saúde do Idoso*, v. 6, n. 2, p. 75-84, 2014.

SANTOS, A. P. et al. Avaliação geriátrica e prevenção de quedas. *Revista de Geriatria e Gerontologia*, v. 18, n. 1, p. 123-130, 2015.

SCHNEIDER, W. et al. A importância da fisioterapia no envelhecimento saudável. *Revista de Medicina Física e Reabilitação*, v. 21, n. 3, p. 200-207, 2008.

SILVA, A. M. et al. Fisioterapia no envelhecimento: prevenção e reabilitação. *Revista Brasileira de Geriatria*, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2019.