

FACULDADE CIDADE DE JOÃO PINHEIRO – FCJP
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

ADRIANA OLIVEIRA MARTINS

A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

JOÃO PINHEIRO – MG
2018

ADRIANA OLIVEIRA MARTINS

**A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS**

Artigo apresentado à Faculdade Cidade de João Pinheiro – FCJP, como pré requisito na obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, ministrada pela Prof^a MSc. Giselda Shirley da Silva

Orientadora: Prof^a Esp. Eliana da Conceição M. Vinha

**JOÃO PINHEIRO – MG
2018**

Dedico esse trabalho à minha família, que muito me apoiou, e que acreditaram em mim e também à minha orientadora Prof.^a Esp. Eliana da Conceição Martins Vinha, pois me incentivou a falar desse tema. Se não fosse por eles, não conseguiria chegar até aqui.

Este momento representa mais que uma barreira ultrapassada, é mais um passo para um futuro brilhante e bem-sucedido. Aqui deixo meus sinceros agradecimentos àqueles que fizeram parte dessa caminhada.

Agradeço a Deus pela força, capacitação e cuidados vindos de sua parte, sem Ele nada seria possível.

Aos meus pais: José Maria e Izete Melo, os quais amo muito! Sempre se preocuparam com o meu bem-estar, educação e acima de tudo me incentivaram a acreditar que tudo é possível se focarmos em nossos sonhos.

À minha irmã Edilene que sempre foi um exemplo de inteligência e humildade.

Ao meu esposo Júnior pela compreensão, pelo amor imensurável e companheirismo de sempre.

A toda minha família, por representar uma forte base em minha vida, tanto pessoal quanto acadêmica.

À minha orientadora, Prof.^a Esp. Eliana da Conceição Martins Vinha e à Prof.^a Ms. Giselda Shirley da Silva, que contribuíram para a elaboração desse trabalho.

Agradeço ainda a todos os mestres e professores que me transmitiram o seu conhecimento e ampliaram a minha capacidade de aprendizado, bem como colaboraram para minha formação. De coração, obrigada!

O Senhor é meu pastor; nada me faltará.

Salmos 23, v.1

A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Adriana Oliveira Martins ¹
Eliana da Conceição Martins Vinha²

RESUMO: O conjunto sequencial da vida é marcado por alterações fisiológicas e patológicas que se inicia a partir do nascimento e a cada dia subtraem as capacidades normais, ou seja, uma regressão, levando os idosos a terem mais chances de patologias associadas a este processo ou até mesmo quedas, tão frequentes na população idosa. Esta pesquisa tem por objetivo descrever sobre a importância da atuação da fisioterapia nas quedas de idosos institucionalizados. Desse modo, indaga-se como direcionamento desta pesquisa: Qual a contribuição da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados? A metodologia utilizada na pesquisa foi de forma qualitativa de revisão bibliográfica, fundamentada em livros e artigos científicos. Esta pesquisa mostrou a contribuição da fisioterapia, sendo esta considerada como relevante e benéfica, apresentando recursos preventivos das quedas em idosos, uma vez que os programas fisioterapêuticos estimulam uma vida mais ativa, qualidade de vida e maior independência para realizar as atividades de vida diária.

Palavras-chaves: Idosos institucionalizados. Quedas. Fisioterapia. Prevenção.

ABSTRACT: The sequential set of life is marked by physiological and pathological changes, which begins from birth; and every day, subtract the normal capabilities, i.e. a regression, leading the seniors to have more chances of diseases associated with this process or evenfalls, frequently in the elderly population. This research aims to describe the importance of the role of physical therapy in the institutionalized elderly falls. Thus, he asks himself how this research direction: What is the contribution of physical therapy in the prevention of falls in institutionalized elderly? The methodology used in the research was qualitatively of bibliographical revision, based on books and scientific articles. This research showed the contribution of physiotherapy, which is considered as relevant and beneficial, showing features of preventive falls in the elderly, once the physical therapy programs encourage a more active life, quality of life and greater Independence to perform the activities of daily life.

Keywords: Institutionalized elderly. Falls. Physical therapy. Prevention

¹ Graduanda em fisioterapia pela Faculdade Cidade de João Pinheiro. E-mail:oliveiramartins2015@gmail.com

² Orientadora. Fisioterapeuta, Bióloga e Bacharel em Educação Física. Professora da Faculdade Cidade de João Pinheiro. – FCJP. E-mail: elianafisio@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A população idosa possui necessidade de se prevenir utilizando hábitos físicos e alimentares, retardando as ocorrências de novas patologias, pois durante o processo de diminuição orgânica e funcional o corpo humano pode passar por diferentes modificações ligadas à idade, entre elas, a falta de coordenação, equilíbrio, dificuldade visual e possibilidades de quedas.

Para Gontijo e Leão (2013, p. 178), “a maior suscetibilidade dos idosos a sofrerem quedas se deve ao declínio funcional decorrente do processo de envelhecimento [...]”. Os fatores mais causais da queda é o desequilíbrio; e ela por sinal, é um ato não intencional do idoso, decorrente do processo de envelhecimento; e obviamente deve ser realizada a prevenção por meio de orientações ao idoso, dos familiares, do cuidador e até mesmo da comunidade.

De acordo com Araújo Neto (2017), a instituição que abriga os idosos é uma alternativa voluntária, com acolhimento integral com boa qualidade de vida, com padrões de alta confiança, oferecendo suporte, permitindo atenção e atendimento essencial de forma significativa, principalmente proteção social com condições de liberdade, dignidade e cidadania. As instituições de longa permanência têm um ambiente de alta complexidade, sempre contribuindo para melhoria dos idosos, mas não deixa de ser um fator de risco de queda, uma vez que os idosos mudam de seus lares para a instituição de longa permanência, podendo levar estes a terem alterações psicológicas, cognitivas e funcionais; e, por isso, é fundamental a garantia da segurança e autonomia do residente, oferecendo a eles serviço de saúde de forma qualitativa.

A fisioterapia é uma aliada à prevenção de quedas, tendo como propostas minimizar e prevenir, onde as intervenções e condutas são feitas com intuito de melhoria, buscando manter a capacidade funcional do idoso, como por exemplo, a melhora da marcha, equilíbrio e exercícios que melhorem as agilidades dos mesmos; também é preciso que haja a orientação do lugar que habitam. Neste sentido, é importante compreender o ambiente de convivência dos idosos institucionalizados (PIOVESAN et al, 2011).

A proposta do tema abordado surgiu a partir da realização dos estágios supervisionados, ocasião em que foi possível perceber as constantes quedas que ocorrem com os idosos institucionalizados. Desse modo, é importante alertar a

população sobre a prevenção à saúde do idoso e a execução de atividades físicas é fundamental no controle de quedas, sendo um recurso de grande valia, pois o trabalho preventivo traz valiosos benefícios à população idosa, sendo eficiente para promoção da saúde.

Essa pesquisa aborda a importância e as características relacionadas aos fatores casuais da queda em idosos e a orientação da equipe multidisciplinar, especificamente, a fisioterapia preventiva.

Desse modo têm-se como indagações que direcionam esta pesquisa: Qual a contribuição da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados? Quais as alterações do processo de envelhecimento estão relacionadas a quedas de idosos? Quais as lesões mais acometidas durante a queda? Quais são os principais benefícios e condutas fisioterápicas para idosos institucionalizados?

Partiu-se da hipótese de que a fisioterapia tem influência na prevenção de queda do idoso, pois ela tem como objetivo preservar e reabilitar, visto que a mesma trabalha com vários e diferenciados métodos, técnicas e recursos fisioterapêuticos a fim de promover o equilíbrio dos idosos e melhorar a marcha, o fortalecimento muscular e o controle postural. As intervenções fisioterapêuticas para fatores causais na queda do idoso englobam o direcionamento na manutenção do equilíbrio, pois o desequilíbrio é um dos fatores que mais interferem no bem-estar do mesmo, levando à morbidade e até o óbito. Diante disso, a fisioterapia apresenta recursos preventivos e benéficos para uma saúde melhor na terceira idade, trabalhando com prevenção e orientação, sendo necessário cuidado ao residente devido o ambiente onde ele vive.

O objetivo deste estudo foi descrever sobre a importância da fisioterapia em relação às quedas de idosos visando à prevenção; analisar as modificações do processo de envelhecimento e seus reflexos em relação às quedas; descrever principais métodos preventivos relacionados às lesões na queda do idoso institucionalizado e analisar benefícios e condutas fisioterápicas para residentes institucionalizados sujeitos à queda.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo de pesquisa de forma qualitativa sendo uma pesquisa de revisão bibliográfica.

Godoy (1995, p. 2) considera “que a abordagem qualitativa, enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigidamente estruturada; ela permite que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques”. A pesquisa qualitativa preocupa-se com qualidade no contexto; é também importante para possibilidade de investigação do que está sendo pesquisado de forma complexa, para que se possam obter as informações precisas, para uma boa qualidade de uma pesquisa.

Segundo Bento (2012), a revisão de literatura é um processo que busca analisar e investigar, ou seja, envolvendo a interpretação e descrição de conhecimento, seja de revistas, livros e outros. Ela permite ainda, obter idéias precisas, pois ajuda o pesquisador a ter uma busca melhor sobre o que está sendo analisado, ou seja, abraça toda produção de texto que diz respeito ao tema a ser abordado, levando em conta as suas vantagens, para que outros pesquisadores possam rever o conteúdo e atualizar suas ideias em relação ao tema proposto, contribuindo para investigação e desenvolvimento do conhecimento.

Esta pesquisa fundamentou-se em livros que abordam a temática e artigos científicos pesquisados em sites específicos sobre os idosos institucionalizados e a fisioterapia, utilizando palavras chaves, tais como: quedas, idosos institucionalizados, fisioterapia e prevenção.

3 IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

O processo de envelhecimento é marcado com alterações fisiológicas e patológicas, que se iniciam a partir do nascimento, e a cada dia subtraem as capacidades normais, ou seja, uma progressão levando os idosos a terem mais chances de obterem patologias associadas a este processo (GASPAROTTO et al, 2014).

São evidentes as consequências da velhice, entre elas identificam-se no corpo alterações como a redução da massa muscular, diminuição da velocidade na condução nervosa, diminuição da densidade óssea, menor velocidade no movimento. Estes fatores vão influenciar na postura e no equilíbrio que provavelmente desencadeará as quedas (NÓBREGA et al, 1999).

Para Carvalho Filho e Papaléo Netto (2000, p.9) “o envelhecimento pode ser conceituado como um processo dinâmico e progressivo, onde há modificações tanto morfológicas como funcionais [...]”. São perceptíveis as mudanças no processo natural do envelhecimento, como: o peso do músculo diminui acentuadas curvaturas ósseas da coluna, principalmente na torácica, devido a alterações nos discos intervertebrais, contribuindo para cifose, desequilíbrio; a marcha também muda devido às articulações tornarem-se rígidas e endurecidas, isso reduz os movimentos que o corpo realiza.

É inevitável a chegada da velhice, pois as alterações anatômicas que é de conhecimento geral são evidentes diversas modificações, principalmente as fisiológicas. Uma dessas alterações é do sistema sensorial, visual, que por sinal atrapalha na mobilidade (RIBEIRO et al, 2014). Para que uma pessoa possa deambular é necessário o trabalho de órgãos sensoriais para o equilíbrio e boa postura para andar, e os sistemas que são responsáveis pelo equilíbrio são: o visual e o vestibular. O equilíbrio é de extrema necessidade para o ser humano; é ele que nos dá habilidade de coordenar forças internas, que automaticamente são geradas pelos nossos movimentos.

No entanto 7,0% das quedas podem levar os idosos a ter limitação para fazer suas atividades diariamente. A dependência dos idosos pode ser causada por fraturas ou lesões e por outro fator como medo de cair novamente. Todas essas questões levam à insegurança e ao isolamento social, principalmente em idosos institucionalizados (FERREIRA et al, 2010). Portanto, o isolamento social e falta de práticas de atividades físicas levam a fatores de insuficiência de nutrição pelo aparecimento de doenças, tendo ocorrência de fraqueza acentuada, gerando maior risco de quedas.

Segundo as representações de Ferreira et al (2010), os principais motivos dos idosos caírem tanto em ambientes são: o piso escorregadio, degraus, pegar objetos em lugares altos ou no chão. Em razão disso, é importante medidas preventivas para os idosos, que podem ser sugeridas pelo fisioterapeuta para o paciente, tais como: instalações de tomadas perto da cama, tirar objetos no meio da casa, para não ter novas quedas na instituição onde o mesmo se abriga.

É importante ressaltar que com o passar da idade o corpo do idoso que naturalmente sofre com alterações devido o envelhecimento, demonstrará as alterações que influenciam na marcha, diminuição da base de sustentação, falta de equilíbrio e principalmente o controle postural, podendo estes fatores contribuir para

o aumento de quedas frequentes. No entanto, a avaliação funcional é de extrema necessidade, e deve ser incluída no atendimento profissional da saúde, identificando as limitações, porque os idosos que sofrem quedas podem ter maior possibilidade de incapacidade funcional ou até novas patologias (SANTOS et al, 2012). Neste sentido a fisioterapia apresenta benefícios que reduzem as incidências de quedas, além de diminuir as mudanças do próprio envelhecimento e principalmente a melhora do quadro motor, dando às pacientes capacidades para desenvolver suas atividades de vida diária.

Observa-se que, com o crescimento da população idosa, as instituições estão mais cheias de abrigados. Por isso se faz necessário um maior direcionamento para atenção como proposta a manutenção à saúde, pois durante os estágios, bem como o processo de estudo do tema em questão, percebeu-se que os idosos institucionalizados caem muito, com maior predominância em mulheres, mas os fatores que levam os idosos a sofrer tais quedas são inúmeros e, a maioria deles é agravante. Nesse sentido é importante que todos colaborem para melhor condição física desses indivíduos, dando ênfase na prevenção e nas melhorias do local para diminuição das incidências de quedas (GASPAROTTO et al, 2014).

A queda é um evento que traz possíveis preocupações, por ser algo não intencional e, portanto, se torna difícil quando se fala na prevenção na terceira idade. É importante se fazer uma avaliação para saber o que está levando este residente a sofrer tantas quedas, levando-se em conta que estes idosos abrigados apresentam um elevado nível de sedentarismo, considerando que estes fatores contribuem para identificar os riscos, e depois de identificados é possível tomar decisões ou medidas.

As quedas são mais constantes em idosos, pois além da fragilidade física, os mesmos vão levando a vida e conformados com a velhice; portanto colocando em suas mentes que ser velho significa viver excluído da sociedade. Por isso se tornam mais fragilizados, e é interessante que a equipe multidisciplinar possa orientá-los que existe a prevenção e tratamentos em relação às quedas e eles podem sim, ter uma vida ativa (SILVA et al, 2010).

Ainda assim, em locais como instituições de longa permanência, prevenir é a melhor maneira, pois nesses locais há uma taxa muito alta de fraturas e quedas em idosos. Por isso é necessário a prevenção, com implementações, logo após o residente se agregar na instituição. É relevante desenvolver ações de segurança no ambiente, como placas de perigo, barra de apoio, ajustar altura da cama, iluminação

adequada, uso de meios antiderrapantes, e tapetes fixo no solo. Todos esses processos contribuem para melhor instabilidade e qualidade de vida dos idosos (ARAÚJO NETO et al, 2017).

São incontáveis as incidências de quedas em abrigos para idosos, e, portanto, se tornam graves e comuns no que diz respeito à saúde pública. Por isso, é necessária a iniciativa em prevenir tais ocorrências que podem estar ligadas a fatores ambientais ou fisiológicos, e a prática de atividade física regular mostra que é possível ter influência na melhora da manutenção do equilíbrio desses abrigados, e se preocupando em cuidar do residente mantendo sua autonomia e deixando-o participar de tudo que está ao seu redor (TOMICKI et al, 2016).

É imprescindível que todos tomem consciência, sensibilizem-se de que os idosos precisam de cuidados, pois no envelhecimento tanto natural como o patológico é normal as modificações anatômicas e fisiológicas no corpo, principalmente alterações visuais, do cognitivo, o que é possível evidenciar nesse aspecto as quedas frequentes nesse quadro. Sabe-se que com aumento da longevidade preocupa-se em manter uma boa qualidade de vida, com intuito de prevenir patologias, deformidades e limitações (PIOVESAN et al, 2011).

É possível que a fisioterapia ajude a minimizar as ocorrências de quedas, seja por motivos intrínsecos ou extrínsecos, por isso é necessário que, ao traçar as condutas de tratamento fisioterapêutico, se faça uma boa avaliação de forma global, em busca de tratar o indivíduo como um todo, olhando os diversos fatores que levam os residentes a caírem. É importante focar em estratégias de prevenção à saúde dos idosos, conhecendo também as alterações e modificações do envelhecimento para ajudar os idosos a terem uma vida melhor.

As quedas não podem ser vistas como um fator simples; elas podem trazer várias mudanças na qualidade de vida do idoso, gerando inúmeros impactos negativos, ou seja, são capazes de levar os idosos a terem uma vida com mais dependência. É possível que outras ocorrências possam vir, como por exemplo, limitações maiores, uma vez que só após as quedas que eles se dão conta de que poderiam ter evitado este problema com a prevenção (SILVA et al, 2010). Vale salientar que existem várias causas de risco para as quedas, muitas delas não são notadas, por isso é bom estar atento a esses fatores, com o propósito de elaborar estratégias de melhoria para o local e para o residente, a fim de diminuir as quedas no ambiente.

Por mais que se pense que sofrer quedas é comum na terceira idade, não é bem assim, pois pode ser considerado um problema sério para o serviço da saúde de alto custo, porque gera outros fatores como o comprometimento da saúde do mesmo, levando a ter limitações e outros problemas agravantes até mesmo à morte. É necessário orientar a população sobre o assunto, para que todos tomem consciência da prevenção na terceira idade e da importância da prática de exercício, visando uma vida com mais saúde (PIOVESAN et al, 2011).

3.1. Idosos institucionalizados

É possível que os idosos possam viver por mais tempo, envelhecendo com saúde, mas para que isso possa acontecer precisa-se de cuidados em diversos fatores, desde a saúde física a mental e principalmente em residentes de longa permanência, pois vivem em extrema solidão, e para terem uma boa evolução é necessária a integralidade do organismo.

Os idosos institucionalizados sofrem devido ao isolamento social e falta da prática da atividade física. A partir daí cabe aos profissionais da saúde recorrer aos recursos ou estratégias de prevenção e se necessário à reabilitação, devido aos fatores intrínsecos ou extrínsecos com objetivo de aumentar e melhorar a qualidade de vida dos idosos que estão em instituição de longa permanência (ARAÚJO NETO et al, 2017).

Mesmo que muitos dos idosos institucionalizados não apresentem nenhuma patologia associada, mas devido o isolamento social e também com outros fatores, como não praticar nenhuma atividade física, podem contribuir para que os mesmos tenham quedas constantes. Essas quedas são mais fortes ou mais frequentes quando eles entram no abrigo na primeira semana (SANTOS 2012). É importante observar a funcionalidade dos idosos e sua capacidade em realizar determinadas atividades, bem como também a dimensão motora. Sendo assim, a perda da capacidade está associada à predição da fragilidade, institucionalização, risco aumentado de quedas e morte. Tudo isso traz complicações e gera aos familiares ou cuidadores uma atenção maior aos idosos.

Os programas fisioterapêuticos em relação à prevenção são importantes, sendo que há evidências de melhoras significativas do bem-estar e equilíbrio dos idosos, e estes resultados ajudam a diminuir a chance de quedas e morbidades,

decorrentes do processo de envelhecimento, também sendo possível a redução de custos hospitalares, entre outros gastos (GONTIJO; LEÃO, 2013).

Muitos exercícios físicos são eficazes no tratamento realizado com os idosos, pois tem como finalidade aumentar a aptidão física. A fisioterapia trabalha em prol de estimular a realização de exercícios considerando o desenvolvimento motor, o equilíbrio, coordenação e a flexibilidade.

A fisioterapia contribui para que os idosos possam realizar suas atividades de vida, fornecendo informações necessárias sobre a saúde a eles e seus familiares, como minimizar os fatores que levam as quedas, objetivando a evolução do quadro motor, estabilidade, aumento da eficiência operacional, equilíbrio e ganho de força e prevenindo risco de quedas, proporcionando cuidado indispensável ao idoso, e bem-estar por mais tempo (PIOVESAN et al, 2011). A fisioterapia é benéfica aos residentes idosos; ela tem capacidade de promover a melhora nas atividades de vida diária. Outros benefícios que ela pode proporcionar é a flexibilidade, diminuir complicações e promover maior independência funcional.

As atividades que são realizadas na instituição para idosos devem ter regularidade; e a proposta disso é trabalhar com os institucionalizados exercícios que favoreçam a estabilidade postural, equilíbrio, marcha e fortalecimentos global; exercícios que tenha obstáculos em solos, que requer agilidade do mesmo; e outros necessários que dependerão do quadro patológico ou fisiológico, uma vez que a queda é um acontecimento não intencional, principalmente na vida dos idosos que devem ser analisados por ser uma das consequências trágicas e a morte.

A intervenção fisioterápica é relevante podendo executar exercícios com qualidade como: fortalecimento de tronco e também de membros superiores e inferiores, flexibilidade, equilíbrio, mobilização articular, treino de marcha, atividades que possam exigir maior habilidade, além de exercícios aeróbicos, e hidroterapia. (ALMEIDA et al, 2009). Considera-se então, que a fisioterapia melhora o quadro do processo de envelhecimento, usufruindo de programas de exercícios, que agem positivamente na saúde dos idosos, como potencializar a capacidade física e motora reduzindo acidentes.

Existem inúmeras possibilidades de trabalhos que possam ser realizados com os idosos institucionalizados, podendo atuar desde a prevenção à reabilitação do mesmo, pois o trabalho fisioterapêutico inclui também atividades com música ou dança. Isso pode proporcionar ao paciente o resgate da autoestima, ou seja, dando

oportunidade de uma interação com os membros do local. Pode-se perceber melhoras significativas através de exercícios e atividades realizadas como: aumento da criatividade, melhora do estado emocional e o convívio social (SILVA et al, 2016).

É de grande valia a interação do fisioterapeuta na questão das atividades diferenciadas em prol de estimular os idosos a interagir com o meio onde vivem, melhorando o humor, e também o ajudado nas mudanças comportamentais, sendo possível minimizar um pouco o isolamento social e eliminando a solidão, trazendo a confiança e proporcionando maior qualidade de vida.

Entretanto, é evidente que a maioria dos idosos já passou pela experiência de quedas, por diversas causas. Existem vários fatores correlacionados com quedas dos idosos, estes se dividem em dois: fatores intrínsecos que estão relacionados às alterações ao próprio corpo, como envelhecimento natural e patológico. Os fatores extrínsecos têm relação com o ambiente onde o mesmo vive, como por exemplo: tapetes, iluminação, chão escorregadios entre outros. Um dos passos de grande importância seria avaliar e identificar esses fatores de risco, com o propósito de evitar episódio de quedas, e a mortalidade dos idosos, objetivando na prevenção e cuidados à saúde do mesmo (NICOLUSSI et al, 2012).

É importante observar que no processo de envelhecimento as fraturas são o último fator a ser acometido aos ossos, dentro dos aspectos fisiológicos e biológicos. As fraturas mais acometidas aos idosos são aquelas que têm ligação com desequilíbrio, como por exemplo, fratura no quadril e seguidas de punho, mais prevalente em idosos acima de setenta e cinco anos, o que pode levar a apresentar dificuldades ou incapacidade de realizar suas atividades de vida diária (FERREIRA et al, 2010).

O medo de cair tem resultados negativos, podendo levar a vários quadros como: sedentarismo, descondicionamento físico, restrição de atividade, institucionalização e insegurança. Com o processo de envelhecimento é visível as alterações no organismo como: pele ressecada; perde-se o brilho natural, cabelos brancos começam a cair, enfraquecimento dos tônus musculares, diminuição da marcha, diminuição da agilidade, diminuição no fluxo sanguíneo cerebral, falta de equilíbrio e da coordenação motora, aumento da pressão arterial e aumento acentuado da rigidez da cartilagem e ligamentos.

Na figura 01 observa-se o ciclo de queda em idosos a partir do processo fisiológico do envelhecimento.

Figura 01 – Ciclo de queda no idoso



Fonte: Nóbrega et al, 1999.

Conforme mostra a figura 01, o processo fisiológico do envelhecimento leva à inatividade física, quando o idoso fica sedentário, o que interfere no sistema cardiovascular e respiratório, alterando a funcionalidade dos músculos e dos ossos. Estas alterações fazem com que o idoso se torne dependente interferindo na sua motivação para viver, podendo levá-lo à depressão e ficando cada vez mais inativo.

O medo de cair também contribui para que ocorram as quedas. Os idosos que já caíram ficam receosos em voltar a realizar suas atividades de vida diária e até para realizar pequenos movimentos, e como consequência desse medo, reduz o equilíbrio, e mobilidade, ou seja, reduz suas reservas de energia, o que de fato aumenta o risco de cair novamente (GASPAROTTO et al, 2014).

A queda é um acontecimento não propositado, sendo um dos fundamentais motivos de morte na população idosa. O envelhecimento bem-sucedido é uma grande vitória, porém é um grande desafio que consiste em estar em plena saúde com qualidade de vida depois dos 60 anos. No Brasil a população idosa aumentará 16 vezes até 2025. Com o crescimento da terceira idade, visto que existe um número grande de institucionalizados idosos, este aumento é preocupante, pois é um desafio quando se fala em estar com saúde na terceira idade (ARAÚJO NETO et al, 2017).

Apesar dos grandes desafios em viver em um ambiente como a instituição de longa permanência, os idosos precisam de uma atenção maior, pois o ambiente asilar

pode trazer possíveis complicações aos idosos, como por exemplo: declínio funcional e também o isolamento social. O interessante neste quadro seria identificar a questão da fragilidade dos idosos nos vários níveis de saúde. E nesse sentido, permitir algumas tomadas de decisões como: intervenção junto à equipe multidisciplinar em relação à prevenção por meio acompanhamento terapêutico, para minimizar as limitações relacionadas ao envelhecimento.

É importante afirmar que as quedas são mais suscetíveis em mulheres idosas, àquelas que possuem disfunções nutricionais ou emocionais. Portanto, as quedas são bem presentes em idosos que vivem sozinhos ou apresentam quadro patológico, como osteoartrite e osteoporose. Cabe salientar que no envelhecimento ocorrem alterações, sejam biológicas, fisiológicas, patológicas, interferindo diretamente na capacidade dos indivíduos de realizar suas funções, ou seja, levando o mesmo a ter limitações de suas próprias funções e possivelmente ter possibilidade de cair; algo importante de se avaliar e por sinal muito preocupante na terceira idade, pois é uma das causas e de mortalidade na população idosa (ARAÚJO NETO et al, 2017).

Vale ressaltar que a diminuição dos fatores de risco que leva às quedas pode ser evitada com a melhoria de condição vida aos idosos; e o foco disso é a prevenção à saúde, visto que existe um enorme desafio na questão de estratégias de prevenção para a saúde pública. Sendo assim se faz necessária à implantação de intervenções que serão eficazes na diminuição do percentual de quedas para melhor qualidade de vida aos idosos (TOMICKI et al, 2016). Neste sentido, a fisioterapia é relevante, pois ela é uma aliada à saúde dos idosos e apresenta um ramo de conhecimento amplo e eficiente, que visa à prevenção e reabilitação, buscando manter qualidade de vida e contribuindo para minimizar as quedas.

De certa forma, após as quedas o idoso pode ficar ainda mais favorável à falta de confiança até mesmo para fazer as atividades do cotidiano, por receio que possa ocorrer novas quedas ou fatores físicos. Um dos efeitos disso é o comprometimento da capacidade funcional (SILVA et al 2010). Observa-se que o medo de cair pode também influenciar diretamente nas atividades de vida diária dos idosos, como por exemplo, nos reflexos no humor, sendo primordial desenvolver atividades físicas no ambiente asilar, a fim de evitar e prevenir novos episódios de quedas.

A queda é ocasionada por situações como a falta de equilíbrio, a idade, fraqueza muscular, marcha, falta de prática de exercício e declínio cognitivo. A fisioterapia é uma ferramenta que tem a capacidade de prevenção desses déficits, ela

trabalha com diversos programas de recuperação, reeducação associados a condutas como alongamentos, reeducação postural global (RPG) e cinesioterapia. Os efeitos advindos do próprio envelhecimento podem prejudicar tanto o bem-estar dos idosos como a independência do mesmo (RIBEIRO et al, 2014).

Para Markarian et al (2015, p.370) “nos dias atuais, a instituição asilar, que recebe a denominação de ILPI – Instituição de Longa Permanência para Idosos, tem o intuito de acabar com a imagem negativa de asilo predominante por muitos anos na sociedade [...]”. É interessante observar essa condição e a mesma é aceitável, visto que possa proporcionar um atendimento integral, com mais segurança ao idoso que abriga em tal instituição e também sem custo para quem abriga os idosos no local com tratamento decente com alimento, saúde e confiança.

Os idosos institucionalizados apresentam características diferenciadas como: a solidão, a falta de prática de exercício, ou seja, um grau elevado de sedentarismo, e ausência da família para ajudá-los. Todos esses fatores mencionados levam a grande limitação física, o que pode refletir na dependência do mesmo, o melhor a se fazer é manter a capacidade e autonomia dos idosos, tornando-os mais independente (ALCHIERI et al, 2010).

Entretanto são necessários de fato, novos métodos motivadores no cotidiano dos idosos, fazendo tais reflexões que permitam que a equipe multidisciplinar desenvolva ou contribua, entendendo melhor sobre o processo do envelhecimento. Assim, é importante ouvi-los, saber um pouco da sua história de vida, sendo esta, uma maneira de compreender sua interação com a sociedade, isso construindo para uma vida melhor e trabalhando em prol da qualidade de vida e dando direitos a eles de viver humanizados (MARKARIAN et al, 2015). É importantíssima a inclusão do idoso na sociedade, pois o envelhecimento com qualidade de vida não é só uma boa condição física, mas também a inclusão social é fator de extrema necessidade para uma vida longa e saudável.

Os idosos sofrem muito por solidão, por causa da exclusão social e a falta da afetividade e da comunicação, mesmo que estejam cheios de profissionais aos redores na instituição, por isso, é necessárias as intervenções, como estimular os idosos a participarem de atividades em grupo, o que gera o contato com outras pessoas que estão abrigadas junto a eles, ou seja, lhes proporcionar uma vida melhor com lazer e descontração (FREITAS et al, 2009).

Entretanto os idosos habitantes em instituição de permanência mais demorada estão aos cuidados de uma equipe especializada. Muitos se encontram abandonados por não ter família ou até mesmo abandonados por eles, e por isso a equipe multidisciplinar deve enxergar com olhar mais atencioso para os abrigados; eles precisam de uma atenção maior devido o estado emocional estar abalado com pensamentos de solidão e isolamento social. O que se pode fazer é manter estes idosos mais ativos, com alternativas como atividades em grupos, mais processos interativos para que possam fazer do lugar onde estão residindo também um local de lazer.

3.2 Fisioterapia e qualidade de vida do idoso

Qualidade de vida não se pode resumir apenas em ter uma pressão arterial controlada ou bons níveis de colesterol no sangue, mas sim aspecto físico, emocional, social e espiritual (OGATA; MARCHI, 2008). Nesse sentido, pode-se perceber que qualidade de vida e um bem-estar físico, mental, psicológico e espiritual, ou seja, nível de qualidade mais saudável são condições que o ser humano se encontra. É importante analisar que qualidade de vida está ligada à autoestima, capacidade funcional e até mesmo o bem estar no trabalho. Qualidade de vida é abrangente, pois não se refere apenas à saúde física, mas sim, ao estado geral do ser humano; cada pessoa tem um estilo de vida e a mesma uma qualidade de vida diferenciada.

Para uma vida mais ativa é importante a realização de atividade física orientada e a adaptação do local onde o idoso reside. Por isso, as orientações em relação ao local, aos cuidadores e também aos residentes é necessária, e devem ser feitas sempre com base em uma avaliação para saber quais medidas devem ser tomadas, com finalidade de evitar ou prevenir acontecimentos futuros, como as quedas, por exemplo. A fisioterapia trabalha com ações de recuperação e intervenções fisioterapêuticas dando ao paciente qualidade de vida, com vários tratamentos como, por exemplo, a cinesioterapia que pode trazer a funcionalidade do mesmo e auxiliar na prevenção com foco na saúde.

Segundo Ribeiro et al, (2014, p. 777) “a cinesioterapia utiliza o movimento para fins terapêuticos com o objetivo de recuperar a função de músculos, articulações, ligamentos, tendões e estruturas do sistema nervoso central e periférico [...]”. A cinesioterapia trabalha os movimentos corporais, a musculatura e as articulações,

todas essas técnicas garantem a manutenção à saúde; observando sempre as restrições para algumas técnicas e exercícios por causa da idade do residente, elas devem ser respeitadas pelos profissionais da saúde.

Em relação às terapias manuais e os efeitos que ela proporciona ao residente, as mesmas são capazes de trazer um quadro melhor, pois a terapia manual é uma área da fisioterapia em que o fisioterapeuta faz uma avaliação para detectar disfunções de movimento. Essa terapia irá promover a melhora no equilíbrio e a estabilidade postural (GASPAROTTO et al, 2014). O tratamento fisioterapêutico é de grande relevância, mas a prevenção na questão da conscientização se torna um método eficiente e eficaz porque é mais barato na questão da prevenção.

Segundo Czeresnia (2003), a palavra prevenir é o mesmo que intervir, evitar que aconteçam futuras patologias específicas, também reduzir sua prevalência na população. Prevenção na saúde está ligada a diminuir incidência de doença, trabalhando no desenvolvendo de ações preventivas como divulgações e também orientação na questão de mudanças de hábitos.

A fisioterapia também trabalha na questão da prevenção à saúde do idoso, por isso é necessário serviços de saúde, para prevenir e diagnosticar fatores de risco, como também orientar sobre as alterações que acontecem no seu próprio corpo, não só previne, mas também reabilita. Essas orientações e cuidados à saúde auxiliam os familiares a terem uma vida mais saudável (BATISTA et al, 2013). São relevantes os cuidados à saúde na terceira idade, por isso, é necessário ter hábitos saudáveis, fazer exercícios físicos e sempre manter a mente ocupada.

A fisioterapia apresenta capacidade de desempenhar um papel de conhecimentos e oferece recursos para melhor atender aos idosos; ela vem colaborar para os seguintes objetivos: melhorar as capacidades funcionais, prevenir que o paciente possa vir a ter mais complicações; com o resultado das avaliações e condutas o abrigado pode melhorar sua qualidade de vida e bem estar, mas é ideal que se possa sempre desenvolver mais trabalhos preventivos e intervenções.

É de suma importância analisar a capacidade funcional dos idosos, porque a independência é um fator primordial para o processo de envelhecimento. A capacidade motora e o equilíbrio são importantes marcadores do envelhecimento, visando à melhoria da saúde dos idosos, e perda da capacidade funcional que gera a fragilidade e dependência podendo aumentar essas complicações por muito tempo (GONTIJO LEÃO, 2013).

Entre tantos benefícios que a atividade física pode proporcionar, podemos ressaltar que todas elas garantem um bem-estar e também ajudam no processo de envelhecimento sem muitas complicações, amenizando os efeitos fisiológicos. É interessante também ressaltar o quanto a atividade física regularmente pode aumentar a independência das atividades do cotidiano dos idosos e contribui para evitar as limitações funcionais, futuras contraturas e menor risco de doenças; todos esses fatores na terceira idade podem ser evitados através da conscientização.

A fisioterapia, com suas técnicas, podem proporcionar o aumento da capacidade funcional e até mesmo a melhora do humor dos institucionalizados (FREITAS et al, 2009). A fisioterapia é um tratamento com a finalidade de prevenir doenças fisiológicas ou patológicas, promovendo aos idosos maior qualidade de vida na velhice. Os benefícios dessa prevenção é o desenvolvimento da postura, e a firmeza, que é essencial para prevenir quedas, muito comum nessa idade; e também aumentar independências.

3.3 Atividade física e o idoso institucionalizado

É importante os idosos cuidarem da saúde e os profissionais estarem atentos, principalmente em relação às atividades físicas. Porém devem observar o condicionamento físico, o bem-estar do mesmo e também as roupas e calçados adequados, jamais praticar exercícios sem antes se alimentar, hidratação adequada, evitar temperaturas altas e sempre respeitar o limite dos idosos; interromperem as atividades no caso de desconforto, começar as atividades realizadas lentamente e progredindo conforme o limite de cada um (MACIEL, 2010).

Nóbrega et al (1999) relatam que a prática da atividade física na terceira idade é fundamental, pois os benefícios são inúmeros; entre eles pode-se citar a melhora do sistema cardiovascular, evitam osteoporose e também aumentam a capacidade funcional do Idoso.

Na prática de exercícios é importante um meio de alcançar os objetivos, sempre dando ênfase à prevenção e proteção à saúde e devolvendo a capacidade funcional do idoso. É fator essencial, as intervenções na questão da reabilitação com programas de exercício individualizado, pois dessa forma contribuem para melhor bem-estar no paciente. Nessa fase é importante priorizar os exercícios como: aeróbica, ganho de equilíbrio, resistência muscular e flexibilidade, sendo estes com o propósito de trazer

benefícios ao mesmo (MACIEL, 2010). A fisioterapia trabalha sempre se preocupando em manter a qualidade de saúde, analisando e traçando condutas corretas para cada indivíduo idoso, com vários exercícios para melhorar a flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e atividades de vida diárias.

É importante realizar atividades para idosos, as que eles têm mais dificuldades, por exemplo, exercício que requer maior estabilidade, outras atividades como aquecimento (dança, caminhadas um pouco mais longas), exercícios funcionais de equilíbrio, força e resistência muscular; e alongamentos no período de dez minutos. Acredita-se na eficácia dos exercícios físicos como: o aumento do equilíbrio corporal, capacidade de realizar as atividades funcionais e também minimizando os riscos de quedas desses residentes de longa permanência (TOMICKI et al, 2016). A fisioterapia geriátrica contribui para os residentes institucionalizados de forma significativa, uma vez que os programas fisioterapêuticos estimulam uma vida mais ativa, vivendo por mais tempo com qualidade de vida e com maior independência.

Os familiares devem sempre estar interagindo na vida do idoso. É importante que a instituição onde os idosos se abrigam possa ver melhor esta questão, informando aos parentes que se envolvam mais e que as visitas sejam mais rotineiras. Torna-se necessário estes encontros para que os idosos não se sintam sozinhos (MARKARIAN et al, 2015). É de extrema necessidade o amparo dos familiares, pois os idosos quando se sentem acolhidos ficam mais felizes e isso contribui até mesmo para sua saúde, e os parentes em questão podem estar por dentro do ambiente em que o mesmo vive e conhecer a realidade em que da qual o abrigado faz parte.

O fisioterapeuta que presta atendimento aos idosos deve incluir os programas preventivos, uma vez que estes podem melhorar a qualidade de vida e até mesmo contribuir para menor risco de quedas. Exercícios físicos adequados para os idosos influenciam na melhora do equilíbrio e um envelhecimento saudável; e eles devem ser orientados sobre a importância de realizar as atividades físicas diariamente. Em um período acima de doze semanas percebe-se o ganho da capacidade funcional. São inúmeros os benefícios positivos das atividades físicas, bem como a melhora do quadro motor, capacidade e resistência física, com foco sempre na prevenção e manutenção a saúde (GONTIJO; LEÃO, 2013).

3.4 Equipe multidisciplinar na instituição para idosos

Em vista dos argumentos apresentados é importante que os profissionais da saúde possam desenvolver ações de melhoria para os idosos. Carvalho Silva e Papaléo Netto (2000) relatam que é fundamental o idoso praticar uma atividade física, principalmente se for em grupo, além de participar de atividades de lazer. O fisioterapeuta junto à equipe multidisciplinar pode elaborar projetos contribuindo para evitar futuras patologias e limitações que possam ocorrer devido às alterações e modificações do corpo, uma forma de prevenir antes mesmo que doenças se estabeleçam.

A fisioterapia proporciona aos idosos maior qualidade de vida através de cuidados junto a uma equipe multidisciplinar, oferecendo a ele manutenção à sua saúde, mesmo que uma das causas mais frequentes em abrigados seja a incapacidade funcional, e uma das consequências é a dependência. É interessante que os profissionais possam desenvolver técnicas e estratégias que possam auxiliar um envelhecimento mais saudável. Por isso percebe-se que as atividades realizadas dentro da instituição ajudam a diminuir o surgimento de incapacidades e melhorando a independência (SILVA et al, 2016).

A fisioterapia tem a capacidade de proporcionar o bem estar, seja físico ou mental; tem finalidade de dar assistência relacionada à necessidade do idoso com o tratamento de grande eficácia junto à equipe da saúde.

Os profissionais da saúde devem se preocupar com os idosos e também se deve tornar preocupante a humanização, ou seja, com mais compreensão à saúde dos idosos, porque eles precisam de atenção maior, o interessante a se fazer é trocar mais conhecimentos e experiências e ouvir mais os idosos, para um tratamento mais adequado e humano para cada indivíduo ser cuidado (SILVA et al, 2010).

Mesmo que viver bem e com saúde na terceira idade seja um desafio, o suporte profissional da saúde trabalha nas práticas preventivas, sendo possível obter muitos resultados. É importante salientar que aproximadamente 25% dos indivíduos com mais de sessenta e cinco anos de idade, caem a cada ano, e as mesmas podem na maioria das vezes, ser irreparáveis; elas são causas mais comuns em acidentes, levando estes muitas vezes à perda da independência ou a morte. (ARAÚJO NETO et al, 2017).

Outros cuidados também são o suporte familiar no local e a independência na atividade de vida diária. A eficácia da equipe multidisciplinar com seu trabalho local busca a integralidade juntamente à atenção à saúde dos idosos, procurando a

independência do mesmo, e minimizando as ocorrências, seja patológicas ou fisiológicas do processo de envelhecimento proporcionando uma vida satisfatória e bem estar biopsicossocial dos mesmos, com finalidade de dar a ele maior independência (ALCHIERI et al, 2010).

É necessário preparar o ambiente onde os idosos residem. Para um melhor resultado, os profissionais devem ter uma postura na busca de mais informações para atender aos idosos institucionalizados de forma plena, eficaz e eficiente, pois os mesmos precisam de um conhecimento amplo do âmbito geriátrico, tanto do ambiente como daqueles que ali residem e que necessitam de tal tratamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a pesquisa concluída percebe-se a importância do trabalho da fisioterapia relacionado às quedas de idosos institucionalizados, foi possível descrever a atuação da fisioterapia nos fatores causais das quedas, seja por fatores intrínsecos ou extrínsecos, e sobre seu papel de melhoria considerável na qualidade de vida confirmando sua importância da prevenção mesmo, mostrando resultados na diminuição das quedas, e causas de incidência de doenças decorrentes do processo de envelhecimento.

Ao analisar os motivos de quedas, foi possível compreender que o idoso institucionalizado apresenta enfraquecimento muscular, dificuldade na deambulação, falta de equilíbrio, alteração da coordenação motora, aumento acentuado de rigidez da cartilagem e ligamentos, esses processos contribuem para o aumento de riscos de quedas além do sedentarismo e da infra-estrutura do local onde residem.

Outro fator importante que foi possível observar durante a pesquisa foi à abordagem fisioterápica para os residentes institucionalizados sujeitos à queda. Nas intervenções da fisioterapia é importante priorizar um atendimento individualizado, analisando e traçando condutas corretas, pois existem inúmeros benefícios da fisioterapia através da atividade física tais como: auxilia na prevenção de quedas, melhora do equilíbrio, da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento da estrutura muscular e óssea, funcionalidade da marcha, melhora os estados patológicos já existentes, menor dependência para realização de atividades diárias, melhora a confiança e também promove qualidade de vida física e mental.

Em síntese, essa pesquisa não é algo acabado; e mesmo comprovando a eficácia do trabalho da fisioterapia em idosos institucionalizados, existe ainda a necessidade ter mais conhecimento do assunto inerente à queda; e dessa forma, auxiliando a população sobre a prevenção em relação à mesma, juntamente com suporte da equipe multidisciplinar. Portanto, novos pesquisadores podem fazer novos questionamentos, mais estudos e abordagens de pesquisa, para melhorar ainda mais a qualidade de vida desses residentes, como por exemplo, mais programas fisioterapêuticos a serem executados dentro da instituição de longa permanência.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K. L. et al. **As principais causas e a intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos.** 2009. Disponível em: <<http://srvwebbib.univale.br/pergamum/tcc/Asprincipaiscausaseaintervencaoofisioterapia/prevencaoedequedasemidosos.pdf>> Acesso em: 10 de mar. 2018.

ALCHIERI, J.C. **Avaliação funcional:** características e demandas de idosos institucionalizados. Volume 80. 2010. Disponível em: <www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/download/1033/2001/> Acesso em: 02 de jun. 2018.

ARAÚJO NETO, A. H. et al. Quedas em idosos institucionalizados: riscos, conseqüências e antecedentes. **Revista Brasileira Enfermagem**, julho./agosto. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0719.pdf> Acesso em: 10 de mar. 2018.

BATISTA, L.H.; ACIOLE, G.G. Promoção da saúde e prevenção de incapacidade funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: contribuição da fisioterapia. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro v.37 n 96 p.10-19, jan./mar.2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v37n96/03.pdf>> Acesso em: 05 de mai. 2018.

BENTO, A. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Revista JA** (Associação Acadêmica da Universidade da Madeira), maio. 2012. Disponível em: <<http://www3.uma.pt/bento/Repositorio/Revisaodaliteratura.pdf>> Acesso em: 15 de mai. 2018.

CARVALHO FILHO, E. T.; PAPALÉO NETTO, M. **Geriatrics:** fundamentos, clínica e terapêutica. Atheneu: São Paulo, 2000.

CZERESNIA, D. **Conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.** 2003. Disponível em: <<http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf>> Acesso em: 05 de mai.2018.

FERREIRA, C. O.; YOSHITOMEL, A. Y. **Prevalência e característica das quedas de idosos institucionalizados.** 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n6/19.pdf>> Acesso em: 05 de mai. 2018.

FREITAS, E. R. F. S. et al. **Fisioterapia em idosos institucionalizados: os benefícios dos exercícios em grupo.** 2009. Disponível em: <www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/JHealthSci/article/download/1510/1448> Acesso em: 01 de jun. 2018

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. **As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da Pesquisa em saúde.** 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n1/1809-9823-rbgg-17-01-00201.pdf>> Acesso em: 10 de mar. 2018.

GODOY, A. S. **Pesquisa qualitativa tipos fundamentais.** 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3>> Acesso em: 25 de mar. 2018.

GONTIJO, R. W.; LEÃO, M. R. C. **Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos.** 2013. Disponível em: <rmmg.org/exportar-pdf/35/v23n2a08.pdf> Acesso em: 02 de out. 2017.

MACIEL, M.G. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>> Acesso em: 10 de mar. 2018.

MARKARIAN, F. J. P. et al. **Instituições de longa permanência para idosos com espaço sócio educacional: desafios e perspectivas.** 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/30110/20875>> Acesso em: 18 de mai. 2018.

NICOLUSSI, A. C. et al. **Qualidade de vida em idosos que sofreram quedas: Revisão integrativa da literatura.** 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n3/v17n3a19.pdf>> Acesso em: 10 de mar. 2018.

NÓBREGA, A. C. L. e col. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde do idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** Rio de Janeiro. v. 5. n. 6. p. 207-211. Nov/dez, 1999.

OGATA, A.; MARCHI, R. **Wellness: seu guia de bem-estar e qualidade de vida.** Elsevier: Rio Janeiro, 2008.

PIOVESAN, A. C. et al. **Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS.** 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a09v14n1>> Acesso em: 10 de mar. 2018.

RIBEIRO, A. S. et al. **Atuação da fisioterapia no equilíbrio postural de idosos e sua relação com quedas: revisão estruturada.** 2014. Disponível em: <<http://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/6287/4315>> Acesso em: 31 de mar. 2018.

SILVA, E. C. F. **O olhar e o sentir do idoso no pós-queda.** 2010. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n1/a02v13n1.pdf> Acesso em: 2 de jun. 2018.

SILVA, R. A. et al. **Atuação da fisioterapia em uma instituição de longa permanência para idosos:** uma relato de experiência. 2016. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cneh/trabalhos/TRABALHO_EV054_MD4_SA5_ID1853_10102016225235.pdf> Acesso em: 17 de mai. 2018.

TOMICKI, C. et al. **Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados:** ensaio clínico randomizado. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n3/pt_1809-9823-rbgg-19-03-00473.pdf> Acesso em: 10 de mar 2018.

SANTOS, A. M. M. **Quedas em idosos institucionalizados.** 2012. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/12111/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Quedas%20em%20Idosos%20Institucionalizados.pdf> Acesso em: 10 de mar 2018.