

# CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA AUTONOMIA EM IDOSOS

Categoria do Trabalho – Prática de Extensão Interdisciplinar

*Denise Vitória Raasch<sup>1</sup>, Grazielly Fereguetti<sup>1</sup>, Isabelly Gonçalves Felix<sup>1</sup>, Ludmila de Souza Araújo<sup>1</sup>, Thalia Teixeira Tosta<sup>1</sup>, Vitória Beatriz Purcino Coelho<sup>1</sup>, Victória Letícia Barreto Lopes<sup>1</sup>, Izabela Moreira Bonfim<sup>2</sup>.*

*<sup>1</sup>Discente Multivix Cariacica*

*<sup>2</sup>Docente Multivix Caiacica*

*thaliateixeira@hotmail.com*

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo gradual que acarreta alterações biológicas e fisiológicas, impactando a funcionalidade dos sistemas corporais e resultando na perda progressiva de capacidades funcionais, o que afeta diretamente a execução das atividades diárias (RUBENSTEIN et al., 2006). Com o aumento da longevidade, as chances de incapacidades funcionais, como perda de equilíbrio e alterações posturais, tornam-se maiores, elevando o risco de quedas e de dependência emocional e econômica (PEREIRA, 1999).

A senescência, aspecto inerente ao envelhecimento, relaciona-se à perda de massa óssea, redução da flexibilidade e diminuição da força muscular, fatores que aumentam a susceptibilidade a doenças cardiovasculares, neurológicas e musculoesqueléticas (COSTA et al., 2018). Tais condições intensificam a dependência dos idosos para atividades cotidianas, resultando em significativa perda de autonomia.

Nesse contexto, a Fisioterapia assume papel crucial ao promover o equilíbrio e se focar na prevenção e manejo de condições crônicas em idosos, como osteoartrite, osteoporose e doenças cardiovasculares. O tratamento fisioterapêutico contribui para a qualidade de vida ao prevenir quedas e fortalecer o sistema musculoesquelético (OLIVEIRA et al., 2015). Além disso, a promoção da autonomia é fundamental no cuidado geriátrico.

Intervenções como o treinamento de marcha, mobilização precoce e adaptação ambiental domiciliar maximizam a independência dos idosos, ajudando-os a manter atividades essenciais e uma vida ativa em suas comunidades.

Diante disso, este estudo visa investigar o impacto das intervenções fisioterapêuticas no equilíbrio e autonomia dos idosos e avaliar sua contribuição para a qualidade de vida, funcionalidade diária e prevenção de quedas, com foco na maximização da independência.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo configura-se como uma pesquisa de campo destinada a avaliar o impacto da fisioterapia na qualidade de vida e na autonomia de idosos com idade entre 65 e 75 anos. A abordagem adotada é quantitativa, utilizando questionários padronizados e específicos para a coleta de dados sobre a qualidade de vida e a autonomia dos participantes, tanto antes quanto após as intervenções fisioterapêuticas.

O grupo de idosos será composto por 10 participantes, sendo 4 homens e 6 mulheres. A seleção dos participantes será realizada por dois métodos: inicialmente, uma amostragem aleatória e, em seguida, com base no critério de necessidade, priorizando aqueles com dificuldades na realização das atividades de vida diária (AVDs). A seleção ocorrerá por meio da clínica escola da Faculdade MULTIVIX durante o estágio de geriatria.

A avaliação fisioterapêutica inicial incluirá anamnese, inspeção, palpação, percussão e ausculta, além da aplicação de testes específicos para identificar possíveis causas associadas às queixas principais dos participantes. Serão aplicados dois questionários para avaliar as AVDs e dois para as atividades instrumentais de vida diária (AIVDs).

Após a coleta de dados, as intervenções fisioterapêuticas serão implementadas de forma personalizada, atendendo às necessidades individuais identificadas pelos questionários, com foco na promoção da autonomia e na melhoria das AVDs e AIVDs. As sessões de fisioterapia serão realizadas duas vezes por semana, com duração aproximada de 45 minutos cada.

As intervenções incluirão exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos dos membros superiores e inferiores, coluna cervical e lombar, equilíbrio estático e dinâmico, coordenação motora, mobilidade e propriocepção. Todos os exercícios serão introduzidos de forma gradual, com monitoramento contínuo do progresso de cada idoso e ajustes conforme necessário para atender às suas necessidades específicas.

O estudo será conduzido na Faculdade MULTIVIX CARIACICA, no Complexo Integrado de Treinamento de Habilidades em Saúde (CITHABS), localizado na Rua Martinho Lutero, 34 - Campo Grande, Cariacica - ES, 29146-480. A pesquisa será realizada por acadêmicas do curso de Fisioterapia noturno do 9º período.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Desenvolvemos e implementamos um projeto de pesquisa para avaliar o impacto da Fisioterapia na qualidade de vida e autonomia de idosos, através de intervenções fisioterapêuticas realizadas na clínica-escola da Faculdade Multivix Cariacica. Cada participante foi submetido a uma avaliação detalhada, incluindo questionários e testes ortopédicos para medir autonomia, mobilidade e força muscular. As sessões ocorreram duas vezes por semana com foco na funcionalidade e promoção da autonomia. Aprendemos a importância de uma coleta de dados eficaz, avaliação individualizada, e planejamento de intervenções personalizadas para promover a independência e qualidade de vida dos idosos.

| ANTES DAS 10 SESSÕES DE FISIOTERAPIA |              |                            |                          |
|--------------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------|
| ATIVIDADES                           | INDEPENDENTE | NECESSITA DE AJUDA PARCIAL | NECESSITA DE AJUDA TOTAL |
| ABVD                                 | Nº           | Nº                         | Nº                       |
| Tomar banho                          | 4            | 5                          | 1                        |
| Vestir-se                            | 4            | 4                          | 2                        |
| Usar o banheiro                      | 4            | 5                          | 1                        |
| Realizar transferências cama-cadeira | 1            | 7                          | 2                        |
| Alimentar-se                         | 4            | 6                          | -                        |
| Escada                               | -            | 3                          | 7                        |
| AIVD                                 |              |                            |                          |
| Usar o telefone                      | 6            | 4                          | -                        |
| Ir a lugares distantes               | -            | 7                          | 3                        |
| Fazer compras                        | -            | 7                          | 3                        |
| Preparar refeições                   | -            | 8                          | 2                        |
| Arrumar a casa                       | -            | 7                          | 3                        |
| Lidar com objetos pequenos           | -            | 7                          | 3                        |
| Tomar remédio                        | 4            | 5                          | 1                        |
| Cuidar do dinheiro                   | 1            | 7                          | 2                        |

| APÓS AS 10 SESSÕES DE FISIOTERAPIA   |              |                            |                          |
|--------------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------|
| ATIVIDADES                           | INDEPENDENTE | NECESSITA DE AJUDA PARCIAL | NECESSITA DE AJUDA TOTAL |
| ABVD                                 | Nº           | Nº                         | Nº                       |
| Tomar banho                          | 9            | 1                          | -                        |
| Vestir-se                            | 9            | 1                          | -                        |
| Usar o banheiro                      | 8            | 2                          | -                        |
| Realizar transferências cama-cadeira | 9            | 1                          | -                        |
| Alimentar-se                         | 8            | 2                          | -                        |
| Escada                               | 4            | 6                          | -                        |
| AIVD                                 |              |                            |                          |
| Usar o telefone                      | 10           | -                          | -                        |
| Ir a lugares distantes               | 6            | 3                          | 1                        |
| Fazer compras                        | 5            | 5                          | -                        |
| Preparar refeições                   | 5            | 4                          | 1                        |
| Arrumar a casa                       | -            | 9                          | 1                        |
| Lidar com objetos pequenos           | 9            | 1                          | -                        |
| Tomar remédio                        | 8            | 1                          | -                        |
| Cuidar do dinheiro                   | 10           | -                          | -                        |

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência ao longo deste projeto foi enriquecedora para nossa formação acadêmica. O contato direto com pacientes geriátricos permitiu uma compreensão mais profunda dos desafios cotidianos enfrentados pelos idosos, estimulando nossa empatia e sensibilidade ao oferecer assistência. O atendimento na clínica-escola integrou os conhecimentos adquiridos em sala de aula, aplicando-os na prática com pacientes reais e reforçando a importância de uma abordagem humanizada e técnica na promoção da saúde e bem-estar dos idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Geriatria, Fisioterapia, Equilíbrio, Risco de Queda.

## REFERÊNCIAS

BANZATTO, S.; SILVA, C. M. da; ALVES, A. G. R. C.; VIANA, M. de O.; MENEZES, J. N. R. de; FREITAS, I. M. P. Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 28, n. 1, p. 119–125, 2015.

SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R. de; RODRIGUES, T. S. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. *Revista Uningá*, v. 56, n. S4, p. 134–144, 2019.