Fisioterapia preventiva para mulheres idosas: uma revisão de literatura

Este artigo tem como objetivo analisar determinados esportes para desenvolver capacidades físicas humanas e, mais especificamente, a autonomia funcional de mulheres idosas envolvidas em atividade física. O objetivo é determinar a capacidade do corpo e sua forma de desenvolvimento, pois assim será possível destacar as diferenças entre o trabalho concluído, fornece resultados comparativos e apontar como a natureza do exercício físico que interfere no planejamento e na execução da autonomia funcional, e qual atividade física apropriada durante a epidemia.

Palavras-chave: Fisioterapia Preventiva; Autonomia Funcional; Capacidade Física; Mulheres Idosas.

Preventive physiotherapy for elderly women: a literature review

This article aims to analyze certain sports to develop human physical capacities and, more specifically, the functional autonomy of elderly women involved in physical activity. The objective is to determine the capacity of the body and its form of development, as it will be possible to highlight the differences between the completed work, provide comparative results and point out how the nature of physical exercise that interferes in the planning and execution of functional autonomy, and which appropriate physical activity during the viral respiratory tract epidemic or not.

Keywords: Preventive Physiotherapy; Functional Autonomy; Physical Capacity; Elderly Women.

Topic: **Fisioterapia**

Received: **10/04/2020**

Approved: **19/08/2020**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Joyce Kunh

Instituto de Excelência em Educação e Saúde, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/3590571913877915>

cynthiacarita@icloud.com

Bianca de Oliveira Valadares

Instituto de Excelência em Educação e Saúde, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/4153449448016621>

drbiancavaladares@gmail.com

DOI: 10.6008/CBPC2674-6506.2020.002.0001

Referencing this:

KUNH, J.; VALADARES, B. O.. Fisioterapia preventiva para mulheres idosas: uma revisão de literatura. **Health of Humans**, v.2, n.2, p.1-7, 2020. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6506.2020.002.0001>

INTRODUÇÃO

O envelhecimento, processo inevitável pelo qual todos os seres humanos passam, leva a uma perda progressiva da capacidade funcional do organismo, aumentando o risco de doenças (BORN, 1996). Essas alterações, no que se referem ao domínio biopsicossocial, ameaçam a qualidade de vida dos idosos, limitando a sua capacidade de executar vigorosamente seu cotidiano de atividades e aumentando a vulnerabilidade de sua saúde (FORTES, 2008).

O ócio tende a seguir presente no envelhecimento e aumenta ainda mais com os avanços tecnológicos, conforme tem ocorrido com frequência nas últimas décadas (SILVA, 2007). É também um importante fator de risco para doenças crônico-degenerativas, especialmente as cardiovasculares, principal causa de morte dos idosos (VELARDI, 2003).

Contudo, é importante lembrar que o exercício físico se configura como uma atividade importante não apenas para as pessoas mais velhas, mas sim no contexto de todas as idades (BORN, 1996). A prática de exercícios físicos, além de evitar o ócio, contribui expressivamente para a manutenção da aptidão física do ser humano, tanto em relação à sua saúde quanto no que se refere à sua capacidade funcional (SILVA, 2007).

Esses exercícios físicos podem apresentar, em si, algumas limitações para os idosos, sobretudo devido às modificações fisiológicas impostas comumente pelo processo de envelhecimento (FORTES, 2008). Ainda assim, sabe-se que a atividade física apresenta algumas vantagens para esse grupo populacional, com a utilização das propriedades físicas de cada tarefa, permitindo melhor rendimento para os idosos, além de aparentar menos riscos (SALVADOR, 2004).

Apesar desses benefícios potenciais, a prática de atividade física, principalmente no público-alvo referência deste artigo, que são mulheres idosas, não tem sido estudada como deveria (FORTES, 2008). Os exercícios físicos tiveram grande parcela de seu crescimento a partir de duas tendências: o uso da atividade aeróbica para fins espirituais e de cura e para o desenvolvimento da modalidade como um esporte (FORTES, 2008). Ambas as tendências começaram a se fundir em exercícios físicos, também conhecidos como terapia corporal, no final do século XIX, na Europa (SILVA, 2007).

Os pacientes em SPAS passaram a praticar exercícios físicos para tratar doenças que afetavam a sua capacidade de se movimentar confortavelmente (BORN, 1996). Tanto a tradição da prática para fins religiosos e medicinais quanto para o esporte aparecem na Bíblia (VELARDI, 2003). Levítico 14:08 discute em seus escritos os rituais religiosos que requerem pessoas que se recuperaram de doenças de pele para se banhar na água, simbolizando o seu retorno da quarentena para a comunidade judaica (FORTES, 2008).

Atos 27:42 descreve o naufrágio de um navio que transportava São Paulo a Roma, seguido de um centurião romano ordenando a todos que pudessem nadar para saltar ao mar, e se encontram em uma praia próxima (VELARDI, 2003). Os gregos e os romanos construíram banheiros públicos que funcionavam como uma combinação de clube de saúde, centro cultural e sanitário (BORN, 1996).

Os banheiros públicos romanos se caracterizavam por grandes piscinas especificamente para tomar banho, mas possuíam também áreas reservadas para jogos atléticos e de exercícios, como musculação e

natação em piscinas (SALVADOR, 2004). Os maiores banheiros públicos tinham bibliotecas e salas de aula.

A queda do Império Romano em 476 d.C. levou à destruição do amplo sistema de banheiro público romano, porém as casas públicas e áreas de banho privadas continuaram a existir na Idade Média (SILVA, 2007). Enquanto havia resorts europeus ligados às fontes de água mineral e água termal, que já existiam desde a época greco-romana, SPAS europeus tornaram-se elaborados centros médicos e sociais do século XIX (VELARDI, 2003).

Muitos romances da era vitoriana referem-se a personagens enfermos sendo enviados para SPAS da moda (SALVADOR, 2004). Por exemplo, o romance de escritor russo Fiódor Dostoiévski, datado de 1867, “O Jogador”, se passa em “Roulettenberg”, um resort alemão contendo tanto um famoso SPA quanto um cassino especial e típico (FORTES, 2008). No século XIX, os SPAS europeus, então, desenvolveram uma prática chamada de ginástica, ou exercício físico, que se considera o ancestral direto de exercícios modernos (SILVA, 2007). A ginástica se alastrou para a América e foi usada para tratar pacientes com paralisia de diversas modalidades (BORN, 1996).

Um exemplo é o presidente Franklin Roosevelt, que teve seus membros parcialmente paralisados pela poliomielite e descobriu um método de exercício no Warm Springs Resort, na Geórgia, fortalecendo o movimento de seu quadril e dos músculos da perna (SILVA, 2007). A principal abordagem em termos de fisioterapia preventiva é a ginastica laboral que se trata de uma série de exercícios físicos e alongamentos que podem ser realizados antes, durante e depois do expediente. Para correta implantação deve se preconizar algumas etapas.

A ginastica laboral consiste na aplicação de exercícios físicos específicos a serem realizados no ambiente de trabalho. Esses exercícios são caracterizados por serem realizados coletivamente, com exercícios de pouca duração, alongamentos e os de compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais. Considera-se este tipo de ginástica como completa, visto que se trabalha o cérebro, o corpo e ainda estimula o autoconhecimento. O intuito principal é exercitar os músculos correspondente e relaxar os grupos musculares que são contraídos nos exercícios realizados durante suas atividades, prevenindo assim a fadiga muscular. Assim, pretendem-se avaliar, a partir de um estudo teórico, os efeitos da autonomia funcional em mulheres idosas ativas fisicamente, a partir do ponto de vista das atividades e exercícios com o corpo, de modo geral.

METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva e exploratória, desenvolvida a partir de materiais publicados em livros e artigos, visando o aprofundamento do estudo em questão. Nesta revisão de literatura foram utilizados artigos das bases de dados Scielo, Lilacs, Google scholar, Redalyc. Para a pesquisa foram selecionados artigos no idioma, português e inglês, a partir do ano de 2009 até o ano de 2020. Utilizou-se as palavras-chave: fisioterapia preventiva, Autonomia funcional, capacidade física, mulheres idosas. Os critérios de inclusão foram a leitura completa dos artigos baseados no ano de publicação, língua portuguesa e inglesa e artigo relacionado com o tema. Os critérios de exclusão estudos foram os que

não apresentaram boa qualidade metodológica ou não abordaram diretamente o tema, além de idioma que não foram o português, ou o inglês. Os resultados foram sintetizados no Quadro 1, onde é apresentado os autores, as metodologias, os objetivos e os resultados. Com base nos resultados obtidos foi abordado na discussão os riscos ergonômicos, as doenças relacionadas e a importância da fisioterapia preventiva. Essa pesquisa foi coletada por dois pesquisadores com a finalidade de descrever a importância da fisioterapia preventiva.

RESULTADOS

Nesta revisão bibliográfica foram selecionados 48 artigos científicos, nas bases de dados citadas na metodologia, depois da leitura dos objetivos e resumo foi feita uma filtragem dos artigos que seriam lidos na íntegra, sendo selecionados 27 artigos, após a leitura completa foram excluídos mais 16 artigos por não tratarem diretamente do tema ou por não apresentar uma metodologia confiável. Por fim, resultaram em 11 trabalhos científicos que foram utilizados efetivamente neste levantamento bibliográfico, a seguir é apresentado o fluxograma do processo de seleção dos artigos.

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção bibliográfica.

Os resultados obtidos através da análise dos 11 artigos serão sintetizados na tabela a seguir onde são apresentados os autores, as metodologias, os objetivos e os resultados obtidos nesses estudos.

Tabela 1: Relação de artigos analisados, com foco na análise dos riscos ergonômicos e da importância da fisioterapia na construção civil. **Fonte:** As Autoras, (2020).

Autor	Metodologia	Objetivo	Resultados
Noletto et al. (2015)	Revisão de literatura	levantar e analisar todos os artigos sobre idosos publicados na revista Fisioterapia Brasil nos anos de 2000 a 2010, elaborando uma revisão sistemática com organização e relato dos estudos encontrados.	O número de pesquisas publicadas na Revista Fisioterapia Brasil de setembro do ano de dois mil para dezembro de dois mil e dez sobre esta população foi pequeno, e faz-se necessário um aumento destes números para melhor embasar cientificamente os profissionais destinados a atendê-los.
Siloti et al. (2013)	Estudo de campo	Analisar a saúde percebida em idosos participantes de um programa de fisioterapia preventiva na saúde do idoso.	Foi observado neste estudo que, dentre os 41 idosos avaliados, 36 eram do sexo feminino e 5 do sexo masculino, enfatizando o fato de que as mulheres estão mais aptas a aderirem programas de atividade física do que os homens.
Petyk et al. (2011)	Estudo de campo	Verificar os efeitos de um programa fisioterapêutico em um grupo de idosas e, como objetivos específicos, propôs-se identificar o perfil das idosas participantes de um grupo, avaliar a qualidade de vida pré e pós-intervenção fisioterapêutica em um grupo de idosas e avaliar o equilíbrio nas	Verificou-se neste estudo que as vinte idosas apresentaram idade entre 61 e 84 anos, a maioria casadas, 85% usuárias de medicamentos, sendo a maior prevalência da hipertensão arterial sistêmica. Com base nos resultados obtidos nesse estudo, após um período de oito semanas de atividade física, composta de exercícios de

		mesmas.	alongamentos, amplitude de movimento ativa, fortalecimento e relaxamento.
Silva et al. (2018)	Estudo de campo	Avaliar o efeito dos exercícios de Frenkel no equilíbrio de idosas.	Os exercícios de Frenkel contribuíram para um aumento estatisticamente significativo na pontuação da escala de equilíbrio de Berg das participantes do estudo, sugerindo que houve uma melhora do equilíbrio, podendo assim reduzir o risco de quedas.
Silva et al. (2014)	Estudo de campo	Avaliar a influência da prática regular de atividade física na capacidade funcional submáxima e mobilidade funcional de idosas.	As idosas participantes de atividade física regular não apresentaram reduções significantes estatisticamente a níveis de capacidade e mobilidade funcional, porém clinicamente apresentaram melhoria dos mesmos.
Duarte-Fabia et al. (2013)	Revisão de literatura	Discorrer, através de uma revisão de literatura, sobre a importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida na população idosa, bem como compreender o processo do envelhecimento e conhecer suas alterações fisiológicas.	Os benefícios obtidos com esse recurso (fisioterapia) são inúmeros, o qual é capaz de promover uma melhor performance física, motora e respiratória as quais se refletem em maior bem estar físico, social e emocional, elevando assim a qualidade de vida dos idosos. Assim, uma intervenção eficaz como a fisioterapia, é de grande valia, já que um sistema eficiente pode prevenir ou otimizar a recuperação frente a patologias comuns na população idosa.
Juncal et al. (2009)	Revisão de literatura	Analisar os benefícios que o exercício físico pode trazer a mulheres que apresentam desvios posturais como hiperlordose e escoliose.	O estilo de vida adotado durante a vida influencia na postura, especificamente da coluna vertebral de mulheres, e que com o processo de envelhecimento esses fatores se tornam mais relevantes. Observou-se também o papel positivo do exercício físico para fortalecer a musculatura que dá sustentação à coluna e desta forma manter em equilíbrio as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral.
Oliveiros et al. (2014)	Estudo experimental	Avaliar a autoestima e a capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos antes e após atividades fisioterapêuticas práticas e teóricas.	Verificamos que tanto as atividades fisioterapêuticas teóricas como as práticas, atingiram resultados satisfatórios para a melhora da capacidade funcional e da autoestima, com destaque para as atividades práticas. A atividade física planejada e direcionada para esta faixa etária além de prevenir a dependência é um estímulo para o bem-estar dos idosos. Consequentemente, melhora a autonomia e a independência, o que irá se refletir em melhor autoestima.
Silva et al. (2019)	Revisão de literatura	Evidenciar a atuação da fisioterapia no que tange a promoção e prevenção da qualidade de vida do idoso.	O presente artigo buscou evidenciar a importância da atuação do fisioterapeuta no âmbito da promoção da saúde do idoso, mostrando que o seu trabalho é uma das vias que podem proporcionar um envelhecimento saudável, tornando o idoso cada vez mais produtivo diante da sociedade, possibilitando o mesmo a desenvolver suas práticas diárias sem risco inerentes de quedas. Portanto a fisioterapia tem muito a contribuir na vida população idosa e em geral.
Vieira et al. (2017)	Estudo de campo	Identificar idosas com alto risco de sofrer quedas, com bom nível de cognição e equilíbrio, de maneira a incluí-las em um programa de fisioterapia preventiva, tendo sido considerada a hipótese de que existem outros fatores de risco para quedas em pessoas idosas além do déficit na cognição ou no equilíbrio, podendo a fisioterapia avaliar a presença de déficits funcionais e atuar	Concluiu-se que idosas, com bom nível de cognição e equilíbrio, que sofreram quedas nos últimos seis meses apresentaram uma menor força muscular dos grupos quadríceps e extensores do tronco. Idosas com histórico de quedas revelaram um maior medo de sofrer quedas. A correlação verificada nesta pesquisa, entre a força muscular e o medo de quedas, mostrou que, quanto menor a força muscular,

		preventivamente.	maior foi o medo de quedas das idosas.
Almeida et al. (2013)	Estudo clínico	Avaliar a qualidade de vida através do questionário do Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey (SF-36) de idosos da comunidade submetidos à fisioterapia preventiva em grupo.	Após o atendimento através da fisioterapia em grupo houve indicativos de melhora na qualidade de vida dos voluntários ($p < 0,05$), sendo está uma terapia de baixo custo, acessível e praticável em qualquer espaço físico, podendo absorver uma grande quantidade de praticantes, podendo favorecer a prevenção de patologias decorrentes do sedentarismo.

DISCUSSÃO

No trabalho de Siloti et al. (2013) foi constatado que entre os idosos submetidos ao programa de Fisioterapia Preventiva em sua grande maioria eram do sexo feminino, demonstrando assim uma maior predisposição de mulheres idosas na adesão aos programas de atividades físicas. Segundo as referências do autor esse fenômeno pode ser explicado pela que a população feminina é maior que a dos homens nas faixas etária mais elevada, outro fator é a baixa interação de idosos do sexo masculino em atividades grupais.

Seguindo a temática da fisioterapia preventiva em mulheres idosas, foram encontrados outros trabalhos que trabalharam o tema como Petyk et al. (2011), no qual verificou-se através dos resultados estatísticos que houve grande influência positiva do programa fisioterapêutico nos domínios psicológicos, físico e relações pessoais. Já no trabalho de Silva et al. (2014), quando se utilizou um tratamento estatístico dos resultados obtidos antes e depois da intervenção fisioterapêuticas em mulheres idosas, não foi verificado uma melhora estatisticamente comprovada nos níveis de capacidade e mobilidade funcional. Entretanto foi verificado uma melhora clínica nas pacientes.

O trabalho de Oliveiros et al. (2014), corrobora os resultados citados, onde a capacidade funcional, que no início das atividades apenas 21,4% das participantes não apresentavam comprometimento funcional, ao final da intervenção esse número subiu para 64,3% das participantes. Os resultados se mostraram eficientes na prevenção de dependência e no estímulo para o bem-estar dos idosos, melhorando consequentemente na autonomia, independência e na autoestima das mesmas.

O único trabalho encontrado que adota uma metodologia específica de intervenção fisioterapêutica com foco em mulheres acima dos 60 anos foi o trabalho de Silva et al. (2018), que avaliou a aplicação dos exercícios de Frenkel nesse grupo de paciente. Os exercícios englobaram as atividades ativas que auxiliam no fortalecimento e outros exercícios voltados ao desenvolvimento da coordenação motora e equilíbrio. Os resultados foram positivos estatisticamente na redução do risco de queda para as mulheres idosas.

CONCLUSÕES

Conclui-se com esta pesquisa, que a fisioterapia preventiva é uma ferramenta terapêutica eficiente na promoção de uma boa qualidade de vida para as mulheres idosas. Os resultados encontrados na literatura são positivos, sendo os principais benefícios citados o fortalecimento da musculatura que dá sustentação à coluna, promoção de uma melhor performance física, motora e respiratória. Os resultados refletem também no bem-estar físico, social e emocional. Quanto à metodologia a ser aplicada os resultados foram verificados que os exercícios de Frenkel demonstraram resultados satisfatórios, podendo ser realizado um procedimento com baixo

custo, podendo ser praticado em qualquer espaço físico, e com uma grande quantidade de adeptos. Por fim, apesar do foco deste trabalho ter sido as mulheres idosas, os resultados com a fisioterapia preventiva podem ser praticados por qualquer pessoa independente do sexo ou idade, trazendo assim benefícios a qualidade de vida dos praticantes.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. R.; GOMES, C. A. F. P.; GONÇALVES, L. H.; FRIGERO, M.; OLIVEIRA, A. R.; GONZALEZ-BIASOTTO, D.; LOFFREDO, M. C. M.. **Avaliação da qualidade de vida através do questionário SF36 em um grupo de idosos submetidos a fisioterapia em grupo**. 2013.
- BORN, T.. Cuidado ao idoso em instituição. In: **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. 2002. p.403-414.
- DUARTE-FABIA, F. M.; ARAÚJO, K. A.; OLIVEIRA, E. S.. A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. **Caderno de Ciências e Biológicas e da Saúde**, Boa Vista, n.1, 2013.
- FORTES, F. M.. **A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas**. 2008.
- JUNCAL, A. C.; TEIXEIRA, D. C.. Análise Dos Benefícios Do Exercício Físico Na Postura Corporal De Mulheres Idosas. In: CONGRESSO NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 3.; ENCONTRO DE ATIVIDADES CIENTÍFICAS DA UNOPAR, 12. **Anais**. Londrina: UNOPAR, 2009.
- NOLETO, F. B. G.; SANDOVAL, R. A.. Análise dos Artigos Referentes a Idosos Publicados no Periódico Fisioterapia Brasil de 2000 A 2010: Revisão Sistemática. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás 'Cândido Santiago'**, v.1, n.1, 2015.
- OLIVEIROS, D. C.; SANTOS, L. C.. Efeitos de um Programa de Fisioterapia Preventiva na Autoestima e a Capacidade Funcional de Mulheres Acima de 50 Anos. **Revista Fragmentos de Cultura-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas**, v.24, p.47-54, 2014.
- PETKY, J.; GUEDES, J.; SEBBEN, V.. Os Efeitos de um Programa de Fisioterapia em Idosas. **Revista Perspectiva**, Erechim, v.35, n.129, p.103-112, 2011.
- SALVADOR, M.; KALININE, I.. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos**, 2004.
- SILOTI, F. R.; SANTOS, H. M. A.; PEDRO, K. S. M.; BORGES, S. M.. Avaliação da saúde percebida em idosos assistidos por um Programa de Fisioterapia Preventiva e em Saúde Coletiva em uma Unidade Básica de Saúde. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v.6, n.11, p.5-12, 2013.
- SILVA, C.; SILVA, B.; PIMENTAL, T.; SOUZA, J.; JANUÁRIO, P.; CRUZ, A.. Análise do equilíbrio em idosos após a realização dos exercícios de Frenkel. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v.12, n.10, p.210-223, 2018.
- SILVA, E. A. L.; BRESQUI, G. N.; PEREIRA, A. S.; MAGALHÃES, A. J. B.; TURATO, V. G. G.; SILVA, J. R.; FARIA, C. R. S.; CAMNARGO, R. C. T.. Influência da prática de atividade física regular no índice de capacidade funcional submáxima e mobilidade funcional de idosos. **Colloquium Vitae**, v.6, n.3, p.76-82, 2014.
- SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R.; 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.54, p.134-144, 2019.
- SILVA, M. C.. Senhorita hoje, senhora amanhã: análise do envelhecimento e da dança como exercício físico. In: MOSTRA ACADÊMICA UNIMEP, 5. **Anais**. Piracicaba, 2007.
- VELARDI, M.. **Pesquisa e ação em educação física para idosos**. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- VIEIRA, J. N. L.; RÊGO, A. S.; GIANI, T. S.; DAPUETO, J. J.. Fatores de risco associados a quedas em idosos: um enfoque preventivo. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v.14, n.1, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5335/rbceh.v14i1.6378>

A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detém os direitos materiais desta publicação. Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas sob coordenação da **Sapientiae Publishing**, da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.