



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Julio Cesar Ritter¹
Veronica Jocasta Casaratto²

Resumo: O envelhecimento pode ser entendido em múltiplas dimensões sendo uma variação dependente de diversos fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. Tais modificações corporais podem ocasionar déficits do equilíbrio e distúrbios da marcha que possibilitam a ocorrência de quedas e limitações funcionais com prováveis consequências na saúde do idoso, como fraturas, lesões na pele e imobilidade, que dificultam a realização das atividades de vida diária (AVDs). **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, baseado em artigos publicados em bases de dados Pubmed, SciELO, PEDro, buscando artigos sobre a fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Resultados:** Os exercícios propostos com resistência e aeróbicos se mostraram com ótimos resultados como por exemplo, melhora do equilíbrio estático e dinâmico em idosos, melhora da aptidão física e manutenção de funcionalidade no idoso, dentre outros. **Discussão:** Para melhoria da qualidade de vida dos idosos, é importante a atuação do fisioterapeuta, ele garante a manutenção, promoção ou resgate da autonomia e independência do idoso. Um programa de fisioterapia convencional inclui exercícios de equilíbrio, que foram associados a diferenciados tipos de exercícios (alongamento, força, aeróbico e de coordenação motora). **Considerações Finais:** As revisões atuais da literatura priorizam a inserção dos programas de exercícios físicos como tratamento prioritário na redução da taxa de quedas lesivas entre os idosos. A utilização do treinamento resistido, e principalmente exercícios que desafiem o equilíbrio, parecem ser de extrema importância ao planejar o treinamento para essa faixa etária.

Palavras-Chave: Quedas. Idosos. Fisioterapia.

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: ritterjulio@gmail.com

² Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica_casaratto@hotmail.com