

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST

CURSO DE FISIOTERAPIA

THISIANE CAROLINE DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PROPRIOCEPÇÃO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

LAGES

2020

THISIANE CAROLINE DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PROPRIOCEPÇÃO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS
EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na
disciplina de TCC II do Curso de Fisioterapia do
Centro Universitário Unifacvest.

Orientador: Irineu Jorge Sartor.

LAGES

2020

THISIANE CAROLINE DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA PROPRIOCEPÇÃO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS
EM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na
disciplina TCC II do Curso de Fisioterapia do
Centro Universitário Unifacvest.

Orientador: Irineu Jorge Sartor.

Lages – SC, ____/____/2020. Nota: ____

Irineu Jorge Sartor

LAGES

2020

SUMÁRIO

RESUMO	9
ABSTRACT	9
1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVO	11
3. MÉTODOS	11
4. RESULTADOS	12
5. CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS	13

BENEFÍCIOS DA PROPRIOCEPÇÃO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

ARTIGO DE REVISÃO

Thisiane Caroline da Silva¹

Irineu Jorge Sartor²

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional tem sido o foco de grande interesse da sociedade como um todo, já que este fenômeno vem ocorrendo de maneira abrupta principalmente em países em desenvolvimento como o Brasil ocasionando uma modificação considerável em sua pirâmide populacional. O envelhecimento vai além da simples cronologia apresenta um processo dinâmico e progressivo **Objetivo:** compreender os benefícios da propriocepção na prevenção de quedas em idosos identificando quais os possíveis recursos que podem ser utilizados. **Metodologia:** Este artigo caracteriza-se por uma revisão de literatura, os bancos de dados utilizados para a seleção dos artigos foram: *Science Direct, Scielo, PubMed*, composto por 14 artigos, que se encaixassem nos critérios de inclusão. **Resultados:** Os resultados encontrados dentro dos recursos pesquisados foram significativos na maioria das vezes muito positivo, entretanto foi evidenciado que, somente o treino proprioceptivo não se torna eficaz sozinho, ele deve estar sempre associado aos treinos de força, equilíbrio, entre outros. **Conclusão:** É possível concluir que a proposta de um circuito de treinos proprioceptivos mostrou-se benéfica, podendo desta forma, contribuir de forma positiva na prevenção das quedas em indivíduos idosos obtendo saúde e bem-estar para esses indivíduos.

Palavras-chave: Fisioterapia, Prevenção, Propriocepção.

ABSTRACT

Introduction: Population aging has been the focus of great interest for society as a whole, since this phenomenon has been occurring abruptly, mainly in developing countries like Brazil, causing a considerable change in its population pyramid. Aging goes beyond simple chronology and presents a dynamic and progressive process **Objective:** to understand the benefits of proprioception in preventing falls in the elderly, identifying what are the possible resources that can be used. **Methodology:** This article is characterized by a literature review, the data bases used for the selection of articles were: *Science Direct, Scielo, PubMed*, composed of 12 articles, which fit the inclusion criteria. **Results:** The results found within the researched resources were significant in most cases very positive, however it was evidenced that, only proprioceptive training does not become effective alone, it must always be associated with strength training, balance, among others. **Conclusion:** It is possible to conclude that the proposal for a circuit of proprioceptive training proved to be beneficial, being able, in this way, to contribute positively in the prevention of falls in elderly individuals obtaining health and well-being for these individuals.

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia, 10ª fase, Disciplina de Trabalho de conclusão de curso II, do Centro Universitário Unifacvest.

² Fisioterapeuta, Professor do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unifacvest.

Key words: Physiotherapy, Prevention, Proprioception.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo proveniente que traz mudanças inevitáveis associados à idade. A senescência e a senilidade, assuntos que cada vez mais é explorado abordando o crescente acréscimo da população idosa no mundo e com ênfase no Brasil (GUIMARÃES, 2004).

A de senescência atinge todos os humanos, pois essa é uma das características genéticas de cada indivíduo essa condição do envelhecimento atinge de forma gradual e progressiva o organismo, possuindo efeito cumulativo. A saúde dos idosos não se limita somente ao controle e a prevenção de agravos de patologias crônicas, mas também a saúde mental independência e a capacidade funcional (FREITAS, 2002).

O processo de envelhecimento é o que acontece com todo ser vivo desde o seu nascimento, é a maturidade de todo seu sistema biológico até a sua morte. O envelhecimento do ser humano pode vir associado a patologias que na maioria das vezes restringem ainda mais suas condições físicas e mentais, na qual o idoso perde mais rápido sua funcionalidade, o que pode gerar um óbito precoce (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Segundo dados do IBGE, de 2012 a 2017, observou-se um aumento de 18% no número de idosos, indicando que a sobrevida humana está aumentando cada vez mais, fazendo com que, os profissionais da área da saúde tenham a responsabilidade de se especializarem cada vez mais na área geriátrica. A especialidade fisioterapêutica em Geriatria tem como objetivo devolver as funções perdidas ou diminuídas, assim melhorando a qualidade de vida desses pacientes, para que o mesmo possua sua independência até seus últimos dias. (OLIVEIRA; et al., 2017).

A fragilidade no idoso é uma condição instável relacionada ao declínio funcional. A interação do indivíduo com o ambiente, na qual a ocorrência de um evento, considerado de pequeno impacto para alguns idosos, pode causar limitação no desempenho das AVD's e resultar ou não na perda da autonomia. (CAMPBELL, 2018).

Os idosos percebidos como frágeis são aqueles que apresentam riscos mais elevados para desfechos clínicos adversos, como dependência, institucionalização, quedas, piora do quadro de doenças crônicas, doenças agudas, hospitalização, lenta ou

ausente recuperação de um quadro (WATSON; FRIED, 2003; FECHINE; TROMPIERI, 2018).

A propriocepção é o conjunto de informações somato sensoriais enviadas constantemente ao sistema nervoso central por receptores, são localizados mais superficialmente e permitem o reconhecimento de estímulos nocivos como dor, calor, e pressão excessiva. As informações sensoriais influenciam o controle postural durante a postura estática e dinâmica. (VALLEJO, 2018).

Os principais proprioceptores são compostos por corpúsculos de Ruffini, Paccini e Golgi. Tem como função a proteção a informação do local onde membro se encontra e a tensão dos ligamentos. Por meio de um trabalho proprioceptivo ocorre a estimulação dos receptores das capsulas articulares, nos músculos e nos ligamentos além de uma boa integridade das sensações proprioceptivas e isso pode induzir na força muscular, equilíbrio e até mesmo na marcha. (ROSSATO; PATRIZZI, 2012; NASCIMENTO 2018).

As quedas podem ser resultantes de fatores intrínsecos ou extrínsecos os fatores intrínsecos são determinados por mudanças fisiológicas relacionadas ao processo de envelhecimento, e doenças. Já os fatores extrínsecos são determinados ao meio em que o idoso vive, como sua residência, locais públicos meios de locomoção (PALHARES, 2015; SIQUEIRA; OLIVEIRA, 2018).

Exercícios físicos têm sido empregados como uma estratégia benéfica para atenuar o declínio da propriocepção decorrente do envelhecimento. O ganho de força muscular, equilíbrio e a funcionalidade com melhorias de treinos proprioceptivos.

2. OBJETIVO

Através desta revisão de literatura busca-se compreender os benefícios da propriocepção na prevenção de quedas em idosos. Identificando quais os possíveis recursos que podem ser utilizados como tratamento e como prevenir, e aumentar a qualidade de vida desses pacientes.

3. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura sobre Benefícios da propriocepção na prevenção de quedas em idosos realizado uma busca nas bases de dados: *Scielo, Science*

Direct, Pubmed e ainda utilizou pesquisas nos sites Sociedade Britânica de Geriatria, Sociedade Americana de Geriatria, e sociedade brasileira de Geriatria. Com as seguintes palavras chaves: Fisioterapia, Propriocepção, Prevenção, Idoso.

Foram selecionados artigos publicados entre 2004 até novembro de 2018, que a partir de análises específicas, com leituras amplas destes artigos, adotou-se critérios de exclusão dos artigos que não se encaixavam na temática proposta deste modo, 12 artigos enquadraram-se a pesquisa, os quais cumpriram com os objetivos do estudo para revisão de literatura.

4. RESULTADOS

Diante das menções de ASSIS et al., (2008) comprovou em um estudo de programa de treinamento de força a melhora do desempenho funcional e motor do idoso.

CARVALHO et al., (2010), verificou que a realização de estímulos sensoriais com bandagem aplicada abaixo da (infrapatelar) gerou estímulos aos receptores obtendo um feedback proprioceptivo sendo efetivo e favorável em relação ao equilíbrio pois suaviza a oscilação postural e melhora da mobilidade.

Diante das menções de CLAUDIA et al., (2012). Os exercícios proprioceptivos em conjunto a exercícios físicos e de força muscular foram benéficos para melhorar a qualidade de vida.

PATRIZZI, OLIVEIRA et al., (2015) verificou que a intervenção de um treinamento proprioceptivo seria efetiva como estratégia para melhora do equilíbrio.

De acordo com ZHENG et al.,(2016) Obteve resultados positivos nos grupos que praticavam exercícios com frequência de 3 vezes por semana porem a melhora da propriocepção foi observada apenas no grupo que participou de um programa convencional como alongamentos, fortalecimentos, aeróbio em conjunto a exercícios de propriocepção específicos.

JUNIOR et al., (2017) Salienta que a partir do ciclo de movimentos repetidos, a sensibilidade dos mecanorreceptores pode ser aumentada e a tensão muscular minimizada melhorando a transmissão de informações dos movimentos articulares e por consequência sensibilidade articular.

Perante a ótica de SILVA et al., (2017) Os pés sofrem alterações favorecendo ainda mais o desequilíbrio, ficam de forma pronada ocorrendo a diminuição do arco plantar com isso ocorre a redução da sensibilidade.

SPOSITO et al., (2018) enfatiza que os grupos que intercalavam os exercícios proprioceptivos em conjunto com exercícios aeróbicos e ativo assistido tiveram resultados e apresentou melhora para estes idosos.

5. CONCLUSÃO

Considerando as diferentes propostas de exercícios proprioceptivos 25% obtiveram resultados positivos com exercício específicos de propriocepção. 60% dos idosos que praticaram os treinos numa frequência de 3 vezes por semana utilizando técnicas de alongamento, fortalecimento, aeróbico em uma dupla tarefa com treinos proprioceptivos foram benéficos e teve resultados satisfatórios.

O estudo mostra e fica evidenciado que os idosos que intercalavam os exercícios de propriocepção e praticavam atividade física e exercícios convencionais tiveram resultados satisfatórios. Os resultados do presente estudo indicaram a importância de trabalhar a prática coletiva de exercícios físicos principalmente em âmbito da atenção primária de prevenção com ênfase em treinamento proprioceptivo de força muscular, mobilidade e flexibilidade. É possível concluir que a proposta de um circuito de treinos proprioceptivos mostrou-se benéfica, podendo desta forma, contribuir de forma positiva na prevenção das quedas em indivíduos idosos obtendo saúde e bem-estar para esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017> acesso em: 09 de jun de 2020.

CAMPBELL, Boucher; et al. Unstable disability and the fluctuations of frailty. *Age Aging* 2018;26(4):315-8. Acesso em 22 de fev.2020.

CLAUDIA, et al. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, p. 2117–2127, 2012. Acesso em 10 de abri.2020.

FECHINE, Trompieri; et al. O processo de envelhecimento as principais alterações que acontecem com idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional** v. 1, p. 106-132,2018. Acesso em 24de mar.2020.

GUIMARAES, Galdino Martins; et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos em tratamento fisioterapêutico. **Revista Brasileira de Geriatria** v. 20 n. 2 p. 301 – 309, 2004. Acesso em 24 de mai. 2020.

GASPAROTTO, Livia Fonseca; RENO, Falsarella Coimbra. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-209. Rio de Janeiro, 2014. Acesso em 14 de mai.2020.

JUNIOR, Deprá Silveira; et al. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. *Fisioter Pesqui.*, p. 303–310, 2017. Acesso em 15 jun.2020.

NASCIMENTO, Patrizzi; OLIVEIRA, Rossato. Efeito de 4 semanas de treinamento. Proprioceptivo no equilíbrio postural dos idosos. **Revista. Fisioterapia movimento articular** 2012; ;25(2): 325-331. Acesso em 23 abri.2020.

OLIVEIRA, et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosa revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de estudos Experimentais**, v.9 p. 47,2018. Acesso em 20 de mai.2020.

SCHNEIDER, Irigaray; et al. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais The process of aging in today ' s world: chronological, biological , psychological and social aspects. v. 25, n. 4, p. 585–593, 2008. Acesso 02 de jul.2020.

VALLEJO, Studenski; et al. Successful aging as a continuum of functional independence: lessons from physical disability models of aging. *Aging Dis.* 2012; 3:5. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos uma revisão sistemática **Revista. Brasileira em idosos Desempenho humano. 2018; 12: 1-9.** Acesso 18 de jun.2020.

ZHENG, Wang; et al. Strategic targeted exercise for preventing falls in elderly people. *J Int Med Res.* 2016; 41:418-26. Acesso em 05 de jun.2020.