

A CINESIOTERAPIA COMO FERRAMENTA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: REVISÃO BIBLIOGRAFICA

Micaela Dias Farias¹
Carolina Perez Campagnoli²

RESUMO

O processo de envelhecimento é descrito por modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que diminuem a independência e a autonomia do indivíduo, principalmente se associado a doenças degenerativas, e ao sedentarismo, alterando o perfil das doenças prevalentes na população e a cinesioterapia que é uma terapia composta por uma série de exercícios funcionais ajudam evitar a incapacitação de movimentos ou para a reabilitação do paciente. O objetivo desse estudo foi identificar na literatura por meio de uma revisão bibliográfica a cinesioterapia como ferramenta na melhora de vida do idoso. A melhora do equilíbrio, força, independência funcional, agilidade e convívio interpessoal foram os principais benefícios relatados pelo autores do estudo, quebrando então o ciclo vicioso de quedas.

Palavras-chave: Cinesioterapia. Queda de Idoso. Envelhecimento. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The aging process is described by morphological, physiological, biochemical and psychological changes that reduce the individual's independence and autonomy, especially if associated with degenerative diseases, and sedentary lifestyle, changing the profile of diseases prevalent in the population and kinesiotherapy, which is a therapy consisting of a series of functional exercises helps to prevent movement impairment or for the rehabilitation of the patient. The aim of this study was to identify in the literature, through a literature review, kinesiotherapy as a tool to improve the life of the elderly. Improved balance, strength, functional independence, agility and interpersonal interaction were the main benefits reported by the study authors, thus breaking the vicious cycle of falls.

Keywords: Kinesiotherapy. Elderly Fall. Aging. Quality of life.

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Católica de Vitória Centro Universitário. E-mail: micaelafisio@gmail.com

² Fisioterapeuta, Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Docente do Curso de Fisioterapia do Unisaes Centro Universitário Salesiano. E-mail: ccampagnoli@unisaes.br

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é hoje um fenômeno universal. Na maioria dos países desenvolvidos, a tendência é aumentar o número de pessoas idosas. O Brasil não poderia estar fora desta estatística. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, contando com 32 milhões de pessoas maiores de 60 anos. Para Cunha (2019) o envelhecimento é definido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo que se acumulam progressivamente, com o do avanço da idade. Essas modificações prejudicam a execução de habilidades motoras, levando também em mudanças nos aspectos sociais, psicológicos e culturais.

Como consequência do envelhecimento destacam-se as principais alterações biológicas: perda ou redução da força muscular, rigidez nas articulações, tendões e ligamentos, diminuição da massa muscular, do equilíbrio, da mobilidade articular, da agilidade e coordenação motora. Também há diminuição na quantidade de água, da altura, aumento do peso e da gordura no corpo. O processo de envelhecimento resulta ainda na diminuição da densidade óssea, podendo levar à osteoporose, uma das principais preocupações em relação aos aspectos esqueléticos no idoso, podendo então ocorrer quedas (PASSOS, 2019).

Para Costa e seus colaboradores (2016) a atividade física é muito importante no processo do envelhecimento principalmente na prevenção de quedas, a escolha desses exercícios deverá ser feita cuidadosamente respeitando as limitações do idoso, através de uma avaliação fisioterápica. A intervenção fisioterapêutica auxilia na prevenção de quedas, proporcionando independência e qualidade de vida ao idoso (LIMA e colaboradores, 2018).

A cinesioterapia é o uso do movimento ou do exercício como forma de terapia. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos foram na Grécia e Roma antigas, mas foi a partir da I Guerra Mundial que houve um aumento da utilização deste recurso para a reabilitação de pacientes, isso devido ao grande número de lesionados durante e após os combates. A principal finalidade é a manutenção ou desenvolvimento para a sua função diária, e tem como efeitos principais a melhora da força, resistência a fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. A cinesioterapia utiliza exercícios de fortalecimento para o sistema muscular representa um papel essencial na fisioterapia preventiva e na reabilitação (CONTI, 2011, p. 27, 28).

Considerando o crescimento do número de idosos estimado pela Organização Mundial da Saúde e a necessidade de tratamentos especializados e ações que promovam melhora da capacidade funcional, da independência, assim como a qualidade de vida, o presente estudo propõe analisar os efeitos da aplicação de protocolos de cinesioterapia elaborado por diversos autores para melhorar o equilíbrio, reduzir os riscos de quedas e proporcionar uma melhora na qualidade de vida da pessoa idosa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ENVELHECIMENTO

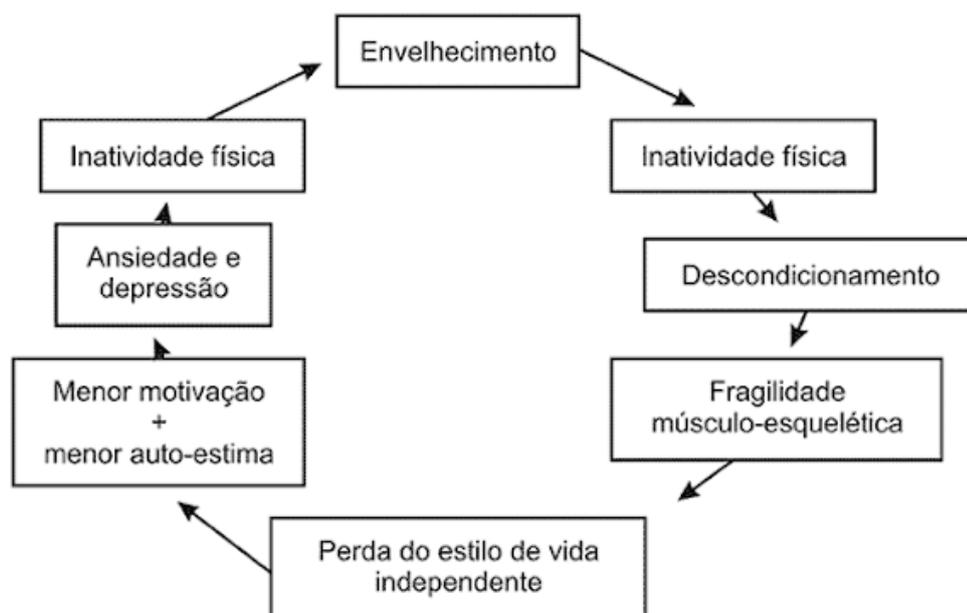
Para Souza e Morsch (2018), envelhecer é a última etapa do ciclo de vida humana, um processo irreversível que acontece de várias formas com enormes desafios, como a perda da capacidade funcional. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) os idosos são pessoas com mais de 65 anos de idade nos países desenvolvidos, e com mais de 60 anos nos países em desenvolvimento.

O processo de envelhecer tem como característica alterações na morfologia, fisiologia, bioquímica e psicológica das pessoas, que proporcionam o aparecimento de doenças que reduzem as faculdades cognitivas e motoras (SOUZA; OLIVEIRA, 2015 apud OLIVEIRA ET AL, 2017).

O processo de envelhecimento é descrito por modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que diminuem a independência e a autonomia do indivíduo, principalmente se associado a doenças crônico-degenerativas, e ao sedentarismo, alterando o perfil das doenças prevalentes na população (HOMEM; RODRIGUES, 2021, p.20).

Nobrega (1999) descreve na figura abaixo o ciclo vicioso que acomete muitos idosos.

Figura 1. Ciclo vicioso do envelhecimento



Fonte: Nobrega et al, 1999, p 208

Segundo Abrisqueta-Gomez (2013), dentre as preocupações trazidas pelo envelhecimento, destacam-se a redução do funcionamento cognitivo, como a baixa da facilidade em apreender novas informações e a perda da memória.

Sabe-se que a memória é uma das funções cognitivas mais vulneráveis no ser humano e a mais afetada com o avanço da idade. Por essa razão, pesquisas tentam compreender seu funcionamento de diversas perspectivas: neuroanatômica, neuroquímica e funcional. Nas últimas décadas, a compreensão sobre padrões de ativação funcional, influência de fatores genéticos e estilo de vida, entre outros, é considerada informação valiosa, uma vez que pretende justificar as variabilidades encontradas no perfil de memória dos idosos saudáveis (ABRISQUETA-GOMEZ, 2013 apud DIAS, 2020, p. 17).

Dias (2020) ainda cita Abrisqueta-Gomez (2013) para explicar outros motivos da lentidão e/ou redução da memória dos idosos: a redução de recursos atencionais, que diminuem a capacidade de elaborar estratégias para a recuperação de informação, e os *déficits* inibitórios, que restringe o acesso à informação referente ao fazer alguma tarefa.

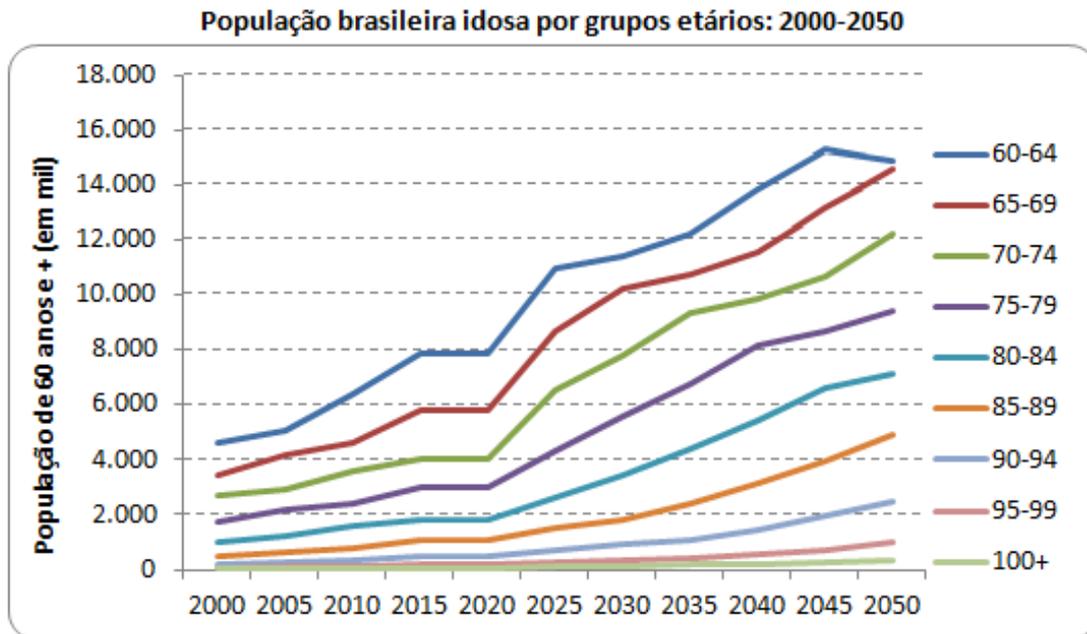
Vários teóricos se utilizam da redução da velocidade no processamento cerebral para explicar a perda da memória durante o envelhecimento, o que também causaria lentidão no comportamento do idoso, ineficiência, perturbações da memória, interferindo desde em operações mentais simples até as mais complexas. (DIAS, 2020).

Vários distúrbios de idosos estão relacionados a doenças neurológicas, conforme todo o seu estilo de vida anterior, como preferências alimentares, falta ou excesso de exercícios físicos, estresse pelo trabalho, entre outros, como fator genético e hereditário. Durante o envelhecimento, ocorre uma diminuição considerável das células, que afetam a sua capacidade física funcional, como déficits de equilíbrio e limitações de suas funções que trazem consequências como fraturas, distúrbios da marcha e outros. (HOMEM; RODRIGUES, 2021).

Os prejuízos motores trazidos pelo envelhecimento aumentam o risco de queda, que, geralmente, resultam na dependência dos idosos em serem cuidados por outras pessoas, familiares ou cuidadores. As quedas representam grande parte das causas de mortalidade de idosos, e uma das causas mais frequentes de hospitalização. Além disso, quando graves deixam sequelas capazes de reduzir a qualidade de vida e também a capacidade dos idosos em realizar tarefas diárias, muitas vezes por medo da repetição (OLIVEIRA ET AL, 2017).

No Brasil, o envelhecimento ocorre de forma acelerada, com o aumento da taxa de vida da população estudos mostram que de 1980 a 2005 houve um crescimento de 126,3% no número de idosos, e se tem por estimativa que no final de 2050, esse número ultrapasse 30 milhões de pessoas como podemos ver no gráfico abaixo, ficando o país no sexto lugar mundial. (HOMEM; RODRIGUES, 2021).

Figura 2. População brasileira idosa em 2050



Fonte: UN/ESA. Word Population Prospects: The 2012 Revision

Isso se dá devido ao avanço da tecnologia e de estudos que foram feitos para se compreender todo o processo de envelhecimento, peno intuito de prever como os jovens e adultos podem envelhecer de forma saudável, apesar de todos os processos degenerativos natural nos sistemas do corpo humano (DIAS, 2020).

A prática de atividades, por meio de fisioterapia, é comprovadamente auxiliar para a melhora da saúde dos idosos, pois reduzem a incapacidade e proporcionam maior independência, pois permitem maiores alongamentos e auxiliam no fortalecimento muscular. “Acredita-se, porém, que deva ser orientada por um profissional qualificado, seja educador físico ou fisioterapeuta” (GUIMARÃES et al., 2004 apud OLIVEIRA ET AL, 2017).

De acordo com Dias (2020, p.21), “o envelhecimento saudável tem se tornado cada vez mais possível devido aos avanços na medicina e nas pesquisas para melhor atender essa parcela da população que só tem crescido ao longo dos anos”. Para Neri (2013 apud DIAS, 2020) o conceito de envelhecer de forma saudável é novo, pois, até pouco tempo, se conhecia a velhice mais pelas doenças que trazia consigo do que pela continuidade de condições de saúde. Eram poucos os idosos que tinham uma boa qualidade de vida, com chances de viver longamente.

Em seus estudos, Souza e Morsch (2018), evidenciaram que o envelhecimento da população brasileira esta aumentando, e comprovaram a necessidade de um atendimento adequado a esses idosos, em especial o cuidado com a saúde e a capacidade funcional deles. Eles afirmam que o envelhecimento compromete a capacidade dos idosos em realizarem as suas atividades diárias, e que por meio da fisioterapia se pode prevenir vários problemas, recuperar a mobilidade e a capacidade funcional, através de técnicas da cinesioterapia.

2.2 CINESIOTERAPIA

Souza e Morsch (2018) descrevem que a cinesioterapia como uma terapia composta por uma série de exercícios funcionais utilizados para evitar a incapacitação de movimentos ou para a reabilitação do paciente. Trata-se de uma técnica com exercícios que servem para manter a mobilidade de pessoas jovens ou idosas, atuando, principalmente, no fortalecimento do sistema musculoesquelético para aumentar a resistência a lesões.

Tendo-se em vista o indivíduo começa a apresentar dificuldades de movimentos, que limitam a sua autonomia ao envelhecer, a cinesioterapia tem sido vista como uma ótima alternativa na melhora da qualidade de vida dos idosos, facilitando as Atividades da Vida Diária das (AVD's).

A cinesioterapia leva a melhora da marcha, equilíbrio, da capacidade funcional, de quadros álgicos e dos aspectos emocionais de idosos. Pode ser uma alternativa favorável para a melhora da funcionalidade nas atividades de vida diária, favorecendo maior qualidade de vida, pois permite ser um método eficaz para promover uma revitalização geriátrica, empregando técnicas prazerosas e eficazes. Apesar dos efeitos benéficos da cinesioterapia com idosos é necessário avaliar qual o contexto o paciente mais necessita, antes de julgar qual metodologia é superior a outra (individual ou em grupo). (VILELA-JUNIOR, SOARES, MACIEL, 2017, p.136).

A prática orientada dos exercícios da cinesioterapia tem como finalidade fortalecer os membros e permitir a melhora de seus movimentos. Segundo Fontes et al (2021), a importância da cinesioterapia se dá pelo aumento do bem estar e da qualidade de vida dos idosos, pois a aplicação dos exercícios que compõem essa técnica ajuda a reduzir a fragilidades e as limitações desses indivíduos, aumentando a capacidade de movimentos para capacitá-los na realização das mais diversas atividades diárias.

As principais técnicas da cinesioterapia na saúde do idoso são: a propriocepção e equilíbrio, fortalecimento muscular e treino de marcha. A propriocepção é utilizada na recuperação e prevenção de lesões nas articulações, recuperando essa habilidade de se autoperceber no espaço e restaurando o equilíbrio. O fortalecimento muscular visa aumento de massa magra, fortalecer a estrutura musculoesquelética, melhorar o desempenho e proteger as articulações de lesões. Por fim, o treino de marcha pretende restabelecer a habilidade locomotora do idoso, tornando-o mais independente na realização das atividades diárias e, assim, melhorando sua qualidade de vida (SOUZA, 2018, apud FONTES et al, 2021, p.5).

Tais técnicas terapêuticas devem ser aplicadas por um fisioterapeuta, individualmente ou em grupo. de acordo com as necessidades dos pacientes, após uma avaliação. Elas permitem a manutenção pontual de movimentos durante o envelhecimento para proporcionar o estado de saúde e autonomia do idoso, e também podem ser utilizadas para o profissional traçar um plano de reabilitação quando necessária. (FONTES et al, 2021).

Para Fontes e colaboradores (2021), a aplicação da cinesioterapia, conforme as necessidades de cada paciente, além de promover a saúde do idoso, também traz benefícios também de cunho psicológico quando praticada em grupo, visto que esse tipo de exercícios pode inspirá-lo à socialização.

Soares (2008 apud ANJOS, 2020) realizou pesquisas sobre cinesioterapia para tratamento em idosos, definindo que as mais utilizadas técnicas: alongamento ativo, ativo assistido, passivo e a resistidos.

- a) Alongamento Ativo: os exercícios de alongamento ativo são feitos de forma livre, quando o próprio paciente realiza os movimentos que atuam na coordenação de grupos musculares, contraindo e relaxando os músculos por sua própria força e vontade, que ajudam na correção das alterações de postura, equilíbrio, evitam que o músculo encurte e prevenindo que o paciente tenha imobilidade funcional (SANTOS, 2017 apud FONTES et al, 2021); para Mariorano (2019), o paciente realiza o Alongamento Ativo com ou sem a gravidade;
- b) Ativos Assistido: os exercícios de alongamento assistido são realizados com ajuda parcial do terapeuta ao seu paciente (MARIORANO, 2019); segundo Soares (2008 apud ANJOS, 2020), o paciente deve realizar o movimento até onde ele mesmo consegue e manualmente, o fisioterapeuta auxilia para que ele complete o movimento até o fim e de forma correta, geralmente de baixa intensidade e com longa duração, a fim de reduzir os riscos de lesão;
- c) Passivos: de acordo com Santos (2017 apud FONTES et al, 2021), os exercícios passivos são aqueles executados do início ao fim com ajuda do fisioterapeuta de forma passiva, como por exemplo flexão e extensão lentas com ou sem rotação, utilizando as próprias mãos ou com auxílio de uma toalha;
- d) Resistidos: os exercícios resistidos são realizados pelo paciente sem ajuda com apoio em algum equipamento ou aparelho que impõe certa resistência, com determinadas sequências de repetições e com cargas (resistências) que devem ser aumentadas aos poucos para melhorar progressivamente as forças dos músculos, de acordo com o propósito do exercício, ou seja, se a intenção for aumentar a força usam-se cargas elevadas com contrações rápidas e poucas repetições, mas se a intenção for aumentar a resistência utilizam-se cargas mais leves, contrações lentas e com várias repetições (SANTOS, 2017 apud FONTES et al, 2021);

Para Pereira (apud ANJOS, 2020), o exercício resistido é o mais indicado para idosos:

Há abordagens de que a aplicação do exercício resistido tem sido cada vez mais indicado para idosos, de uma maneira eficaz e segura de promover ganho de força muscular e a capacidade funcional. A sobrecarga oferecida na musculatura, promove o aumento de força muscular (PEREIRA, 2002 apud ANJOS, 2020, p.92).

Oliveira e colaboradores (2008), investigaram respostas hormonais com diferentes intensidades de exercícios resistidos e concluíram que exercícios resistidos não induziram elevação significativa de cortisol, testosterona ou human growth hormone hGH na amostra estudada, mas promoveram aumento significativo do testosterona/cortisol, visto que aumentada é um dos fatores importantes para que ocorra hipertrofia muscular. Portanto por meio do treino de força de intensidade

moderada à alta, pode-se obter ganhos de massa muscular, promovendo alterações benéficas no processo de sarcopenia que ocorre com o avançar da idade.

Entretanto, caso o idoso apresente alguma patologia se faz necessário que a prática da cinesioterapia seja de forma individual. Neste caso, importante salientar que os exercícios precisam ser aplicados e realizados gradativamente, de acordo com os limites da pessoa idosa e respeitando quaisquer contraindicações. (FONTES et al, 2021).

Fontes e seus colaboradores (2021) afirmam que a realização da cinesioterapia melhora a qualidade de vida do idoso consideravelmente, pois a manutenção ou recuperação dos seus movimentos tende a deixá-lo mais motivado, o que ajuda em seu quadro clínico “mudando seus comportamentos e rotina para melhor, com práticas mais saudáveis e exercícios” (FONTES et al, 2021, p. 29). Portanto, entende-se que o exercício físico deve ser parte da rotina de todos para a garantia de um envelhecimento saudável.

2.3 EQUILIBRIO

O equilíbrio é um processo que depende da recepção e integração de estímulos sensoriais provenientes do ambiente e do planejamento e execução de um determinado movimento com o objetivo de manter a postura ereta na realização de alguma atividade (KOPCZYNSKI; 2012). Esse processo requer que o indivíduo controle o centro de gravidade sobre a base de suporte no solo, em um determinado ambiente sensorial. A base de suporte corresponde à superfície do corpo que recebe a pressão do peso corporal e da gravidade, o tamanho da base de suporte influencia diretamente no equilíbrio (TRINDADE et al.; 2011)

O equilíbrio é uma habilidade essencial para a realização das atividades de vida diária e pode ser entendido como “a habilidade do sistema nervoso em detectar a instabilidade e de gerar respostas coordenadas que tragam de volta para a base de suporte o “centro de massa corporal”, evitando a queda.” (MOFFAT; 2010, p. 4).

O sistema vestibular é responsável por transmitir informações sobre a posição do corpo no ambiente para o sistema nervoso central, tanto em repouso quanto em movimento. Os receptores do sistema vestibular estão localizados no ouvido interno, por isso, esse sistema é capaz de informar acerca do movimento e posição da cabeça em relação à ação da gravidade, mas não é responsável por informar a posição de outros segmentos do corpo (DOUGLAS; 2002; MOFFAT; 2010).

A informação visual que auxilia no controle do equilíbrio é detectada pela retina e conduzida para o cérebro em dois locais, o sistema focal (especializado em identificação de objetos) e o sistema ambiental (responsável pelo controle do movimento), a integração desses dois sistemas no sistema nervoso central, proporcionam a determinação do corpo no espaço, em relação a objetos e a direção vertical, favorecendo ao equilíbrio (DOUGLAS; 2002; O’SULLIVAN; SCHMITZ; 2004).

O sistema somatossensorial também informa sobre a orientação da posição das partes do corpo em dois aspectos: uma em relação a outra e sobre a superfície de suporte (STOKES, 2000). Esse sistema envolve diversos tipos de sensações do

corpo, e essas informações são transmitidas para o córtex cerebral, gerando estímulos para a manutenção da posição do corpo, retornando a postura ereta e assim, mantendo o equilíbrio (MOFFAT et al., 2010). O sistema somatossensorial envolve receptores de dor e temperatura, receptores de tato discriminativo localizados no tecido cutâneo da planta do pé que é responsável pela sensação de tato e pressão e os receptores proprioceptivos que incluem a sensação da posição articular em relação ao espaço, dos movimentos musculares e da postura.

2.4 QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida “[...] está relacionada com o bem-estar pessoal e abrange aspectos como o estado de saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida” (PUCCI et al., 2012, p. 167).

As atividades voltadas à saúde da população idosa são voltadas à para manter eficiência funcional e independência física e emocional do idoso na sociedade e na família. Para tanto, é imprescindível oferecer oportunidades biológicas, psicológicas e sociais por meio de modelos de atenção, tendo como princípio subjacente a promoção e prevenção da saúde do idoso (BRITO; RAMOS, 2002).

Em países desenvolvidos, os idosos vivem melhor do que em países em desenvolvimento, devido ao fato de que nos países desenvolvidos têm condições econômicas mais favoráveis. No entanto, tanto nos países em desenvolvimento quanto nos desenvolvidos, as leis e ações são feitas para promover apoio à população idosa (BENEDETTI; GONCALVES; MOTA, 2007).

Castro (2001) argumenta que o envelhecimento no Brasil se torna um problema apenas quando o público pensa dessa forma, ou seja, é necessário ampliar o número de políticas voltadas à qualidade de vida para que haja a maior soma possível de pessoas que cheguem a esse estágio.

Um dos problemas em relação ao envelhecimento no Brasil é a necessidade de identificar a melhor estratégia para cuidar dos pacientes mais velhos. As pesquisas voltadas para esse meio questionam se o próprio ato de atendimento, assim como a análise das doenças e da política de saúde, deve ser realizado tendo como parâmetro as necessidades específicas dos problemas relatados ou a idade (ALMEIDA et al., 2003).

A qualidade de vida no que se refere aos idosos geralmente está relacionada a independência e autonomia. Portanto, quanto mais independentes e autônomos os idosos são em suas decisões, mais eles apresentam e percebem sua qualidade de vida. Por outro lado, quando o idoso vive em situação de dependência, certas deficiências e precisando da ajuda de outras pessoas para fazer seu trabalho mais difícil será lidar com essa fase do desenvolvimento (PEREIRA et al., 2006).

Portanto, as atividades educativas voltadas para a área da saúde proporcionam aos idosos um panorama da promoção da saúde, estimulando o autocuidado, moldando atitudes e habilidades para manter ou melhorar sua saúde. No entanto, alguns idosos

precisam de ajuda no desempenho de suas atividades devido aos efeitos do envelhecimento no corpo. Para avaliar a aptidão funcional dos idosos, bem como o seu grau de autonomia e participação na sociedade, é interessante conhecer a sua história de vida, as relações com a família e a sociedade e como eles se veem em relação à sua existência (DERNTL; WATANABE, 2004).

O estado de saúde do idoso está diretamente relacionado à sua qualidade de vida, que é influenciada por alguns aspectos como sexo, escolaridade, idade, situação financeira e ausência ou presença de doença. A realização de uma avaliação do estado de vida e saúde dos idosos pode auxiliar na implantação de programas que contribuam para o bem-estar dessa população. (PEREIRA et al., 2006).

A saúde é um fator que pode ter grande impacto na qualidade de vida dos idosos, sendo um dos fatores categóricos do preconceito contra a velhice. Há um quadro negativo no que diz respeito a essa etapa da vida devido à manifestação de prováveis doenças e limitações. O envelhecimento bem-sucedido não é apenas ausência de doenças e incapacidade funcional, mas a combinação de ambas com uma vida ativa (DERNTL; WATANABE, 2004).

Assim, a prática de exercícios pode trazer benefícios para o corpo e a mente (NAHAS, 2001), ao proporcionar aos idosos um sentido de vida, seja por meio da prática ou da socialização. A participação em atividades em grupo com pessoas da mesma idade promove o bem-estar do idoso que se sente pessoalmente satisfeito e encontra apoio na prevenção de doenças. Além disso, torna os idosos parte do mundo da informação. As aulas com foco na memória ajudam os idosos a organizar suas vidas e, assim, a se sentirem mais felizes.

Portanto, é importante que os idosos se envolvam em atividades sociais onde se relacionem afetivamente, com a família ou amigos, o que lhes permitirá ter qualidade de vida. Existem hoje vários programas que beneficiam os idosos, como os centros comunitários, que oferecem uma variedade de atividades, fazendo com que se sintam úteis e sociais e aprendam coisas novas (BORGES, 2006).

O aprendizado na velhice pode ser mais lento devido a certas limitações dos idosos, por isso é imperativo que os idosos primeiro tenham vontade de aprender e um ritmo respeitado para que o aprendizado seja eficaz. Segundo pesquisas, com o auxílio de incentivos, os idosos conseguem preservar sua memória (MORAGAS, 2004).

Uma forma de garantir uma vida positiva aos idosos é incluí-los em grupos sociais de idosos, o que visa acabar com os preconceitos contra os idosos, procurando fortalecer o papel dos mesmos na sociedade. Entre os fatores que incentivam os idosos a frequentar os centros comunitários estão a melhoria da saúde, autoestima, fazer amigos como forma de socialização e fuga do isolamento (GUERRA; CALDAS, 2010).

O entretenimento é um aspecto muito importante na vida humana porque o traz de volta à vida. Ressaltando que na velhice este fator torna-se importante para a promoção da qualidade de vida dos idosos, que podem investir em si mesmos, ou seja, através do tempo vago que possuem após a aposentadoria, podem aproveitar esse tempo realizando atividades que irão garantir a realização pessoal para os mesmos (FERRARI, 2002).

Pesquisas foram realizadas para descobrir os benefícios do lazer e, de acordo com a pesquisa McPherson citada por Moragas (2004), lazer possui os conceitos:

Estado emocional ou atitude; Ausência do trabalho; Liberdade de escolha; Tempo-não regulamentado; Descanso do trabalhador e de atividades obrigatórias; jogos; Atividades voluntárias; Atividades expressivas (satisfação pelo processo mais que pelo resultado final); Atividades instrumentais (satisfações externas pelo resultado final obtido); Espontaneidade; Atividades úteis e com significado; Maneira de estar; Atividades individuais e em grupo; Atividades gratuitas; Atividades físicas, intelectuais e sociais; Compensações intrínsecas e extrínsecas; Criatividade e rotina desejável; Cultura elitista e de massa (MORAGAS, 2004, p. 213).

Desse modo, devem ser promovidas ações para atenção integral ao idoso, promovendo a saúde por meio de atividades de socialização (VERAS; CALDAS, 2004).

Portanto, reforça a importância de que o governo e as ONGs invistam em mais programas antienvhecimento saudável, com ênfase na prevenção e na manutenção da qualidade de vida dessa população (SILVA, 2006). Vale ressaltar, no entanto, que processos e atividades educacionais voltadas para a promoção da saúde deve ocorrer em todas as fases da vida, pois são fatores importantes para o alcance de uma idade favorável.

Nesse contexto, a OMS especifica que o eixo principal do cuidado ao idoso não pode ser simplificado apenas para o cuidado ao idoso. É necessária uma política que garanta um envelhecimento saudável por meio da promoção da saúde (VERAS et al., 2008).

Os idosos, poderiam desfrutar de melhor saúde, resultando em menores custos de internação e aumento da complexidade tecnológica se os membros de maior risco fossem identificados precocemente e evitados. Vale ressaltar que uma característica marcante da população idosa é que eles são importantes consumidores e podem proporcionar benefícios à saúde devido à maior fragilidade biopsicossocial e, conseqüentemente, maior probabilidade de desenvolver doenças em cada um dos três níveis de atenção (VERAS et al., 2008).

Ressalta-se que a avaliação do idoso não é apenas um somatório de impressões do especialista, mas o desenho geral do cuidado deve estar integrado aos aspectos somáticos, psicológicos e médico-sociais do paciente. Os serviços de saúde oferecidos devem estar preparados para atender a problemas específicos relacionados não apenas a muitos problemas somáticos e psiquiátricos, mas também a deficiências sensoriais e motoras, nutricionais e sociais que requerem programas de saúde e cuidados adaptados. A Organização Mundial da Saúde recomenda que as políticas de saúde voltadas para o envelhecimento levem em consideração os determinantes da saúde ao longo da vida, abrangendo questões sociais, pessoais, econômicas por exemplo, e destacando as desigualdades sociais e questões de gênero (VERAS et al., 2008).

Nesse contexto, diversos estudos têm mostrado que o cuidado em grupo pode contribuir para a promoção, proteção e controle dessas situações. Nas consultas

individuais, as orientações e o desenvolvimento do processo de educação em saúde são insatisfatórios, sendo os encontros um espaço complementar de troca de informações e incentivo social, trabalho promovendo fortemente a saúde. Trabalhar em grupos com essa população auxilia no exercício da independência, mobilizando-os na busca por autonomia, aumento da autoestima, melhora do humor e diminuição da sensibilidade comuns nessa faixa etária (VERAS; CALDAS, 2004).

Incentivar programações alternativas que retirem os idosos de suas casas e restaurem seus papéis sociais, bem como outras atividades que ocupem seu tempo livre, como atividades físicas, recreativas, culturais ou mentais e corporais, bem como interpessoais e são extremamente importantes na recuperação das pessoas idosas e na melhoria da sua autoestima. Essas intervenções são uma excelente oportunidade para criar vínculo entre todos os profissionais que trabalham no campo da saúde e usuários, influenciando positivamente na adesão terapêutica e preventiva.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, pesquisada no período de setembro a outubro de 2021, nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo (Scientific Electronic Library Online), PEDro e Revista Brasileira de Ciência e Movimento com os seguintes descritores: Cinesioterapia, queda de idoso, envelhecimento e qualidade de vida.

Foram incluídos estudos científicos publicados no período de 2017 a 2021 que abordassem a eficácia da cinesioterapia na qualidade de vida do idoso e excluídos os estudos que não condiziam com o tema e ano proposto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira fase do estudo foram encontrados 12 artigos que abordavam a cinesioterapia como ferramenta na qualidade de vida do idoso. Dentre as publicações selecionadas, foram escolhidos 8 artigos que se enquadram nos critérios descritos na metodologia que serão apresentados na tabela a seguir.

Tabela 1: Artigos selecionados

Autor e Ano	Objetivos	Metodologia	Conclusão
Oliveira e colaboradores (2018)	Realizar o levantamento de recursos fisioterapêuticos utilizados para prevenção na queda de idosos.	Revisão sistemática de literatura com busca nas seguintes bases de dados eletrônicos: BVS, Google Acadêmico e SciElo. Foram incluídos pelos pesquisadores 10 estudos que teve como base acidentes por quedas, envelhecimento, fatores de risco, geriatria e idoso fragilizado.	Foi possível concluir que a prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas nos aspectos equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas.
Vilela e colaboradores (2018)	Analisar o efeito da cinesioterapia em grupo sobre a	Estudo clínico experimental, cuja amostra foi constituída por 46 idosos da cidade de	A cinesioterapia leva a melhora da marcha, equilíbrio, da capacidade

	qualidade de vida e capacidade funcional de idosas sedentárias	Caruaru – PE. Foram utilizados como critérios de inclusão pessoa com faixa etária igual ou maior que 60 anos, e exclusão pessoas com doenças que impossibilitassem a prática de atividade física. Para avaliar a qualidade de vida dos idosos foi aplicado o questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study 36-item short-form health survey) e para análise da marcha e equilíbrio foi realizado o teste de Tinetti. A amostra foi dividida em dois grupos: terapia em grupo e individualizado. O protocolo de atendimento era realizado uma vez na semana com duração de 60 minutos, durante 12 semanas.	funcional, de quadros algícos e dos aspectos emocionais de idosas É uma alternativa favorável para a melhora da funcionalidade nas atividades de vida diária, favorecendo maior qualidade de vida, pois permite ser um método eficaz para promover uma revitalização geriátrica
Silva e colaboradores (2019)	Evidenciar a atuação da fisioterapia na promoção e prevenção da qualidade de vida do idoso	Revisão integrativa da literatura através de estudos publicados nas bases de dados: BVS, Google Acadêmico e SciELO. Foram incluídos 14 artigos que tiveram como descritores fisioterapia e idosos.	O 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.
Cruz (2019)	Descrever a eficácia das atividades fisioterapêuticas realizadas com a cinesioterapia	Revisão bibliográfica, pesquisada nas bases de dados Pedro, Redalyc, Scielo, Revista Neurociências, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Revista FisiSenectus, Google Acadêmico, com as seguintes palavras-chave: cinesioterapia, idosos, quedas e prevenção,	- Houve alterações positivas em 100% dos idosos que praticam frequentemente atividades físicas - Obteram aumento significativo no equilíbrio, independência funcional, agilidade, coordenação motora, diminuição das oscilações, força muscular, melhorando a qualidade de vida, e reduzindo o risco de quedas nos idosos
Prado e colaboradores (2019)	Verificar o efeito de um programa de exercícios de cinesioterapia no equilíbrio e na qualidade de vida em um grupo da terceira idade.	Estudo clínico com um grupo de 30 indivíduos com idade entre 55 e 90 anos, na UNESPAR – Paraná. Foram utilizadas a Escala de Equilíbrio Funcional de Berg e o Questionário de Qualidade de Vida SF-36 como	O estudo se mostrou uma alternativa importante tanto para a prevenção da redução de variáveis fisiológicas e patológicas do envelhecimento, quanto para a promoção da

		avaliação. Foi realizado um protocolo de cinesioterapia durante sete semana, sendo duas sessões semanais, totalizando 14 sessões.	qualidade de vida e do equilíbrio de idosos.
Lima e colaboradores (2019)	Analisar a utilização da Dança Sênior (DS) como recurso cinesioterápico de modo a favorecer a qualidade de vida do idoso	Efetivou-se uma análise documental em base de dados Scielo, Lilacs, Bireme e Pubmed, observação sistemática e aplicação de um questionário. Foram recrutadas 18 idosas, na qual foram divididas em dois grupos: 13 que participavam da DS pela primeira vez e 5 que já praticavam a dança há mais de 15 anos.	A atividade além de desenvolver as valências físicas, que são importantes para a qualidade de vida, aprimora, também, em longo prazo, o convívio, as interações interpessoais, que têm um papel fundamental para a socialização.
Costa e colaboradores (2020)	Realizar o levantamento dos recursos fisioterapêuticos utilizados para a prevenção de quedas entre idosos e discutir seus efeitos	Revisão bibliográfica, baseado em artigos publicados em bases de dados: Pubmed, SciELO, PEDro, Google Scholar e NCBI, buscando artigos sobre a fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. 10 estudos foram analisados.	Foi possível concluir que a prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas nos aspectos equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas.
Sofiatti e colaboradores (2021)	Destacar a importância da fisioterapia na prevenção e no tratamento das quedas em pacientes idosos, visando a sua melhoria de qualidade de vida e maior capacidade funcional	Revisão narrativa da literatura. O levantamento bibliográfico foi realizado em base eletrônicas e busca em literaturas clássicas. Os critérios utilizados para essa seleção foram estudos de casos sistemáticas sobre o tema quedas de idosos, capacidade funcional após quedas, abordagens fisioterapêuticas em quedas, prevenções para quedas, prognóstico, principais causas de quedas em idosos, fatores intrínsecos e extrínsecos, independência funcional na terceira idade, e importância da fisioterapia.	Conclui-se que programas de prática de exercícios físicos, treinos de equilíbrio e propriocepção, cinesioterapia, exercícios terapêuticos na água e até mesmo o Tai Chi, são abordagens eficazes para prevenir e para tratar alterações advindas de quedas em idosos.

Fonte: Elaboração própria.

Sofiatti e colaboradores (2021) acreditam que a queda apresenta um grande risco para a saúde do idoso, pois ela pode sinalizar que existe uma fragilidade ou alguma doença aguda presente. Segundo Costa e colaboradores (2020) além da queda provocar alterações físicas, ela interfere diretamente na integridade do idoso, tanto na sua autonomia quanto no bem-estar, provocando alterações nas suas atividades de vida diária e até na dependência de terceiros. Com base nos estudos revisados, Costa pode constatar a eficácia da fisioterapia na vida ativa no idoso e na prevenção de quedas.

Silva e colaboradores (2019) lembram que a fisioterapia faz parte de uma política desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) onde o objetivo é priorizar o envelhecimento ativo e promoção a saúde, educando, prevenindo, tratando déficits funcionais, manter o idoso com o máximo da sua capacidade funcional, física e mental. Para os estudos de Cruz e colaboradores (2019), apontam que a cinesioterapia na prevenção de quedas é benéfica, pois ela pode oferecer mais segurança na realização das atividades diárias, na velocidade e equilíbrio na marcha.

Em um estudo experimental realizado por Vilela e colaboradores (2018) uma amostra de idosas foram divididas em grupos: cinesioterapia em grupo (CG) e individual (CI), em um período de 12 semanas. Foi utilizado um questionário de qualidade de vida (SF-36) e um teste de equilíbrio e marcha (Teste de Tinetti) como avaliação antes e pós intervenção. O programa de exercícios de CG proporcionou mudança comportamental, desencadeou transformações emocionais e psicológicas desencadeadas pelo efeito da socialização. Já o grupo de CI tiveram mais ganhos funcionais comparados aos outros grupos, motivo pelo qual é trabalhada a capacidade física de maneira única para cada indivíduo. Conclui-se que a cinesioterapia leva a melhora da marcha, equilíbrio, da capacidade funcional, de quadros álgicos e dos aspectos emocionais e idosas.

Para Prado e colaboradores (2019) na aplicação de um programa para terceira idade notou-se efeitos positivos sobre equilíbrio de idosos, assim como para Oliveira e colaboradores (2018) que relataram que com base nos estudos pesquisados foram observados uma abordagem que engloba exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, relaxamento e equilíbrio, e que podem ser executados tanto no solo quanto na água.

A Dança Sênior (DS) também pode ser usada como recurso cinesioterapêutico, segundo Lima e colaboradores (2019) que com uma amostra de 18 idosas realizou um estudo dividindo-as em 2 grupos: Um grupo que teve contato pela primeira vez com a DS e outro grupo que já tinha contato com a dança há mais de 15 anos. Ambos tiveram benefícios, um grupo que apresentava dores na coluna e em membros inferiores teve melhora e o outro grupo relatou melhora na socialização, melhora cognitiva e equilíbrio.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é a última etapa do ciclo de vida humana, e esse processo é caracterizado por diversas alterações morfológicas, como perda de massa muscular e equilíbrio, diminuição da coordenação motora e rigidez nas articulações, falta de mobilidade, e essas reduzem a independência do idoso. Vários estudos comprovaram que o exercício físico pode contribuir para promoção de saúde ao idoso. Pode-se concluir que protocolos de cinesioterapia, como treino de equilíbrio e propriocepção, exercícios de força, alongamentos e a dança, exercem efeitos positivos sobre a diminuição nas quedas dos idosos. Sendo assim, com os resultados obtidos na literatura pesquisada, é possível considerar implantação de programas de cinesioterapia tanto individual como em grupo, pois se mostrou uma alternativa

importante na prevenção da redução de variáveis fisiológicas e patológicas do envelhecimento, promoção a saúde e também melhora do convívio e interações interpessoais, que têm um papel fundamental para a socialização.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. F.; CRUZ, M. G.; CABARELLO, C G. P. Pesquisaje clínica de transtornos mentales y del comportamiento em la poblaciónn geriátrica del GBT- 2 del Policlínico Milanes. *Revista Médica Eletrônica*, v. 25, n.2, mar./abr., 2003.
- ANJOS, Matheus Alexandre Gomes Brito dos et al. Os efeitos do alongamento ativo assistido na amplitude de movimento em idosos institucionalizados. 2020. **Revista e@UnisalesianoS@úde - onlie**. Disponível em <<https://unisalesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2020/11/Apresentacao-2019.pdf#page=69>>. Acessado em 08 nov. de 2021.
- BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONCALVES, Lúcia Hisako Takase; MOTA, Jorge Augusto Pinto da Silva. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Texto contexto - enferm.*, Florianópolis, v. 16, n. 3, p.387-398. Set. 2007.
- BORGES, Lucivanda Cavalcante. Os grupos de convivência na terceira Idade: suporte social e afetivo. In: FALCÃO, Deusivania Vieira; DIAS, Cristina Maria (Orgs.). *Maturidade e velhice*, v. I: pesquisa e intervenções psicológicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. p. 151-165.
- BRITO, Francisco Carlos de; RAMOS, Luiz Roberto. Serviços de Atenção à Saúde do Idoso. In: NETTO, Matheus Papaléo. *Gerontologia: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*. São Paulo: Editora Atheneu, 2002.p.394- 402.
- CASTRO, Odair Perugini de. Sobre A Vida: Envelhecer no tempo de no Espaço. In: _____. *Envelhecer: um encontro inesperado (realidade e perspectivas na trajetória do envelhecete)*. 1. ed. Sapucaia do Sul: Nota dez, 2001. p. 21-42.
- CONTI, A. **A Importância da Cinesioterapia na Melhora da Qualidade de Vida nos Idosos**. Porto Alegre: PUCRS, 2001. FARIA, J. C.. Importância do Treinamento de Força na Reabilitação da Função Muscular. *Equilíbrio e Mobilidade de Idosos*, *Acta Fisiátrica*. 10 (3): 133-137, 2003
- COSTA, Fabiana Martins Caetano *et al.* **A importância da fisioterapia na prevenção de quedas**. v. 30 n.1. ed. [S. l.], 24 set. 2021. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1650/1213. Acesso em: 2 out. 2021.
- COSTA, I. F. et al.; (2016) **'REDUÇÃO DA FUNCIONALIDADE NO ENVELHECIMENTO: a fisioterapia aplicada na qualidade de vida do idoso'** Instituto de Educação Superior Raimundo de Sá – IERSA
- CRUZ, Talita Nascimento. **A EFICÁCIA DA CINESIOTERAPIA QUANDO UTILIZADA PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS LAGES**. TCC (Bacharelado em Fisioterapia) - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST, [S. l.], 2019. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/366e3-cruz,-talita->

nascimento-da.-a-eficacia-da-cinesioterapia-quando-utilizada-para-a-prevencao-de-
quedas-em-idosos.-fisioterapia.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf. Acesso em: 8 out.
2021.

CUNHA, M. F. et al.; (2009) '**A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo**', Motriz. Revista de Educação Física, 15:527.

DERNTL, Alice Moreira; WATANABE, Helena Akemi Wada. Promoção da Saúde. In: _____. Envelhecimento: Prevenção e promoção de saúde. 1. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2004. p.37-46.

DIAS, Cíntia Alves et al. Reservas cognitivas no envelhecimento típico e com declínio cognitivo: ênfase na leitura e na escolaridade. 2020.

FERRARI, Maria Auxiliadora Cursino. Lazer e Ocupação do Tempo Livre na Terceira Idade. In: NETTO, Matheus Papaléo. Gerontologia: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada. São Paulo: Editora Atheneu, 2002.p.98-105.

FONTES, Amábili Paulina Gonçalves Fontes.; SILVA, Camila Gonçalves.; HUNGRIA, João Paulo Souza.; OLIVEIRA, Josefa Tayane Santos.; SANTANA, Kettly Tácia Leal de.; TRINDADE, Valéria Oliveira da.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RAMOS, Tiago de Melo.; RIBEIRO, Ananda Almeida Santana.
Cinesioterapia para pessoas idosas. Even3 Publicações. – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/537662.

GUERRA, Ana Carolina Lima Cavaletti; CALDAS, Célia Pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p. 2931-2940. Set. 2010.

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcellly. PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS–UMA ABORDAGEM DA FISIOTERAPIA. Revista Inova Saúde, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2021.

KOPCZYNSKI, M.C., **Fisioterapia em Neurologia - Série Manuais de Especialização do Einstein**, São Paulo, ed. Manole, 2012.

LIMA, D. G. V. H. *et al.* **CINESIOTERAPIA E DANÇA SÊNIOR: CONTRIBUINDO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**. v. 13 n.82. ed. São Paulo: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 04/2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/334731928_Revista_Brasileira_de_Prescricao_e_Fisiologia_do_Exercicio_CINESIOTERAPIA_E_DANCA_SENIOR_CONTRIBUINDO_PARA_O_ENVELHECIMENTO_SAUDAVEL/link/5d3dc11e92851cd0468e1bec/download>. Acesso em: 4 set. 2021.

LIMA, U. M. F. et al.; (2018) '**Intervenção fisioterapêutica quanto à prevenção de quedas em idosos**', Faculdades Integradas de Patos - João Pessoa, ISSN 2447-2131.

MAIORANO, Alexandre DE OLIVEIRA. Utilização Da Corrente Fes Como Auxílio No Ganho De Hipertrofia Muscular Revisão De Literatura: Análise Comparativa Da Hipertrofia E Fortalecimento Do Músculo Quadríceps A Partir Do Exercício Resistido X Eletroestimulação (FES).2019. **Revista Científica Semana Acadêmica ISSN 2236-6717**. Disponível em <https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_alexandre_maiorano_0.pdf>. Acessado em 08 nov. de 2021.

- MOFFAT M. et. al., **Fisioterapia do Sistema Neuromuscular: Melhores Práticas**, Rio de Janeiro, ed. Guanabara Koogan, 2010
- MORAGAS, Ricardo Moragas. Gerontologia Social: envelhecimento e qualidade de vida. 2º ed. São Paulo: Paulinas, 2004.
- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2º ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- NÓBREGA, A.C.L; FREITAS, E.V.; OLIVEIRA, M.A.B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Rev Bras Med Esp*. 1999 nov/dez;5(6); 207-11.
- OLIVEIRA, Hévelyn Moreira Lourenço de et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais-Animais e Humanos Interdisciplinary Journal of Experimental Studies**, v. 9, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/riee/article/view/24040>>. Acesso em: 2 out. 2021.
- OLIVEIRA, R. J. et al. Resposta hormonal agudas a diferentes intensidades de exercícios resistidos em mulheres idosas. *Rev. Bras. Med. Esporte*, Brasília, v. 14, n. 4, jul./ago. 2008.
- O'SULLIVAN, S.B., SHIMITZ, T.J. **Fisioterapia: avaliação e tratamento**. São Paulo: Manole; 2004.
- PASSOS, L. M. S. C et al.; (2019) '**Fisioterapia preventiva para melhoria da qualidade de vida dos idosos do município de conceição do canindé – PI**' Universidade Federal do Piauí
- PEREIRA, Renata Junqueira et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre*, v. 28, n. 1, p. 27-38. Abr. 2006.
- PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Rev. Saúde Pública, São Paulo*, v. 46, n. 1, p.166-179. Fev. 2012
- PRADO, Luana. **Efeito da cinesioterapia no equilíbrio e qualidade de vida em um grupo da terceira idade**. V. 24 n 2. ed. Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/83830/55870>. Acesso em: 27 set. 2021.
- SANTOS, João Paulo Manfré dos. **Cinesioterapia Geral**. Editora e Distribuidora Educacional S.A, Londrina-Paraná, 2017. 168p.
- SILVA, Francisco Luis Cunha; SANTANA, Wilson Ribeiro de; RODRIGUES, Tatyane Silva. ENVELHECIMENTO ATIVO: O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: REVISÃO INTEGRATIVA. **REVISTA UNINGÁ**, [S.l.], v. 56, n. S4, p. 134-144, abr. 2019. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/2321>>. Acesso em: 18 out. 2021.
- SCHMIDT R.A., WRISBERG C., **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed; 2001.
- SOFIATTI, S. DE L.; OLIVEIRA, M. M. DE; GOMES, L. M.; VIEIRA, K. V. S. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS**, v. 7, n. 17, 15 abr. 2021.

SOUZA, Rosiane da Silva; MORSCH, Patricia. A manutenção da capacidade funcional no idoso através da cinesioterapia. 2018.

STOKES M., **Neurologia para fisioterapeutas**, 1ª ed., ed. Editorial Premier, 2000

TRINDADE A. P. N. T. et al.; Influência da simetria e transferência de peso nos aspectos motores após Acidente Vascular Cerebral. **Rev Neurocienc** 2011;p. 61-67
Disponível em

<<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2011/RN1901/original/480%20original.pdf>> Acesso em 18 de novembro 2021.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P.; ARAUJO, D.V.; KUSCHNIR, R.; MENDES, W.
Características demográficas dos idosos vinculados ao sistema suplementar de saúde no Brasil. *Revista de Saúde Pública*. V.42, p. 497-502, 2008.

VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p.423-432. Junh. 2004.

VILELA-JUNIOR, Juscelino Francisco; SOARES, Vitor Marcilio Gomes; MACIEL, Ana Maria Sá Barreto. A importância prática da cinesioterapia em grupo na qualidade de vida de idosos. **Acta fisiátrica**, v. 24, n. 3, p. 133-137, 2017.