



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Fisioterapia
Trabalho de Conclusão de Curso

**Efetividade da Fisioterapia Aquática e Cinesioterapia no equilíbrio
de idosos para prevenção de quedas: revisão de literatura**

Gama-DF
2021

**EDMARA MAYRA PEREIRA DE SOUSA
ELIENE SANTOS DA SILVA**

**Efetividade da Fisioterapia Aquática e Cinesioterapia no equilíbrio
de idosos para prevenção de quedas: revisão de literatura**

Artigo apresentado como requisito para conclusão
do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo
Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof(a), Me. Katiane Duarte Felix

Gama-DF

2021

**EDMARA MAYRA PEREIRA DE SOUSA
ELIENE SANTOS DA SILVA**

**Efetividade da Fisioterapia Aquática e Cinesioterapia no equilíbrio de idosos para
prevenção de quedas: revisão de literatura**

Artigo apresentado como requisito para conclusão
do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo
Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 01 de dezembro de 2021.

Banca Examinadora

Katiane Duarte Felix
Prof. Nome completo
Orientador

Erick Paixão Bonzi de Assis
Prof. Nome completo
Examinador

Anderson Albuquerque de Carvalho
Prof. Nome Completo
Examinador

Efetividade da Fisioterapia Aquática e Cinesioterapia no equilíbrio de idosos para prevenção de quedas: Revisão de Literatura

Edmara Mayra Pereira de Sousa¹
Eliene Santos da Silva¹
Katiane Duarte Felix²

Resumo

Aproximadamente 30% das pessoas com mais de 65 anos cairão pelo menos uma vez por ano, e 15% pelo menos duas vezes por ano, e esse risco aumenta com a idade, com isso a queda representa um grande risco para a saúde do idoso, resultando em morbidade e mortalidade, devido a sua maior vulnerabilidade ao desequilíbrio. O objetivo deste estudo foi comparar a efetividade dos protocolos de fisioterapia aquática e cinesioterapia no equilíbrio de idosos para prevenção de quedas. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura. O levantamento dos artigos ocorreu nas bases de dados Pubmed, Pedro, Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, no período de julho e agosto de 2021. Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, de 2011 a 2021, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês. Como critérios de exclusão, foram rejeitados os materiais literários que não tinham relação direta com o tema proposto pelo trabalho e intervenções não relacionadas à fisioterapia. Após realização da busca, os artigos que atenderam aos critérios de inclusão foram analisados e apresentados em uma tabela. Nos resultados, estudos apontaram que o ambiente aquático mostra-se eficaz para a prevenção de quedas, pois, pode melhorar os efeitos fisiológicos negativos do envelhecimento, que são fatores de risco predisponentes e modificáveis de uma queda. Concluindo-se assim, a terapia aquática é uma forma de melhorar a condição de equilíbrio, pois favorece o aprimoramento das condições de recepções de informações sensoriais, em especial ativando os músculos antigravitacionais para reestruturação da postura e manutenção do equilíbrio, com a cinesioterapia, obtém-se a propriocepção e equilíbrio, fortalecimento muscular e treino de marcha do idoso.

Palavras-chave: hidroterapia; cinesioterapia; idosos e quedas.

Abstract

Approximately 30% of people over 65 will fall at least once a year, and 15% at least twice a year, and this risk increases with age, so the fall represents a great risk to the health of the elderly, resulting in morbidity and mortality, due to their greater vulnerability to imbalance. The aim of this study is to compare the effectiveness of aquatic physical therapy and kinesiotherapy protocols in the balance of elderly people to prevent falls. This is a systematic literature review. The survey of articles took place in the Pubmed, Pedro, Lilacs, Scielo and Capes Periodicals databases, from

1Graduanda do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: mayoliveira596@gmail.com.

1Graduanda do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: elienesantos1988@hotmail.com.

2 Professora, mestre em Gerontologia e docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos–UNICEPLAC.

July to August 2021. Articles published in the last ten years, from 2011 to 2021, available in full, in Portuguese, were included. and English. As exclusion criteria, literary materials that were not directly related to the theme proposed by the work and interventions not related to physical therapy were rejected. After performing the search, the articles that met the inclusion criteria were analyzed and presented in a table. In the results, studies showed that the aquatic environment proves to be effective for the prevention of falls, as it can improve the negative physiological effects of aging, which are predisposing and modifiable risk factors for a fall. In conclusion, aquatic therapy is a way to improve the condition of balance, as it favors the improvement of conditions for receiving sensory information, in particular by activating the antigravity muscles to restructure posture and maintain balance, with kinesiotherapy. about proprioception and balance, muscle strengthening and gait training in the elderly.

Keywords: physiotherapy; elderly; hydrotherapy and falls.