

---

## **FISIOTERAPIA NA RELAÇÃO ENTRE SAÚDE DO IDOSO NO TRATAMENTO FÍSICO, MENTAL E SOCIAL**

### **PHYSIOTHERAPY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH OF THE ELDERLY IN PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL TREATMENT**

**Anna Caroline Duarte Pereira** . Acadêmica de Fisioterapia. Centro universitário Vale do Cricaré.  
annacarolined12@gmail.com

**Hessila Ingrid Vieira Altoé.** Acadêmica de Fisioterapia. Centro universitário Vale do Cricaré.

**Monik Vieira Chavate** : Acadêmica de Fisioterapia. Centro universitário Vale do Cricaré.  
monikchavate27@gmail.com

**Orientador: Odirley Rigotti:** Orientador. Prof. do Centro Universitário Vale do Cricaré  
origoti@hotmail.com

**Orientador: Frank Cardoso, Prof.** Me. da UNIVC , fkccacardoso@gmail.com.

**Resumo:** O aumento da expectativa de vida que pode ser notado diante de uma população cada vez mais envelhecida, mostra a importância de garantir aos idosos uma boa qualidade de vida, visando cada vez mais se alcançar uma sobrevivência maior. É preciso analisar, debater e produzir estratégias educacionais naturais que possam propiciar e abranger os vários aspectos e expectativas no que se refere a promoção da saúde do idoso. A fisioterapia poderá ser uma área que permite prevenir, tratar e promover a saúde, sendo importante no que se refere a busca pela sonhada qualidade de vida na terceira idade. O objetivo foi identificar a conexão entre relação física, mental e social na saúde do idoso dando ênfase a atuação do fisioterapeuta. Sabendo da importância dessa 2 profissão que agrupa muitos valores a qualidade de vida não só dos idosos, mas também da população com patologias específicas para esse tratamento. Benedetti, Borgesl e Petroski relatam que o fato de ser uma vida ativa melhora a saúde mental e colabora na gerência de patologias como a depressão e a demência.

**Palavras-chave:** Atividade física. Fisioterapia. Envelhecimento

**Abstract:** The increase in life expectancy that can be noticed in the face of an increasingly aging population, shows the importance of guaranteeing the elderly a good quality of life, increasingly aiming to achieve a longer survival. It is necessary to analyze, debate and produce natural educational strategies that can provide and cover the various aspects and expectations regarding the promotion of the health of the elderly. Physiotherapy can be an area that allows to prevent, treat and promote health, being important with regard to the search for the dreamed quality of life in the elderly. The objective was to identify the connection between physical, mental and social relationships in the health of the elderly, emphasizing the role of the physical therapist. Knowing the importance of this profession that brings together many values the quality of life not only of the elderly, but also of the population with specific pathologies for this treatment. Benedetti, Borgesl and Petroski report that having an

---

active life improves mental health and contributes to the management of pathologies such as depression and dementia.

**Keywords:** Physical activity. Physiotherapy. Aging

## 1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida que pôde ser notado diante de uma população cada vez mais envelhecida, mostra a importância de garantir aos idosos uma boa qualidade de vida, visando cada vez mais se alcançar uma sobrevivência maior. Para isso, é importante a mobilização de agentes sociais e governamentais, bem como de profissionais da área da saúde, para que promovam ações afim de alcançar a longevidade e qualidade de vida. Vários aspectos influenciam na qualidade de vida, geralmente relacionados à autoestima e ao bem-estar pessoal que podem abranger o estado emocional, suporte familiar, capacidade funcional, interação social, o próprio estado de saúde, entre outros fatores. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como

“um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte”.

Com as diversas mudanças que ocorrem na vida do idoso precisamos ficar atentos ao modo como elas estão expostas aos fatores psicológicos e sociológicos. Nesse contexto, a ausência de relações sociais na terceira idade pode levar o indivíduo à solidão. Tem sido cada vez mais crescente o número de idosos que apresentam depressão, e com isso acabam tornando-se dependentes de medicamentos controlados.

“O maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer, elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível. Essa possibilidade aumenta na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social e consegue reconhecer as potencialidades e o valor das pessoas idosas. Portanto, parte das dificuldades das pessoas idosas está mais relacionada a uma cultura que as desvaloriza e limita. (Caderno de atenção básica, 2006)”

---

Mesmo tendo um estilo de vida ativo e saudável é inevitável não sentir as mudanças que acontecem com o passar dos anos, o aspecto social sofre uma mudança brusca, pois os idosos passam a sair menos, tem menos contato com a sociedade, param de trabalhar, isso tudo vai gerando um isolamento que afeta muito a saúde mental dos mesmos. Pode-se dizer que é raro nos dias de hoje encontrarmos idosos que tenham plena independência ou que não façam uso de medicamentos controlados. Em muitos casos, os familiares ignoram a presença da pessoa mais velha e acabam não estabelecendo um contato constante. Como a sociedade acompanha o ritmo de vida atual, não se tem mais tempo para uma conversa ou visita entre vizinhos, por exemplo, como acontecia antigamente, e isso limita ainda mais o convívio social dos idosos.

Diante da realidade da pandemia pela Covid-19 que foi necessário o isolamento social, os idosos se apresentaram como primeiro grupo de risco, o que gerou maior transtorno mental para esse grupo. Todo o contexto até aqui apresentado interferem direta ou indiretamente na saúde mental dos idosos, pois as incapacidades físicas acabam afetando nas relações sociais e geram grande impacto na saúde mental desses indivíduos.

O envelhecimento promove uma série de mudanças nas capacidades físicas do ser humano, como: diminuição da força muscular, perda do equilíbrio, déficit cognitivo e funcional, entre outros aspectos, que afetam a locomoção e, estas alterações predispõem às quedas. A essas quedas atribuem-se diversas sequelas que acabam afetando não só física, mas também psicologicamente o idoso, com a redução do equilíbrio postural a mobilidade fica prejudicada o que torna o idoso mais dependente de outras pessoas, levando ao isolamento social, o medo de novas quedas, reduzindo a qualidade de vida desse indivíduo.

“Neste contexto, o profissional Fisioterapeuta é imprescindível com o seu conhecimento técnico-científico acerca do envelhecimento que faz despertar um olhar mais atencioso para a saúde do idoso, com intuito de contribuir para a preservação e melhora da função cinético funcional, objetivando a autonomia deste indivíduo e, sobretudo melhor qualidade de vida. O papel deste profissional é extremamente significativo para a prevenção de quedas nos idosos, uma vez que mantém ou restabelece o 5 equilíbrio, elimina ou reduz consideravelmente os fatores de risco que predispõem às quedas, a partir das orientações e fornecimentos de informações aos idosos e seus familiares responsáveis, impedindo as quedas e também suas reincidências (PIOVESAN; PIVETTA; PEIXOTO, 2011)”.

---

A sociedade tende a colocar o idoso como um indivíduo com menos direitos, sem autonomia e passam muitas vezes a enxergá-los e tratá-los como um bebê, fazendo com que percam cada vez mais sua individualidade. E é preciso que o idoso consiga ter autonomia para enfrentar a sociedade que muitas vezes os anula como cidadãos. A fisioterapia tem se mostrado uma aliada na melhora da qualidade de vida desse grupo específico, sendo capaz de atuar na prevenção de danos causados pelo envelhecimento, bem como na reabilitação dos mesmos, além de atuar na educação desses idosos com orientações no que se refere aos hábitos diários.

Devido ao aumento da expectativa de vida, visto que a população idosa tem crescido cada vez mais, torna-se indispensável que sejam feitos cada vez mais estudos no que se refere a qualidade de vida dessa classe, pois muitos são os fatores que interferem negativamente ou não na mesma. É preciso analisar, debater e produzir estratégias educacionais naturais que possam propiciar e abranger os vários aspectos e expectativas no que se refere a promoção da saúde do idoso.

A fisioterapia poderá ser uma área que permite prevenir, tratar e promover a saúde, sendo importante no que se refere a busca pela sonhada qualidade de vida na terceira idade. Por sabermos que o profissional fisioterapeuta possui uma gama de atuação diversificada sendo possível promover ainda, momentos que além de saúde promovem lazer para esses idosos, com atividades em grupo entre outras estratégias que permitam o convívio social para que se sintam parte ativa da sociedade novamente é que surge a seguinte questão norteadora deste estudo:

Como a fisioterapia contribui na relação entre saúde do idoso no tratamento físico, mental e social? Muito se é discutido sobre a importância da Fisioterapia e esse fato justificasse por ser a área da saúde que visa promover, manter, desenvolver ou reabilitar as 6 integridades e o funcionamento dos órgãos e sistemas do organismo humano não sendo associada somente aos benefícios que são visíveis como no tratamento de lesões e doenças podendo ser realizado por qualquer pessoa, resultando em uma maior qualidade de vida independente da idade.

A importância da pesquisa na formação de futuros fisioterapeutas se deve, pois, envelhecer com qualidade de vida é uma meta para o ser humano em tempos atuais, falar sobre o assunto nos possibilita enxergar a pessoa idosa com outros

olhos e não medir esforços para garantir a ela o melhor atendimento possível fazendo com que esse idoso fique mais ativo favorecendo seu desenvolvimento contínuo melhorando sua capacidade física mental e social. Portanto, como objetivo geral a presente pesquisa visa identificar a conexão entre relação física, mental e social na saúde do idoso dando ênfase a atuação do fisioterapeuta. Sabendo da importância dessa profissão que agrupa muitos valores a qualidade de vida não só dos idosos, mas também da população com patologias específicas para esse tratamento.

Devido ao aumento da perspectiva de vida, visto que a população idosa tem crescido cada vez mais, torna-se indispensável que sejam feitos cada vez mais estudos no que se refere a qualidade de vida dessa classe, pois muitos são os fatores que interferem negativamente ou não na mesma. É preciso analisar, debater e produzir estratégias educacionais naturais que possam propiciar e abranger os vários aspectos e expectativas no que se refere a promoção da saúde do idoso. A fisioterapia poderá ser uma área que permite prevenir, tratar e promover a saúde, sendo importante no que se refere a busca pela sonhada qualidade de vida na terceira idade.

Diante do exposto delineamos os seguintes Objetivos específicos para o presente trabalho: a) descrever os aspectos relevante sobre o envelhecimento humano; b) analisar os fatores sociais e familiares que interferem na saúde do idoso; c) identificar sobre a relação entre atividade física e o seu impacto na saúde mental de pessoas idosas; d) relacionar o uso de medicamentos e patologias no envelhecimento precoce dos idosos; e) elucidar a influência da fisioterapia na saúde do idoso nas questões físicas, mentais e sociais; f) apresentar estratégias fisioterapêuticas relacionadas a qualidade de vida na terceira idade.

Portanto, como mencionado o aumento da expectativa de vida pode ser notado e mostra a importância de garantir aos idosos uma boa qualidade de vida, visando cada vez mais se alcançar uma sobrevida maior. É preciso analisar, debater e produzir estratégias educacionais naturais que possam propiciar e abranger os vários aspectos e expectativas no que se refere a promoção da saúde do idoso. O fisioterapeuta é o profissional capacitado para restaurar a funcionalidade do idoso visando propiciar ao mesmo além da funcionalidade, dignidade e qualidade de vida principalmente quando relacionada ao bem-estar físico, mental e social.

---

## 2 MÉTODOS

A metodologia trata-se de um conjunto de estratégias que conduzira o pesquisador a desenvolver o tema, com o intuito de cumprir seus objetivos, suas justificativas . Mediar à teoria e prática no processo de investigação possibilitou o desenvolvimento desse trabalho científico.

Para a fase de sustentação ao assunto pesquisado, foi realizado uma análise do referencial teórico com base em revistas eletrônicas, dissertações, artigos científicos, livros, entre outras ferramentas que contribuíram para a execução dessa pesquisa. Quanto a classificação da pesquisa, essa é de cunho bibliográfico com caráter futuro de ser exploratório por abordagem qualitativa e quantitativa, tendo em vista buscar maior familiaridade com o assunto e ainda poder descrevê-la com maior precisão possível Gil (2002).

[...] que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem 8 como aquelas que se propõem a uma análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvida quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas. (GIL, 2002, p. 44).

Sabemos que existem várias técnicas para coleta de dados, no entanto, para a realização deste trabalho, empregaram-se as técnicas de pesquisa bibliográfica, por ser uma forma que proporciona o investigador a ter acesso a uma maior cobertura sobre o tema, segundo Marconi e Lakatos (1992)

[...] a pesquisa bibliográfica é o levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita... pode ser considerada como o primeiro passo de toda a pesquisa científica.

Adquirimos também como referência os estudos de Gil, pois de acordo com o autor a pesquisar com essa natureza trata-se do objetivo de identificar fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência de fenômenos, aprofundando o conhecimento com a realidade. Para Andrade (2010):

---

“A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos, monográficas não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas” (ANDRADE, 2010, p. 25).

Com base em artigos será possível identificar estudos relacionados a atuação do Fisioterapeuta na saúde do idoso contribuindo no bem-estar e na qualidade de vida, este fato, pode se suceder devido o fisioterapeuta sempre preservar e restaurar a funcionalidade, dando autonomia e independência a pessoa idosa, sempre considerando aspectos de origem biológica, psicológica e social de cada indivíduo. Para mapear as fontes procedemos de tal maneira, entramos no banco de dados Scielo e inserimos as seguintes palavras chaves: Fisioterapia na saúde do idoso; Atividade física; Envelhecimento. E ao final selecionamos 4 artigos para serem discutidos.

### **3 QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS**

Pode-se perceber que a população idosa no mundo está aumentando significativamente, e viver com qualidade tornou-se um grande desafio. Estimase que nas próximas décadas haverá um envelhecimento populacional crescente, o que necessitará de estudos sobre a compreensão do processo de envelhecimento com qualidade. O conceito qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, estado emocional, interação social, autocuidado, suporte familiar, valores culturais, estado de saúde e entre outros, dito isso, a preocupação com a qualidade de vida ganhou importância em função do crescimento do número de idosos do aumento da longevidade.

Quando proporcionamos suporte físico, social, cultural, econômico e psicológico ao idoso, faz com que ele acredite que é querido, prezado e que o mesmo faz parte de uma rede social. Deste modo, é possível ter implicações positivas sobre sua saúde. Por outro lado, se o idoso não tem um suporte social

---

adequado é um fator de risco à sua saúde, podendo afetar as funções físicas e cognitivas na velhice, da mesma forma, idosos mais isolados socialmente apresentam um risco maior de doença ou morte.

“Envelhecer é um processo vital e inerente a todos seres humanos. A velhice é uma etapa da vida, parte integrante de um ciclo natural, constituindo-se como uma experiência única e diferenciada, sendo este processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais.” ( FRAIMAN, 2004, FECHINE, 2012)

Durante o processo de envelhecimento ocorrem várias mudanças, tanto físicas, como psicológicas, ambientais e sociais. O envelhecimento saudável consiste na busca pela qualidade de vida. Isto é possível por meio de vários fatores e como mais importantes sendo uma dieta adequada, prática de atividades físicas, além do contínuo contato com os amigos e familiares. Todos esses fatores trabalhados em conjunto, contribuem para a melhora de autoestima e a autoconfiança dos idosos, preservando sua independência física e psíquica, desenvolvendo um papel primordial na saúde de vida desta população. Quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua qualidade de vida. Boa qualidade de vida para os idosos pode ser interpretada como o fato deles poderem se sentir melhor, conseguirem cumprir com suas funções diárias básicas adequadamente e conseguirem viver de uma forma independente.

“ Adotar um estilo de vida saudável, como práticas de atividades físicas, alimentação saudáveis, a abstinências do fumo e do álcool e a participação no cuidado da própria saúde são importantes em todos os estágios, e que podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentar a longevidade e a qualidade de vida do indivíduo. Assim, as redes de apoio social e relacionamentos pessoais, estilos de vida saudáveis são de grande importância no estágio da velhice.” (NERI, 1993)

Portanto, diante de tudo isso que foi exposto é possível perceber a importância no que se diz respeito tanto a qualidade de vida na terceira idade quanto ao processo de envelhecimento. Isto porque muitos idosos podem permanecer ativos e independentes por mais tempo, demandando apoio de um acompanhante adequado por parte das famílias e profissionais, assegurando a dignidade e o direito à vida com qualidade.

---

### 3.1 A RELAÇÃO DA CAPACIDADE FÍSICA X IDOSO

O termo idoso se utiliza para referir-se àquela pessoa que se encontra dentro dos parâmetros que se chama terceira idade ou população de pessoas idosas. Assim, entre as características que definem este tipo de população, se encontra uma idade que oscilará entre os 60 e 65 anos para acima. Outra questão que caracteriza este tipo de população e que se toma também como 11 parâmetro para defini-la nesta etapa, é o tema da aposentadoria ou término da atividade laboral por haver passado a barreira de anos estipulada, e que determina até quando uma pessoa se considera ativa.

O idoso vive em uma etapa da vida como qualquer outro indivíduo. Há definições científicas, biológicas, médicas, geriátricas, psicológicas de velhice. Todavia, conforme entende Loureiro (2004), é igualmente importante se levar em conta as percepções e definições da sociedade, dos próprios idosos, de seus familiares etc. A qualidade de vida social presume a existência da saúde e da capacidade funcional dos indivíduos.

Por outro lado, a capacidade funcional, é definida a partir do nível de autonomia que o indivíduo apresenta para atender suas próprias necessidades e relacionar-se com outras pessoas da comunidade, ou melhor, a capacidade de cuidar de si mesmo e dos demais, para alcançar um envelhecimento saudável. Logo, a valorização da capacidade funcional infere a competência da pessoa em levar a sério suas atividades físicas da vida diária como: higiene pessoal, alimentar-se, vestir-se, entre outras, e também as atividades instrumentais da vida diária, como: manutenção da casa, cozinhar, utilizar transportes públicos, etc.

Segundo Simões (2004), existe um consenso internacional em que o esforço fisiológico relacionado com a atividade física, a saúde e a forma física repercutem em seis áreas: o estado dos ossos, a força muscular, a flexibilidade do esqueleto, a forma do corpo, a forma física do aparelho motor e a forma física do metabolismo. Além disso, está comprovado que a atividade física também gera efeitos na saúde mental, na função cognitiva e na adaptação dos indivíduos em seus ambientes sociais.

Para os idosos a atividade física consiste em atividades recreativas ou de jogos, deslocamentos (por exemplo, passeios caminhados ou em bicicleta),

atividades ocupacionais (quando a pessoa desempenha atividade laboral), tarefas domésticas, jogos, esportes ou exercícios programados no contexto das atividades diárias, familiares e comunitárias (PORTO, 2008). Com o objetivo de melhorar as funções cardiovasculares e musculares e a saúde óssea e funcional, e de reduzir os riscos de doenças cardíacas e deterioração cognitiva, Tavares (2005) recomenda que:

- Os idosos de 65 anos em diante dediquem 150 minutos semanais para a realização de atividades físicas moderadas aeróbicas, ou algum tipo de atividade física intensa aeróbica durante 75 minutos, ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e intensas.
- A atividade se praticará em sessões de 10 minutos, no mínimo.
- Os idosos com mobilidade reduzida realizem atividades físicas para melhorar seu equilíbrio e impedir as quedas, três dias ou mais por semana.
- Se realizem atividades que fortaleçam os principais grupos musculares, dois ou mais dias por semana.

Quando os idosos de maior idade não possam realizar as atividades físicas recomendadas devido aos seus estados de saúde, se mantenham fisicamente ativos, na medida em que seu estado o permita. A prática de exercícios físicos de forma corrente, a partir de um padrão específico com o intuito de gerar resultados cobijados que contribui para a prevenção dos efeitos negativos do envelhecimento, sobre a capacidade funcional e a saúde.

A atividade física pode prevenir doenças, deficiências e contribuir para o bemestar das pessoas idosas (SIMÕES, 2004). Em contrapartida, a “síndrome do desuso”, como consequência da falta de atividades, de exercícios, apresenta segundo Tavares (2005) os seguintes componentes: vulnerabilidade cardiovascular (HDL -/LDL+); susceptibilidade imunológica; obesidade, depressão, envelhecimento precoce.

“O envelhecimento se associa a uma diminuição da viabilidade e a ser universal, progressivo, decremental e intrínseco. Não se pode evitar envelhecer, mas se pode evitar e cuidar do envelhecimento patológico (não natural). Envelhecer é um fato, o tempo corre sobre nossos organismos mais ou menos castigados, por nossos vícios e doenças, mas isso não significa que o tempo transcorre somente contra nós, a sabedoria pode ser alcançada dispondo-se e gastando-se, em geral, bastante tempo. O envelhecimento em si é um contínuo processo de desenvolvimento, novas

---

oportunidades, interesses e mudanças de perspectivas sobre a vida que o fazem cada dia mais interessante. (NERI,2011)”

Neste contexto Neri (2011), expõe que o envelhecimento é como um processo dinâmico, gradual, natural e inevitável, processo em que se dão mudanças a nível biológico, corporal, psicológico e social, que transcorre no tempo e está delimitado por ele. Apesar de que todos os fenômenos do envelhecimento sejam manifestados em todos, não se envelhece de igual maneira, nem tampouco cada parte do organismo envelhece ao mesmo tempo.

O envelhecimento, como tudo o que é humano, sempre leva o selo do singular, do único e individual. Já para Silva Sobrinho (2007), o envelhecimento refere-se:

[...] trata-se de um processo dinâmico em que ocorre uma infinidade de mudanças em vários âmbitos: biológico, psicológico, social etc.; porém, também consiste em um processo em que existem possibilidades de desenvolvimento, em que parte das mudanças são esperadas (embora quando e com que intensidade se dêem variem individualmente) e outras podem considerar-se patológicas. É um processo em que se convergem variáveis ambientais, biográficas e fatores individuais como o cuidado; por isso, não existe uma única forma de envelhecer.

A principal consequência do processo de envelhecimento de um sujeito é a perda progressiva de seus sistemas de reserva, bastante ricos na infância e adolescência, porém cuja limitação ao longo da vida, vai determinar o surgimento, de forma progressiva, de uma maior vulnerabilidade e uma resposta menos eficaz de todos os sistemas de defesa do organismo diante de qualquer forma de agressão; à medida que aumentam as solicitações, estas ocorrem nas situações de sobrecarga funcional; assim, a perda da vitalidade referente aos órgãos e sistemas afetados por esta sobrecarga, vão se tornando mais evidentes (ZIMERMAN, 2007). Contudo, compreende-se que o envelhecimento não é algo tão simples, sendo que existem diversas formas de vê-lo.

Portanto, considera importante primeiramente se entender alguns conceitos de idade, como a idade psicológica que é aquela que se relaciona com a capacidade de adaptabilidade que um sujeito manifesta diante dos eventos que a vida pode

---

apresentar-lhe; é algo semelhante ao que se chama “maturidade”, na linguagem cotidiana, e de fato esta capacidade se alcança através dos anos com a experiência que se vai acumulando.

Relaciona-se com a capacidade que a pessoa manifesta para adaptar-se às diferentes alterações estruturais – os históricos, por exemplo – que uma sociedade pode apresentá-lo. Já a idade social, se refere aos papéis e hábitos sociais que o sujeito é capaz de assumir em relação com o seu contexto social.

### **3.1.1 Relação entre atividade física e o estado de saúde mental da pessoa idosa**

Notoriamente, a atividade física está sendo vista como um recurso significativo para a saúde do idoso.

Perante este aspecto, muitas pesquisas têm sido desenvolvidas. O envelhecimento é um fenômeno, biopsicossocial que atinge o homem e sua existência na sociedade, apresentando-se em todos os domínios da vida (STOPPE,1994).

As mudanças que ocorrem no envelhecimento exigem um inevitável ajustamento emocional (CURIATI e ALENCAR, 2000). De acordo com esses autores, o causador de um envelhecimento seja ele saudável ou repleto de adversidades, será a forma como cada indivíduo se adaptará as alterações físicas, intelectuais e sociais.

Dados do Ministério da saúde sobre políticas da saúde mental (2002) referentes aos anos 2003 a 2005 registram que 3% da população geral sofrem com transtornos mentais graves e persistentes, no mesmo tempo em que 12% da população precisam de algum atendimento especializado. Em decorrência desses dados, 2,3% do orçamento anual do Sistema Único de Saúde (SUS) visam a gasto com saúde mental.

Incluso neste contexto, encontram-se diferentes procedimentos que poderiam contribuir para um envelhecimento bem-sucedido. Programas de exercícios físicos podem representar u recurso relevante para esta finalidade.

---

“ É sabido que o exercício físico pode ser utilizado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de enfraquecimento das funções orgânicas normais do envelhecimento. (CARDOSO, 1992).”

A relevância da prática de exercícios em idosos ficou exposta no estudo de Brach et al (2003), que discerniram idosos entre 70 e 79 anos, que ao realizarem exercícios moderados, entre 20 a 30 minutos, com uma frequência de seis dias por semana, apresentaram uma melhor função física em relação aos outros idosos que não fazem uso da prática de exercícios.

A prática de exercícios estimula funções cognitivas importantes, tais como: atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (STELLA et al, 2002).

O crescimento da prática de atividade física pelos idosos está diretamente ligada à manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológicos, psicológico e social (GOBBI et al, 2007). Idosos fisicamente ativos propendem a viver mais e com melhor qualidade de vida em relação aos sedentários.

Estudo produzido por Gobbi et al (2007), para comparar o nível de atividade física entre idosos que participavam de um programa de atividade física estruturado e supervisionado e outro grupo que não praticava atividade física, utilizando como instrumento de avaliação Questionário de Beack Modificado para Idoso (QBMI), concluíram que as idosos que participavam deste programa apresentaram maiores níveis de atividade física em detrimento das

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Respondendo a pesquisa exploratória, notou-se que o fisioterapeuta é um profissional importante na saúde do idoso, tendo como intuito preservar a função motora, adiar a instalação de incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento e prevenir a ocorrência de quedas e outros acidentes causados por limitações que são fatores naturais da idade.

Sabe-se que envelhecer faz parte do processo natural da vida e ocasiona ao idoso a perda do controle sobre alguns movimentos sendo esse um fator muito comum, gerando dificuldade para realizar movimentos simples, como vestir uma roupa, por exemplo. O envelhecimento está relacionado com o aumento do risco de

---

doenças crônicas e o aumento da ocorrência de síndromes geriátricas resultando em um considerável prejuízo na funcionalidade da pessoa idosa.

Além de atuar nas disfunções do processo de envelhecimento e nas síndromes geriátricas em diferentes níveis de atenção e de maneira preventiva e reabilitadora com o objetivo de otimizar o máximo de funcionalidade da pessoa idosa podendo variar de acordo com a patologia e as limitações do paciente, de uma maneira geral, a fisioterapia para idosos permite que o mesmo mantenha uma boa qualidade de vida, de modo que permita realizar suas atividades cotidianas sem a ajuda de cuidadores e familiares, tendo como objetivos aumentar a força muscular, melhorar a flexibilidade, aumentar o equilíbrio, melhorar a qualidade de vida, melhorar a coordenação motora, prevenir o risco de quedas, prevenir complicações respiratórias, impedir complicações cardiovasculares e promover independência funcional.

Deste modo o fisioterapeuta atua de maneira ampla considerando os aspectos biológicos, sociais e psicológicos do processo de envelhecimento contribuindo para a reabilitação psicossocial da pessoa idosa, minimizando os **comprometimentos corporais causados pelos transtornos mentais, promovendo** benefícios físicos e psíquicos desta forma favorecendo a interação e a convivência entre os idosos, proporcionando deste modo relações interpessoais. Dentro desse contexto, é imprescindível estabelecer ações norteadoras das políticas públicas de saúde para promover e manter o envelhecimento ativo, saudável e com maior qualidade de vida.

## 5 CONCLUSÃO

Mediante aos fatos supramencionados percebe-se a necessidade de aumentar a atenção e assistência a pessoa idosa, não só no aspecto de saúde física, mas também a mental e social. Para que isso aconteça depende das estratégias de saúde pública, dos profissionais que atuam nela, familiares e dos próprios idosos.

Torna-se evidente a importância do cuidado com o bem-estar físico dos idosos e faz-se necessário cuidar também do bem-estar psicossocial, pois se não cuidado, pode ocasionar alterações comportamentais, emocionais, confinamento e

---

consequentemente falências físicas, mentais e orgânicas é necessário que a sociedade de um modo geral mude a forma de lidar com esse grupo, passando a tratá-los como parte ativa e colaborativa do meio social.

Deste modo a Fisioterapia é capaz de minimizar os comprometimentos causados pelo envelhecimento, contribuindo para reabilitação psicossocial, promovendo benefícios físicos e psíquicos relacionados ao alívio de dores e ansiedade. Promove, também, a melhora da função motora, da autoestima, do ânimo e da disposição, favorecendo, ainda, a interação social, estimulando relações de amizade, tornando-os mais receptivos para se relacionar e se expressar.

Com a assistência da fisioterapia os idosos podem ter mais autonomia e independência para que estejam inseridos de forma mais ativa nos vários aspectos de suas vidas.

A inclusão do fisioterapeuta na promoção no tratamento físico, mental e social, em muitos lugares, ainda é uma perspectiva, e, em outros, uma realidade isolada. Espera-se que a atuação do fisioterapeuta, nesse campo, se torne cada vez mais crescente e vantajosa, e que as estruturas curriculares de Fisioterapia priorizem também disciplinas relacionadas a saúde mental, para que os profissionais fisioterapeutas estejam ainda mais capacitados a atuar nessa área, buscando reabilitação física, mental e social.

O presente trabalho foi de suma importância para nossa formação acadêmica, proporcionando um ganho de conhecimento no que se refere a saúde do idoso e nos mostrando que a importância do fisioterapeuta na terceira idade representa uma estratégia significativa para um estilo de vida mais saudável e ativo, possibilitando um envelhecer com saúde, maior qualidade e independência funcional, tornando-se necessário priorizar ações que contemplem a saúde do idoso.

## REFERÊNCIAS

AVEIRO, Mariana Chaves. **Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso.** São Paulo Elsevier, 2011. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/YHghm95mMXbbSLb6JNrMCJN/?lang=pt>. Acesso em: 27 de maio de 2022.

---

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed., 3 reimpr., São Paulo: Atlas, 2010.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. São Paulo, SP: Atlas, 2010.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. São Paulo, SP: Atlas, 2010. BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

IRIGARAY, Tatiana Quarti. **Qualidade de vida em idosos: a importância da dimensão subjetiva**. São Paulo, 06 Nov 2009. Disponível em <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/HNwV3wvkSTjS4gb98PncQVM/?lang=pt>

MIRANDA, Luciene Corrêa. **Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos**. *Psicol. pesq.* v.2 n.1 Juiz de Fora jun. 2008. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472008000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472008000100009)

BENEDETTI, Tânia R Bertoldo. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos**. *Rev Saúde Pública* 2008;42(2):302-7. Disponível em <https://www.scielo.org/pdf/rsp/2008.v42n2/302-307/pt>

## COPYRIGHT

Direitos autorais: Os autores são os únicos responsáveis pelo material incluído no artigo.

Submetido em: 13/07/2022  
Aprovado em: 14/07/2022