



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LIDIANNE SILVA DO NASCIMENTO LIMA

ATIVIDADE FÍSICA E QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**CAMPINA GRANDE – PB
2018**

LIDIANNE SILVA DO NASCIMENTO LIMA

ATIVIDADE FÍSICA E QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento as exigências para a obtenção do grau Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE – PB
2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L732a Lima, Lidianne Silva do Nascimento.
Atividade física e quedas em idosos [manuscrito] : uma
revisão de literatura / Lidianne Silva do Nascimento Lima. -
2018.
20 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga ,
Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física. 2. Quedas. 3. Idosos. I. Título
21. ed. CDD 613.71

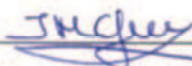
LIDIANNE SILVA DO NASCIMENTO LIMA

ATIVIDADE FÍSICA E QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento as exigências para a obtenção do grau Bacharel em Educação Física.

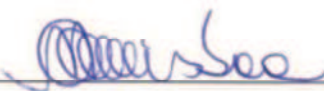
Aprovado em 19/092018

BANCA EXAMINADORA



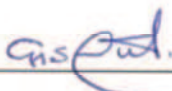
Profª. Drª. Jozilma de Medeiros Gonzaga/ UEPB

Orientadora



Profª. Drª. Maria Goretti da Cunha Lisboa/ UEPB

Examinadora



Profª. Drª. Giselly Félix Coutinho/ UEPB

Examinadora

Dedico este ensaio ao meu avô **Antônio Felismino de Lima (In Memoriam)**, que acompanhou minha trajetória durante minha primeira graduação em Educação Física, mas que infelizmente no dia 16 de junho nos deixou. A ele minha gratidão eterna pela torcida e apoio, mas principalmente pelo homem que foi.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder a condição de concluir mais uma graduação, sem Ele nada seria.

Aos meus pais, Wanderley e Claudécí por todo apoio e confiança depositados em mim, mas principalmente por todo amor.

À minha ETERNA orientadora, Prof^a. Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga, a quem tenho um grande respeito, admiração e amor, obrigada por aceitar fazer parte em mais essa etapa da minha vida.

As professoras, Goretti Lisboa e Giselly Coutinho, por aceitarem mais uma vez o convite de compor a minha banca examinadora, deixando bem claro que é a MELHOR banca que eu poderia ter, obrigada por todo carinho e dedicação.

A Maria Aparecida do Nascimento Barbosa, a quem tenho como uma irmã, obrigada por tudo que construímos durante esses oito anos.

Aos meus amigos e colegas, por tornarem os meus dias mais divertidos e por levarem a sério o compromisso que assumimos ante a sociedade.

Aos meus alunos pela confiança e crédito no meu trabalho, obrigada por me aguentarem.

Enfim, obrigada a todos e que Deus os abençoe!!!

SUMÁRIO

1-

INTRODUÇÃO7

2- METODOLOGIA8

3- RESULTADOS9

4- DISCUSSÃO11

5- CONCLUSÕES16

6- REFERÊNCIAS18

ATIVIDADE FÍSICA E QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. LIMA, Lidianne Silva do Nascimento.

RESUMO

O presente estudo objetivou realizar uma revisão de literatura sobre a influência da atividade física na redução de quedas em idosos. O processo de envelhecimento populacional tem exigido uma atenção maior da sociedade em um contexto geral, mas em especial na área da saúde, levando em consideração a mudança no padrão social dos mesmos e a sua longevidade. Para a realização da revisão de literatura, foi utilizada a ferramenta de busca do Google Acadêmico e a base de dados SciELO, com os seguintes descritores: influência do nível de atividade física com quedas em idosos, atividade física e quedas em idosos, tendo como limite os anos de 2009 a 2017. Foram pesquisados 22 artigos, entre eles trabalhos de conclusão de curso, todos em idioma português, destes foram selecionados apenas 15 para a composição do presente estudo após a leitura do resumo dos mesmos, como critério de inclusão os artigos e TCCs deveriam apresentar as palavras chave, do presente estudo, em seus títulos e conteúdo. Os resultados apresentaram grande relevância no tocante à atividade física junto ao processo de envelhecimento. Diante do exposto, foi possível concluir que a) A prática de regular de atividade física possui intervenção direta na prevenção de quedas em idosos; b) O envelhecimento como todas as fases da vida tem seus desafios, mas envelhecer nos dias atuais não deve ser usado como sinônimo de inutilidade; c) Portanto, é interessante adotar medidas como o estímulo ao idoso, a partir de políticas públicas que reconheçam a importância, bem como, a utilidade da atividade física na saúde e nas atividades diárias dos mesmos, considerando que a mesma é capaz de retardar os declínios causados pelo processo de envelhecimento; d) É possível obter bons resultados a partir de um cronograma de atividade física sistematizada com suas possíveis progressões. Desta forma, reafirma-se a necessidade de inserir o idoso em programas de atividade física para melhoria do seu estilo e qualidade de vida, bem como no retardo dos declínios fisiológicos sofridos durante o envelhecimento.

Palavras-Chave: Atividade física; Quedas; Idosos

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional tem exigido uma atenção maior da sociedade em um contexto geral, mas em especial na área da saúde, levando em consideração a mudança no padrão social dos mesmos e a sua longevidade. Segundo o posicionamento oficial do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2013), sobre exercício e atividade física para pessoas idosas, o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (por exemplo, genética, estilo de vida, doenças crônicas) que interagem entre si e influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinada idade.

Levando em consideração que a população idosa tem aumentado com o passar dos anos, o IBGE afirma que o número de idosos cresceu 18% em 5 anos e ultrapassou 30 milhões no ano de 2017, pensando nisso, surge o interesse pela releitura das eventuais perdas que um indivíduo sofre durante esse processo e sua relação com os baixos níveis de atividade física.

De acordo com o ACSM (2013), a participação em um programa de exercício regular é uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir e prevenir um número de declínios funcionais associados ao envelhecimento, a exemplo da sarcopenia, que se dá pela diminuição e/ou perda da massa magra e está diretamente associada à massa muscular responsável pela força e potência muscular de um indivíduo.

Desse modo, Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009) afirmam que a perda da força e da potência musculares leva à diminuição na capacidade de promover torque articular rápido e necessário às atividades que requerem força moderada, como: elevar-se da cadeira, subir escadas e manter o equilíbrio ao evitar obstáculos. Isso, além de causar maior dependência do indivíduo, pode facilitar as quedas.

Gasparotto, Falsarella e Coimbra (2014) afirmam que no caso do idoso, é comum identificar parâmetros reduzidos da massa muscular que reduzem força, assim como os de densidade óssea, que enfraquecem o componente esquelético do indivíduo, fragilizando-o. Estes aspectos refletem na sua postura, na maneira de andar, no equilíbrio, fatores que podem facilitar o evento da queda.

Para Ribeiro *et al* (2016), a queda é um evento acidental que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo, em relação à sua posição inicial, com incapacidade de correção em tempo hábil e apoio no solo. Não se considera

queda quando o indivíduo somente cai de costas em um assento, por exemplo. Para uma queda acontecer é necessário que haja uma perturbação do equilíbrio e uma falência do sistema de controle postural em compensar essa perturbação.

Matsudo (2009) afirma que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento.

Diante disso, é possível afirmar que a atividade física é uma forte aliada no que se refere ao declínio das funções psicomotoras e seu retardo, sabendo que a mesma conduz o indivíduo a sair da sua zona de conforto o tornando mais saudável, assim percebemos a importância de praticar atividades físicas o longo da vida, visto que as mesmas servem como uma prevenção e proteção contra possíveis quedas.

Porém, se considerarmos que a maioria da população atenta para a prática da atividade física quando atinge uma certa idade, o cuidado com a prescrição das mesmas se torna um tanto maior, entendendo que com o processo de envelhecimento nos tornamos mais propensos a sofrer lesões.

Concomitantemente, Fernandes *et al.*, (2012) afirmam que o sedentarismo potencializa o risco de quedas no idoso e limita sua independência de vida de diária e convívio social. Sendo assim, estudos tem relatado que a prática de atividade física é uma estratégia importante na prevenção de quedas e, mesmo na redução dos impactos causados por elas.

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a influência da atividade física na redução de quedas em idosos.

METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como revisão de literatura, sendo um desdobramento de uma pesquisa PIBIC 2013/2014, intitulada “influência do nível de atividade física e correlação com quedas em pessoas no processo de envelhecimento.” Para a realização da revisão de literatura, foi utilizada a ferramenta de busca do Google Acadêmico e a base de dados SciElo, com os seguintes descritores: influência do nível de atividade física com quedas em idosos, atividade física e quedas em idosos, tendo como limite os anos de 2009 a 2017. Foram pesquisados 22 artigos, entre eles, trabalhos de conclusão de curso todos em idioma português, destes foram

selecionados apenas 15 para a composição do presente estudo após a leitura do resumo dos mesmos, como critério de inclusão os artigos e TCCs deveriam apresentar as palavras chave, do presente estudo, em seus títulos e conteúdo.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os 15 artigos, selecionados para compor a revisão bibliográfica com autor/ano, títulos e objetivos.

Tabela 1: Autor, títulos, e objetivos do estudo

Autor/Ano	Título	Objetivo
Camboim et al, 2017	Benefícios da atividade na terceira idade para a qualidade de vida.	Descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade.
Colégio Americano de Medicina do Esporte- Posicionamento Oficial, 2013	Exercício e atividade física para pessoas idosas.	Determinar a amplitude e os mecanismos em que o exercício e a atividade física podem melhorar a saúde, capacidade funcional, qualidade de vida e independência nesta população.
Fernandes et al, 2012	Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos.	Verificar os efeitos de um programa de exercícios físicos na marcha e na mobilidade funcional de idosos
Figliolino et al, 2009	Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária.	Comparar idosos que praticam atividades físicas com idosos que não praticam atividade física, em relação à probabilidade de quedas, falta de equilíbrio e dificuldades na realização das AVDs.
Flores et al, 2016	Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde?	Descrever a prevalência de orientações sobre hábitos saudáveis recebidas de profissionais de saúde entre idosos e sua relação com indicadores socioeconômicos, demográficos, comportamentais, de saúde e do tipo de serviços.
Gasparotto, Falsarella e	As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da	Propor uma visão ampliada, capaz de divulgar os aspectos ligados à queda que são de

Coimbra, 2014	pesquisa em saúde.	interesse comum a todos os profissionais de saúde que lidam com essa população.
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.	Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.	Censo populacional.
Lima e Gonzaga, 2014	Influência do nível de atividade física e correlação com quedas em pessoas no processo de envelhecimento.	Mensurar o nível de atividade física e sua correlação com a prevalência de quedas em adultos velhos e idosos.
Matsudo, 2009	Envelhecimento, atividade física e saúde.	Verificar a evolução de nível de atividade física das pessoas com mais de 50 anos.
Moreira, Teixeira e Novaes, 2014	Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos.	Desenvolver uma revisão integrativa de literatura sobre a relação entre a atividade física e o processo de envelhecimento na sua interface com a autonomia e independência funcional de idosos.
Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre, 2009	O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso.	Explicar como a atividade física pode trazer benefícios ao aparelho musculoesquelético dos idosos e expor quais são os exercícios usualmente indicados para essa população, numa revisão da literatura atual.
Ribeiro et al, 2016	Quedas acidentais nos atendimentos de urgência e emergência: resultados do VIVA Inquérito de 2014.	Analisar os casos de quedas atendidos em unidades de urgência e emergência de 24 capitais e Distrito Federal participantes do VIVA Inquérito de 2014. Especificamente, busca-se descrever o perfil epidemiológico das vítimas, caracterizar o evento e a gravidade das lesões dele decorrentes e realizar uma análise de associação
Rodrigues, Barbeito e Alves Júnior, 2016	Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira.	Descrever os fatores de risco para quedas e a contribuição da atividade física para a sua prevenção, com base em estudos brasileiros.
Viana e Júnior, 2017	Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas.	Apontar a importância da prática de atividades físicas por idosos desde que devidamente elaboradas e acompanhadas por um profissional da Educação Física.
Vieira, Aprile e	Exercício físico, envelhecimento e	Realizar uma revisão narrativa sobre exercício

Paulino, 2014	quedas em idosos: revisão narrativa.	físico, envelhecimento e quedas em idosos.
---------------	--------------------------------------	--

DISCUSSÃO

Na análise da pesquisa “influência do nível de atividade física e correlação com quedas em pessoas no processo de envelhecimento”, Lima e Gonzaga (2014) concluem que manter um nível de atividade física ativo pode intervir na diminuição no número de quedas, garantindo aos idosos uma melhor qualidade de vida, refletindo no melhor desempenho das atividades da vida diária dos mesmos.

Ao mesmo tempo, Matsudo (2009) corrobora afirmando que é importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbia, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade.

Diante disso, percebemos que para a obtenção de bons resultados também se faz necessário um estilo de vida ativo, no que se refere a prática da atividade física, hábitos alimentares e a qualidade do sono, na vida do idoso.

Para Viana e Júnior (2017) manter hábitos saudáveis no decorrer da vida desempenha uma ação primordial para um envelhecimento saudável. Uma rotina de cuidados com a alimentação, evitar o consumo de cigarros e de álcool principalmente a prática de atividade física, são condições que colaboram para que a pessoa tenha uma melhor qualidade de vida na velhice.

A partir disso, surge a necessidade de informar e conscientizar o idoso sobre o risco de quedas, o medo que a queda provoca e a influência da atividade física nesse cenário, sobre isso Gasparotto, Falsarella e Coimbra (2014) ressaltam que é muito importante que profissionais de saúde que atuam diretamente com o público idoso conheçam o tema “quedas” nessa população. Uma vez que as intervenções e cuidados preventivos indicam associação de fatores ligados aos diversos aspectos, como controle medicamentoso, educação em saúde, exercícios e atividades físicas, acessibilidade e manutenção da capacidade funcional, logo se conclui que, para atingir o ponto ideal de controle de quedas, é preciso que o idoso receba suporte multiprofissional.

Corroborando, Flores *et al* (2016) afirmam que a falta de recomendações pode reduzir o engajamento dos indivíduos nos hábitos saudáveis, justamente aqueles que

mais precisariam do aconselhamento, enfatizando que os profissionais devem incentivar constantemente os indivíduos a adotarem um estilo de vida saudável.

Para tanto, Figliolino *et al* (2009) afirmam que o sedentarismo pode ser responsável por grave estado de limitação da saúde do idoso, podendo caracterizar-se como uma doença potencialmente responsável por importante limitação funcional em idosos cujo o tratamento específico, com atividade física programada, é possível evitar a instalação do sedentarismo, limitar a progressão ou mesmo corrigir as disfunções dele decorrentes.

Com isso percebemos que a solução não é isolar o idoso das atividades diárias ou possíveis situações como forma de proteção, mas ao contrário, devemos estimular os mesmos a manterem sua independência e associá-la a prática de atividades físicas para uma melhor manutenção do idoso.

Ainda sobre isso, Figliolino *et al* (2009) ressaltam que a prática de atividade física vem sendo progressivamente estudada na sua eficácia de reduzir a probabilidade de ocorrência da maior parte das doenças ou contribuir para a eficácia do seu tratamento. A prática da atividade física pode interferir na saúde, principalmente quando acompanham de maiores possibilidades de satisfação pessoal e de possibilidades de interação social- sendo assim, a atividade física deve ser estimulada em todas as orientações dirigidas à promoção do envelhecimento saudável.

Haja vista a sua importante função na vida do indivíduo, a atividade física se torna a maior responsável não apenas no tratamento de possíveis doenças e prevenção das mesmas, mas também na redução do nível de quedas dos idosos, concomitantemente Lima e Gonzaga (2014) ressaltam o alto grau de relevância apresentado pela adoção de um estilo de vida ativo, aliado à prática regular de atividades físicas, garantindo um envelhecimento saudável. Por meio desse pressuposto, completamos que ao mantermos um nível regular de atividade física, conseguimos diminuir bastante em números a possibilidade de quedas em adultos velhos e idosos.

Do mesmo modo, Moreira, Teixeira e Novaes (2014) alegam que a prática regular de atividades físicas na velhice tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da saúde e da independência funcional, além da promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos. Ainda Moreira, Teixeira e Novaes (2014) afirmam que o vivenciar das práticas de atividade física significa, para o idoso, além de prevenção de doenças e uma possibilidade de maior expectativa de vida,

a possibilidade de ampliar sua capacidade funcional e da sua autonomia, o que é fundamental para a qualidade de vida.

Haja vista que o processo de envelhecimento traz consigo declínios fisiológicos e, por conseguinte uma propensão maior à quedas, Rodrigues, Barbeito e Alves Júnior (2016) declaram que a atividade física poderia contribuir em todos os processos: desde o retardo de algumas alterações fisiológicas – contribuindo para a manutenção da força, melhora da flexibilidade e do equilíbrio - até mesmo para evitar o medo de cair, pois os indivíduos reconhecerão a própria independência e as suas limitações.

Entretanto, não podemos atribuir o fator quedas apenas à declínios fisiológicos, deve-se levar em consideração o meio ao qual o idoso está inserido, nesse caso, além do fisiológico, o social também possui sua parcela de contribuição no que se refere à saúde dos idosos. A respeito disso Vieira, Aprile e Paulino (2014) relatam que as causas de queda podem ser por fatores extrínsecos, isto é, aqueles ligados ao ambiente onde vivem os idosos, ou por fatores intrínsecos, ou seja, aqueles próprios do envelhecimento, como as alterações do sistema musculoesquelético e sistema sensorial. As quedas representam um grave problema de saúde pública, em função da sua alta incidência, das complicações resultantes para a saúde e dos altos custos assistenciais para os sistemas públicos e privados de saúde.

Enquanto isso, Moreira, Teixeira e Novaes (2014) reafirmam que faz-se necessário que a educação em saúde seja um dos elementos utilizados no processo do envelhecimento, com vistas a uma maior autonomia desses sujeitos. Entendendo que a perda da autonomia nessa fase da vida faz com que os idosos sintam a sensação de inutilidade, afetando diretamente na autoestima dos mesmos e por fim desencadeando algumas doenças, como por exemplo a ansiedade e a depressão.

Viera, Aprile e Paulino (2014) afirmam que a falta de atividade física, muitas vezes associada ao repouso prolongado e/ou à falta ou ao déficit de equilíbrio corporal podem levar os idosos à maior dependência e redução da qualidade de vida; essa situação pode caracterizar a chamada síndrome da imobilidade, que afasta o idoso do convívio social, tão importante para a sua saúde física e mental. Além do mais, a ocorrência de quedas pode causar imobilizações que contribuem para a crescente inatividade corporal.

Logo, surge também a necessidade de políticas públicas que comportem a saúde do idoso em sua totalidade com a ressalva de que a atividade física, bem como um estilo de vida ativo e saudável na busca por uma melhor qualidade de vida para o idoso,

visando um trabalho multiprofissional na área da saúde. Sabendo disso, Vieira, Aprile e Paulino (2014) ratificam que para contrastar os efeitos do envelhecimento que se referem também ao equilíbrio corporal, é realmente necessário que a população idosa pratique atividades esportivas em academias ou centros específicos, ou seja, é importante manter uma vida ativa no dia-a-dia.

Camboin *et al* (2017) corroboram dizendo que torna-se indispensável o emprego das políticas públicas na promoção da saúde e prevenção de agravos, principalmente na criação de programas de educação que possibilitem ao público idoso participar das atividades que melhorem sua qualidade de vida. Levando em consideração que o evento queda em idosos representa um importante problema de saúde, Ribeiro *et al* (2016) afirmam que o mesmo acarreta o aumento da morbimortalidade, diminuição da capacidade funcional e institucionalização precoce, além de impactar também no aumento do custo com os serviços de saúde.

Nota-se que para alcançar um envelhecimento saudável há um percurso a ser percorrido bem como a necessidade de vários especialistas nessa área, existe também vários fatores intrínsecos e extrínsecos a serem levados em consideração e a respeito disso Camboin *et al* (2017) afirmam que o significado de envelhecimento saudável vai além da mera ausência de doenças, englobando todos os determinantes no processo de adaptação e mudanças que ocorrem com o passar dos anos e que permitam aos idosos o bem-estar físico, mental e social.

Sendo assim, percebemos que além de prevenir eventuais quedas e proporcionar ao idoso um estilo de vida ativo e saudável, a prática de atividade física também é responsável por garantir ao mesmo uma autonomia maior nas atividades diárias, bem como uma melhora na autoestima e, por conseguinte maior interação social, ficando evidente a unanimidade entre os estudiosos no que se refere à redução e/ou retardo das alterações causadas aos indivíduos em processo de envelhecimento por meio da prática regular de atividade física, como também a sua importância em todas as fases da vida, mas em específico junto à comunidade idosa.

É possível percebemos que ainda nos dias atuais a sociedade se prende a ideia de que o idoso é aquele indivíduo que precisa ser isento de tudo, que é passivo de fazer esforço e que a todo momento tem a necessidade de ser protegido, porém essa com certeza é a pior forma de proteção, pelo fato de tirar das mãos do idoso a autonomia de decidir e fazer suas atividades diárias levando-o a um estado de inutilidade. Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2013) a participação em

programas de exercício de intensidade leve tem demonstrado reduzir significativamente o número de quedas comparado aos grupos controle que não realizam exercícios, com o grupo de exercícios não experimentando nenhuma lesão por queda que necessite de atenção médica.

Com isso, torna-se perceptível que a atividade física atua como fator preponderante no que se refere ao envelhecimento, bem como os declínios por ele causados, para Fernandes *et al* (2012) o sedentarismo potencializa o risco de quedas no idoso e limita sua independência nas atividades de vida diária e o convívio social.

Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009) afirmam que no indivíduo idoso está claro que a potência e não a força muscular é o fator determinante para a melhora da independência e da qualidade de vida, além de ser melhor indicador para a prevenção do risco de quedas. Entretanto, deve-se levar em consideração atividades físicas que também condicionem o idoso no tocante ao equilíbrio, a coordenação e agilidade, atividades funcionais que sejam alusivas a atividades do cotidiano do idoso.

Para tanto, precisamos entender o envelhecimento como mais uma fase da vida, com desafios e novidades, e que como qualquer outra etapa da vida requer cuidados, prevenção e informação e a partir disso conscientizar não só a comunidade idosa, mas a sociedade em geral sobre a importância da prática de atividade física durante a vida, em especial no processo de envelhecimento, associado a um estilo de vida ativo e saudável para uma melhor expectativa de vida. É louvável o avanço que obtivemos no que diz respeito a literatura sobre envelhecimento, porém ainda há um caminho longo a percorrer quando trazemos isso para aplicação prática no dia a dia.

CONCLUSÕES

Diante do exposto, foi possível concluir que:

- a) A prática regular de atividade física possui intervenção direta na prevenção de quedas em idosos.
- b) O envelhecimento como todas as fases da vida tem seus desafios, mas envelhecer nos dias atuais não deve ser usado como sinônimo de inutilidade.
- c) Portanto, é interessante adotar medidas como o estímulo ao idoso, a partir de políticas públicas que reconheçam a importância, bem como, a utilidade da atividade física na saúde e nas atividades diárias dos mesmos, considerando que a mesma é capaz de retardar os declínios causados pelo processo de envelhecimento.
- d) É possível obter bons resultados a partir de um cronograma de atividade física sistematizada com suas possíveis progressões.

ABSTRACT

The present study it objectified to carry through a bibliographical revision on the influence of the physical activity in the reduction of falls in aged. The process of population aging has demanded a bigger attention of the society in a general context, but in special in the area of the health, leading in consideration the change in the social standard of same and its longevity. For the accomplishment of the bibliographical revision, it was used the tool of search of the Academic Google and the database SciElo, with the following describers: influence of the level of physical activity x falls in aged, physical activity and falls in aged, having as has limited the years of 2009 the 2017. 15 articles for the composition of the present study had been selected after the reading of the summary of the same ones, as inclusion criterion the articles would have to present the words key in its headings and content. The results had presented great relevance in regards to the physical activity next to the aging process. Ahead of the displayed one, it was possible to conclude that a) the practical one of regulating of physical activity possess direct intervention in the prevention of falls in aged; b) The aging as all the phases of the life has its challenges, but to age in the current days does not have to be used as synonymous of uselessness; c) Therefore, it is interesting to adopt measured as I stimulate it to the aged one, from public politics that recognize the importance, as well as the utility of the physical activity in the health and the daily activities of the same ones, considering that the same one is capable to delay the declínios caused for the aging process. In such a way, it is reaffirmed necessity to insert aged in programs of physical activity for improvement of its style/quality of life, as well as in the retardation of the suffered physiological declínios during the aging.

Keywords: Physical activity; Falls; Aged

REFERÊNCIAS

CAMBOIM, F. E. F. *et al.* Benefícios da atividade na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**. Recife, jun. 2017.

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA – Posicionamento Oficial. Exercício e atividade física para pessoas idosas. Jan. 2013, <http://www.cdof.com.br/acsm19.htm>. Acessado em 29 de julho de 2018.

FERNANDES, A. M. B. L. *et al.* Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. **Revista Fisioterapia em Movimento**. Curitiba, v. 25, n. 4, p. 821-830, out./dez. 2012.

FIGLIOLINO, J. A. M. *et al.* Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2009.

FLORES, T. R. *et al.* Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde?. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, jan.- mar. 2016.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2014.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. **Editoria: Estatísticas Sociais. Subeditoria: PNAD Contínua**. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acessado em 30 de agosto de 2018.

LIMA, L. S. N.; GONZAGA, J. M. Influência do nível de atividade física e correlação com quedas em pessoas no processo de envelhecimento. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba**. Campina Grande, ago. 2014.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**. São Paulo, n. 47, abr. 2009.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NOVAES, K. O. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, p. 201-217, mar. 2014.

PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia**. São Paulo, p. 96-101, 2009.

RIBEIRO, A. P. *et al.* Quedas acidentais nos atendimentos de urgência e emergência: resultados do VIVA Inquérito de 2014. **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, vol. 21, n. 12, dez. 2016.

RODRIGUES, G. D.; BARBEITO, A. B.; ALVES JÚNIOR, E. D. Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 10, n. 59, p. 431-437, maio/jun. 2016.

VIANA, A. M.; JÚNIOR, G. A. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Revista de Psicologia e Saúde em Debate**. Minas Gerais, p. 87-98, jan. 2017.

VIEIRA, A. A. U.; APRILE, M. R.; PAULINO, C. A. Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**. São Paulo, v. 6, n. 1, p. 23-31, 2014.

