A fisioterapia como prevenção dos riscos de quedas em idosos ativos

Physiotherapy as prevention of the risk of falls in active elderly people

***Anna Beatriz Bandeira Assis*[1]**
***Giglielli Modesto Rodrigues Santos*[2]**
***Ana Mayara Pereira Vilat Trigueiro*[3]**
***Aline Guimarães Carvalho*[4]**

RESUMO: Introdução: O envelhecimento é um processo natural e individual não patológico do desenvolvimento humano, no qual os idosos estão sujeitos a alterações nas funções fisiológicas e nas capacidades físicas. Tais alterações podem promover déficits de equilíbrio e mobilidade, bem como o surgimento de patologias crônicas nas quais o idoso fica suscetível a quedas acidentais. A fisioterapia tem grande importância na promoção do envelhecimento ativo, atuando principalmente na prevenção de lesões relacionadas ao risco de quedas e trabalhando na mudança de hábitos, devolvendo assim funcionalidade e maior autonomia ao paciente. Objetivos: O estudo apresenta como objetivo identificar possíveis limitações funcionais do idoso, traçando o perfil dos mesmos e identificando os possíveis fatores que provocam episódios de quedas, dando ênfase ao papel da fisioterapia na promoção da melhora de funcionalidade e qualidade de vida na terceira idade. Métodos: Trata-se de uma pesquisa de campo, quantitativa, descritiva e transversal que será realizada na Clínica Escola do Centro Universitário – UNIFIP, localizado na cidade de Patos no Estado da Paraíba. Para sua realização foi realizado a aplicação de questionário sociodemográfico, um questionário que avalia a qualidade de vida e aplicado um teste de equilíbrio (*Time Up and Go*), com uma amostra de 20 pacientes, as quais frequentam a clínica escola de fisioterapia. Como análise opinativa, os dados da amostra serão analisados, tabulados e graficados utilizando o *software Microsoft Excel*. Resultados: Foi observado que a maioria dos entrevistados são predominantemente do sexo feminino com 90% (n=18), a faixa etária concentra-se dos 66 aos 70 anos com 45% (n=9), quanto ao tempo de fisioterapia 45% (n=9) relatam realizar a mais de 1 ano. Em relação a incidência de quedas, 75% (n=15) não apresentam histórico nos últimos 6 meses. Diante dos dados obtidos os entrevistados encontram-se satisfeitos com a sua qualidade de vida, nos quais relatam melhora do equilìbrio estático e mobilidade, assim como o maior ganho de força, onde é notório a diminuição da incidência de quedas a partir dos resultados obtidos no teste *Time Up and Go (TUG)*. Conclusão: Desta forma, conclui-se que a fisioterapia como meio de atividade física para os idosos foi capaz de promover melhora significativa no que diz respeito a mobilidade e equilíbrio, visto que os resultados confirmam a melhoria para os mesmo após sua prática.
Palavras-chave: Envelhecimento. Equilíbrio postural. Hipomobilidade. Fisioterapia. Independência.

ABSTRACT: Introduction: Aging is a natural and individual non-pathological process of human development, in which the elderly are subject to changes in physiological functions and physical capacities. Such changes can promote balance and mobility deficits, as well as the emergence of chronic pathologies in which the elderly person is susceptible to accidental falls. Physiotherapy is of great importance in promoting active aging, acting mainly in the prevention of injuries related to the risk of falls and working on changing habits, thus restoring functionality and greater autonomy to the patient. Objectives: The study aims to identify possible functional limitations of the elderly, tracing their profile and identifying the possible factors that cause episodes of falls, emphasizing the role of physiotherapy in promoting improved functionality and quality of life in old age. Methodology: This is a quantitative, descriptive and cross-sectional field research that was carried out at the Clínica Escola do Centro Universitário – UNIFIP, located in the city of Patos in the State of Paraíba. To carry it out, a sociodemographic questionnaire and a questionnaire that assesses quality of life were applied and a balance test (*Time Up and Go*) was applied, with a sample of 20 patients, who attend the physiotherapy school clinic. As an opinion analysis, the sample data was analyzed, tabulated and graphed using Microsoft Excel software. Results: It was observed that the majority of interviewees are predominantly female with 90% (n=18), the age group is concentrated from 66 to 70 years old with 45% (n=9), regarding the time of physiotherapy 45% (n =9) report performing it for more than 1 year. Regarding the incidence of falls, 75% (n=15) had no history in the last 6 months. In view of the data obtained, the interviewees are satisfied with their quality of life, in which they report an improvement in static balance and mobility, as well as a greater gain in strength, where the reduction in the incidence of falls is notable from the results obtained in the Time Up and Go (TUG) test. Conclusion: Therefore, it is concluded that physiotherapy as a means of physical activity for the elderly was able to significantly improve mobility and balance, as the results confirm the improvement for them after its practice.
Keywords: Aging. Postural balance. Hypomobility. Physiotherapy. Independence.

DOI: 10.61223/coopex.v15i02.807

[1] Fisioterapeuta Egressa do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. assisannabandeira@gmail.com
[2] Mestre Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia UNIFIP. Email: gigliellisantos@fiponline.edu.br
[3] Fisioterapeuta Especialista Egressa do Curso de Fisioterapia UNIFIP. Email: anatrigueiro@fiponline.edu.br
[4] Mestre Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia UNIFIP. Email: alinecarvalho@fiponline.edu.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é compreendido como um processo natural e progressivo, no qual é perceptível a manifestação de mudanças funcionais, bioquímicas e morfológicas, onde o idoso torna-se mais propenso a alterações intrínsecas e extrínsecas. Desta forma o surgimento de doenças crônicas-degenerativas, fraqueza muscular e óssea, assim como déficits visuais e auditivos, que acabam por interferir na percepção corporal e no equilíbrio, se tornam cada vez mais comuns na terceira idade e acabam por provocar o aumento da incidência de quedas (AGUIAR *et al*., 2019).

Com a idade avançada, a pessoa idosa passa a apresentar declínio funcional de forma progressiva, onde esta tende a adotar posturas viciosas e compensatórias devido a falta de estabilidade corporal, que acabam por agravar ainda mais as estruturas do corpo e provocar episódios de quedas por déficit de marcha e equilíbrio (BANKOFF, 2019).

Diversas são as doenças osteomusculares que acometem os idosos, as mais comuns sendo a artrose e artrite reumatóide, a fibromialgia, a sarcopenia, a osteopenia, que não tratada pode evoluir para a osteoporose e provocando, assim, as fraturas, aumentando a necessidade de hospitalizações e promovendo maiores complicações à saúde do indivíduo (XERENTE *et al*., 2020). As fraturas são a consequência mais comum das quedas, provocando limitações de mobilidade, maior perda de funcionalidade, assim como também o medo de cair novamente, impossibilitando o indivíduo idoso de realizar suas atividades diárias, tornando-os mais dependentes de terceiros (GONÇALVES *et al*., 2017).

As quedas não são normais durante o envelhecimento, mas sim uma consequência do mesmo, onde o desequilíbrio se torna uma das principais condições a afetar o idoso durante este trajeto. Desta forma, nota-se a grande importância de manter-se ativo, a fim de diminuir sequelas e melhorar a qualidade de vida (SBGG *et al*., 2023).

O envelhecimento saudável está associado principalmente as condições em que o idoso vive, de forma a observar aspectos físicos, mentais, sociais e financeiros, suporte familiar, que podem contribuir de forma tanto positiva como negativa na predominância de várias patologias decorrentes do processo de envelhecimento (HOMEM *et al*., 2021).

A prática de exercícios físicos se torna fundamental para o envelhecimento mais saudável, trazendo, assim, benefícios biopsicossociais, o retardo do surgimento de doenças crônicas e diminuição dos fatores de risco. Assim, o fisioterapeuta, junto a outros profissionais, apresenta um papel de grande relevância para com a promoção de saúde e
manutenção da funcionalidade do indivíduo idoso (TEIXEIRA *et al*., 2019; MIGUEL FILHO, 2022).

Desta forma, fez-se necessário a realização deste estudo, no qual busca investigar os benefícios da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos ativos, atendidos na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário - UNIFIP, localizado na cidade de Patos no Estado da Paraíba.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, quantitativa, descritiva e transversal que será realizada na Clínica Escola do Centro Universitário – UNIFIP, localizado na cidade de Patos no Estado da Paraíba.

O estudo de campo é definido por Gonçalves (2001) como o estudo em que o pesquisador tem contato direto com a população estudada, onde o mesmo possa a ter um bom conhecimento sobre o assunto em questão.

Segundo Rodrigues *et al*., (2021), a pesquisa quantitativa baseia-se na quantificação dos dados coletados através de recursos de estatística, como percentual, média e desvio-padrão, com o objetivo de apontar e comprovar os resultados a partir de tais análises.

Para Nunes *et al*., (2016), a pesquisa descritiva caracteriza-se como a descrição das características dos fenômenos, capaz de definir sua natureza através da correlação entre variáveis, onde a coleta de dados é realizada através de métodos como a aplicação de questionários e da observação sistemática.

Bordalo (2006) define a pesquisa transversal como o estudo no qual observa-se fatores e efeitos das amostras coletadas em um mesmo momento com o objetivo de realizar uma investigação epidemiológica.

A população foi formada a partir de 40 pacientes que frequentam a Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário - UNIFIP da cidade de Patos no estado da Paraíba
e a amostragem foi composta pelos primeiros 20 voluntários que aceitaram fazer parte da pesquisa.

Como critérios de inclusão dos voluntários na pesquisa foi necessário como pré- requisito, ser idoso com idade igual ou maior que 60 anos, que apresentem algum ou nenhum histórico de queda nos últimos 6 meses, e terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Como critérios de exclusão estavam questionários incompletos, idosos que apresentaram dificuldade de compreensão para responder com precisão o mesmo.

A coleta de dados foi realizada com a aplicação de questionário sóciodemografico, o WHOQOL-bref e o teste *Timed and Up Go* (TUG).

O questionário sociobiodemográfico é uma ferramenta que permitirá a identificação de perfil dos pacientes, através da coleta de informações e que irá apresentar questões referentes a idade, sexo, nível de escolaridade, ocupação e renda.

WHOQOL-bref é uma versão abreviada do WHOQOL-100, que inicialmente foi desenvolvido com 100 questões, sendo um instrumento desenvolvido pela Organização Mundial de saúde (OMS) que avalia a qualidade de vida através da percepção individual de um indivíduo em relação a sua saúde física e psicosocial (ALMEIDA-BRASIL *et al*., 2017). Esta ferramenta é composta por 26 questões das quais as primeiras duas questões referem-se a qualidade de vida e satisfação da pessoa em relação a sua própria saúde, e as outras 24 referem-se aos domínios físicos e pscicosociais (KLUTHCOVSKY *et al*., 2009).

O teste *Timed and Up Go* (TUG) é um instrumento que permite uma avaliação da mobilidade e equilíbrio funcional. O TUG é um teste de simples execução e caracteriza- se pela ação de se levantar de uma cadeira e deambular à frente por pelo menos 3 metros, virar-se e retornar a posição inicial, sendo cronometrado todo o trajeto (WAMSER et. al., 2015).

Este teste foi desenvolvido a partir de um grupo de idosos com quadros patológicos e tem sido utilizado em investigações sobre uma patologia determinada, distúrbios físicos ou mentais específicos, déficit de equilíbrio, ocorrência de quedas (BRETAN *et. al*., 2013).

Para Bichoff *et al*., (2003), o teste é considerado normal quando realizado em 10 segundos, de 11 a 20 segundos, o mesmo passa a apresentar baixo risco de quedas sendo o indivíduo parcialmente independente e déficit funcional e alto nível de risco de quedas quando superior a 20 segundos.

Como análise opinativa, os dados da amostra foram analisados, tabulados e graficados utilizando o *software Microsoft Excel*.

A realização deste estudo considerou a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário – UNIFIP. Após a concessão de sua aprovação, sob o parecer de número 5.874.677, todos os sujeitos envolvidos na pesquisa assinaram ao TCLE, que foi impresso em duas vias, uma para o pesquisado e outra para o pesquisador. A preservação da privacidade dos sujeitos foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 20 idosos voluntários que frequentam a Clínica-Escola de Fisioterapia. Em uma entrevista presencial, todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Diante da pesquisa realizada foi possível destacar que quanto ao sexo dominante prevaleceu o feminino com 90% (n=18), quanto a faixa etária concentra-se dos 66 aos 70 anos com 45% (n=9), sendo 62 anos a idade mínima e a máxima 81 anos, estado civil sendo casados 45% (n=9).

Quando perguntado sobre responsável ou cuidador 100% (n=20) responderam não ter, aposentados 30% (n=6) e do lar 30% (n=6). Em relação a situação econômica 15% (n=3) afirmam ter renda baixa enquanto que 85% (n=17) referem possuir renda média. Em relação ao tempo em que realizam fisioterapia 45% (n=9) relatam a mais de 1 ano.

Ao questionar se possuem alguma comorbidade 65% (n=13) responderam que possuem algum tipo de comorbidade, e ao índice de quedas pode-se observar que a maioria dos indivíduos ativos não apresentam histórico nos últimos 6 meses 75% (n=15).

Tabela 1: Distribuição dos dados sociodemográficos e de saúde da amostra (n=20**)**

Variáveis	n (%)
Sexo	
Masculino	2 (10%)
Feminino	18 (90%)
Idade	5 (25%)
60 – 65	
66 – 70	9 (45%)
71 – 75	2 (10%)
76 – 80	3 (15%)
81 - 90	1 (5%)
Estado Civil	9 (45%)
Casado(a)	
Solteiro(a)	5 (25%)
Divorciado(a)	2 (10%)
Viúvo(a)	4 (20%)
Responsável/Cuidador	
Sim	0 (0%)
Não	20 (100%)
Profissão	6 (30%)
Aposentado(a)	
Diarista	1 (5%)
Do lar	6 (30%)
Funcionário público	1 (5%)
Manicure	1 (5%)
Motorista alternativo	1 (5%)
Pensionista	1 (5%)
Professora	2 (10%)
Técnica de enfermagem	1 (5%)
Situação econômica	3 (15%)
Baixa	
Média	17 (85%)
Alta	0 (0%)
Tempo de fisioterapia	3 (15%)
1 ano	
Mais de 1 ano	9 (45%)
Menos de 1 ano	8 (40%)
Comorbidade	13 (65%)
Possui	
Coração	1 (5%)
Diabetes	2 (10%)
Hipertensão	6 (30%)
Hipertensão/Depressão/Ansiedade	1 (5%)
Hipertensão/Diabetes	2 (10%)
Pé diabético devido a COVID-19	1 (5%)
Não possui	7 (35%)
Histórico de quedas	5 (25%)
Sim	
Não	15 (75%)

FONTE: Dados de pesquisa (2023)

A resolução do questionário sociobiodemográfico corrobora com a ideia de que as condições sociodemográficas em que o indivíduo idoso está inserido estão diretamente relacionadas a melhoria das condições de saúde e ao aumento da população idosa de forma significativa (LUZ *et al.,* 2014).

Com este fato, os idosos estão suscetíveis a alterações fisiológicas e funcionais como perda de equilíbrio e percepção, mudanças posturais e, portanto, ficam mais favoráveis a episódios de quedas (DUARTE *et al.,* 2018).

Na percepção de Silva *et al.,* (2019) o envelhecimento está diretamente relacionado ao estilo de vida, condições econômicas e doenças crônicas e que a fisioterapia é um meio de promoção, prevenção e tratamento de bastante importância de assistência na pessoa idosa (CUSTODIO, et al 2023).

Desta forma destaca-se a fisioterapia como uma forma de proporcionar o envelhecimento ativo, buscando retardar possíveis consequências provenientes da senescência e senilidade, melhorando a capacidade funcional e qualidade de vida na terceira idade.

A tabela 2 descreve a Auto avaliação da qualidade de vida dos idosos, em relação a idade por meio do WHOQOL-Bref.

Ao analisar a percepção de qualidade de vida na tabela 2, conforme os domínios apresentados observa-se o maior escore sendo referente ao domínio relações sociais (80,6 ± 3,88), onde mostra-se um aspecto muito importante visto que são determinadas atividades e ações de promoção e prevenção de saúde, em específico do idoso, seguido do domínio psicológico (79,3 ± 2,58), contudo, o menor escore sendo referente ao domínio físico (63,2 ± 13,5) e o domínio ambiental (73,2 ± 3,52), no qual correlaciona- se a manifestação de doenças crônicas, condições de moradia e acesso a saúde de qualidade.

Tabela 2 – Auto avaliação da qualidade de vida dos idosos, em relação a idade por meio do WHOQOL-Bref (continua)

Domínios e QV geral	**(média ± DP)**
Físico	63,2 ± 13,5
Psicológico	79,3 ± 2,58

Tabela 2 – Auto avaliação da qualidade de vida dos idosos, em relação a idade por meio do WHOQOL-Bref (conclusão)

Relações sociais	80,6 ± 3,88
Ambiente	73,2 ± 3,52
QV Geral	87,3 ± 10,6

FONTE: Dados de pesquisa (2023)

O escore total apresentou-se um pouco acima da média dos parâmetros do instrumento de pesquisa apontando (87,3 ± 10,6), mostrando que a pesquisa apresenta uma boa média de qualidade de vida dos indíviduos idosos que foram entrevistados.

Os resultados obtidos no domínio físico acabam ressaltando a importância de se manter a capacidade funcional. Sabe-se que a falta de exercício físico pode acarretar déficit de força, flexibilidade e equilíbrio podendo promover doenças futuras (SANTOS *et al.,* 2021). Alves *et al.,* (2020) afirmam que o exercício físico é fundamental servindo como estratégia para a redução dos impactos provenientes do processo de envelhecimento.

Ao analisar os dados da pesquisa referente a aplicação do teste *Time UP and Go* (TUG) percebe-se que a população total (20 – 100%) apresentou resultado entre 11 a 20 segundos, no qual demonstra um baixo risco de quedas, Tabela 3.

Tabela 3 – Resultados da aplicação do teste *Time Up and Go* (TUG)

Variáveis	**N (%)**
Até 10 segundos	0 (0%)
Entre 11 e 20 segundos	20 (100%)
Entre 21 e 29 segundos	0 (0%)
Maior ou igual a 30 segundos	0 (0%)

FONTE: Dados de pesquisa (2023)

Os resultados obtidos mostram-se normais para idosos frágeis ou com algum tipo de debilidade, mas que são independentes na maioria das atividades de vida diária. Isso só corrobora com a ideia de que, por meio da fisioterapia e dos diversos recursos que a

mesma oferece, pessoas idosas tornam-se cada vez mais seguros ao realizar atividades cotidianas e alcancem uma maior independência.

Mendes *et al.,* (2017) determinam a queda como uma síndrome geriátrica de natureza multifatorial que envolve condições intrínsecas, como alterações fisiológicas e extrínsecas, tratando-se de fatores sociais e ambientais. Consoante a isto, as quedas estão diretamente relacionadas a fatores como a visão, audição, comprometimento de doenças crônico-degenerativas, déficit cognitivo e proprioceptivo, fraqueza muscular, alterações da marcha, entre outros, que contribuem de forma significativa para o declínio da estabilidade corporal.

As fraturas são uma das consequências mais recorrentes entre os idosos, provenientes de restrições relacionadas a postura, equilíbrio e flexibilidade presentes ao longo da vida e é considerada como um problema de saúde pública, devido à alta taxa de internações, ocorrência de fraturas e mortalidade por tais consequências. Tais acontecimentos concluem que há grande falta de segurança, medo de cair novamente e dependência dos idosos na realização de atividades cotidianas (SOARES *e, al.,* 2022).

Quando se fala em fisioterapia na promoção de saúde e reabilitação das complicações e sequelas da senilidade, verifica-se que a mesma apresenta capacidade de avaliar e estudar o indivíduo como um todo, abordando suas limitações e, desta forma, mantendo pessoas idosas com o máximo de funcionalidade possível para sua melhoria da qualidade de vida (SILVA *et al.,* 2019).

CONCLUSÃO

Ao decorrer da pesquisa foi possível constatar que o envelhecimento é um processo natural da vida que ocorre de forma gradativa, no qual apresenta modificações fisiológicas e funcionais decorrentes de fatores sociais, econômicos e psicológicos. Em função disso muito se discute sobre a importância da prática e dos benefícios de atividades físicas.

Diante dos dados obtidos foi possível perceber que a fisioterapia gerontológica nos dias atuais tem proporcionado uma melhor qualidade de vida e uma grande redução das sequelas provenientes do envelhecimento, como é apurado pela maioria dos entrevistados. A aplicação do teste *Time Up and Go* apenas reforça esta afirmativa, de modo a observar que os idosos apresentam um baixo risco de quedas. É possível constatar que a fisioterapia é capaz de promover uma melhor qualidade de vida na terceira idade, o que corrobora com os resultados obtidos durante o estudo, como a diminuição do déficit de mobilidade, equilíbrio e força, reforçando a eficácia da mesma como meio de se manter ativo.

Os resultados obtidos na pesquisa acabam por contribuir para o desenvolvimento de novos estudos e intervenções à cerca do tema abordado, buscando maior melhoria a respeito da qualidade de vida das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, V. F. F. DE et al. Avaliação da capacidade funcional e qualidade de vida do idoso no Brasil residente em comunidade. **Revista de Enfermagem Referência**, v. IV, n. 21, p. 59–65, 2019.

ALMEIDA-BRASIL, C. C. et al. Qualidade de vida e caracterìsticas associadas: aplicação do whoqol-bref no contexto da atenção primária à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 5, p. 1705– 1716, maio 2017.

ALVES, R. DA C.; BONORINO, S. L. QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES AQUÁTICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista da Saúde da Ajes**, v.6,

n. 11, 29 set. 2020.

BANKOFF, A. D. P. EQULIBRIO CORPORAL, POSTURA CORPORAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E MEDIDAS DE PREVENÇÃO ATRAVÉSDO EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 9, n. 2, 13 jul. 2019.

BISCHOFF, H. A. IDENTIFICANDO UM PONTO DE CORTE PARA MOBILIDADE NORMAL: UMA COMPARAÇÃO DO TESTE 'UP AND GO' CRONOMETRADO EM IDOSAS COMUNITÁRIAS E INSTITUCIONALIZADAS,**Age Ageing.** v. 32, n. 3, p. 315 – 320,1 maio 2003.

BORDALO, Alípio Augusto. ESTUDO TRANSVERSAL E/OU LONGITUDINAL.**Revista Paraense de Medicina**, v. 20, n. 4, p. 5–5, 2006.

BRETAN, O. et al. Risco d quedas em idosos da comunidade:Avaliação com o teste time up ang go. **Brazilian Journal of Otorhinolaryngology**, v. 79, n. 1, p. 18–21, jan. 2013.

CUSTODIO, D. C. L., DOS SANTOS, C. A. M., DE SÁ, M. C., & DE SOUZA, A. L. V. (2023). A importância da fisioterapia preventiva para a saúde do idoso. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, *11*(1).

DUARTE, G. P. et al. Relação de quedas em idosos e os componentes De fragilidade. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n. 2, 2018.

GONÇALVES, E. P. Conversas sobre iniciação à pesquisa Científica. **Editora Alinea**, 2001.

HENRIQUE, E.; DANTAS, M. et al. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade.Editora Unoesc, 2017.

HOMEM, S.; RODRIGUES, M. Prevenção de quedas em idosos: uma abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, v. 12, n. 1, p. 20, 11 ago. 2021.

KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; KLUTHCOVSKY, F. A. O WHOQOL-BREF, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 31, n. 3 suppl, 2009.

LOPES, Raquel Belo; DE ANDRADE, Horacinna Maria Cavalcante. O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, 2022.

LUZ, E. P. DA. et al. Perfil sociodemográfico e de hábitos de vida da população idosa de um município da região norte do rio grande do sul, BRASIL. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 303–314, 2014.

MENDES, M. R. P. et al. A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. **Revista FisiSenectus**, v. 4, n. 1, 14 fev. 2017.

MIGUEL FILHO, Cosme Marcelino. **O uso da atividade física como ferramenta no combate ao Alzheimer**. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção de Grau Mestre em Gerontologia Social Aplicada 2022. 46p.

NUNES, G. C.; NASCIMENTO, M. C. D.; ALENCAR, M. A. C. DE. Pesquisa científica: conceitos básicos. **REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 29, p. 144–151, 28 fev. 2016.

UCHIDA, Julia Emiko Fleming; DE MELO BORGES, Sheila. Quedas em idosos institucionalizados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 83-94, 2013.

RODRIGUES, T. D. DE F. F.; OLIVEIRA, G. S. DE; SANTOS, J. A. DOS. AS PESQUISAS QUALITATIVAS E QUANTITATIVAS NA EDUCAÇÃO. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 154–174, 25 dez. 2021.

SANTOS, K. V. DA S. DOS et al. QUALIDADE DE VIDA E DOR EM IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS. **Revista Dom Acadêmico**, v. 4, n. 1, 1 jun. 2021.

SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R. de; RODRIGUES, T. S. ENVELHECIMENTO ATVIVO: O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Uningá**, *[S. l.]*, v. 56, n. S4, p. 134–144, 2019.

SOARES, A. I. R.; VENEZIANO, L. S. N. PAPEL DA FISIOTERAPIA NOS CUIDADOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, *[S. l.]*, v. 8, n. 5, p. 2347–2359, 2022.

TEIXEIRA, D. K. DA S. et al. QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS: RESTRINÇÕES DO AMBIENTE DOMÉSTICO E PERDAS FUNCIONAIS. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, p. e180229, 26 set. 2019.

WAMSER, E. L., VALDERRAMAS, S. R., PAULA, J. D., SCHIEFERDECKER, M. E. M., AMARANTE, T. P., PINOTTI, F., & GOMES, A. R. (2015). Melhor desempenho no teste timed up and go está associado a melhor desempenho funcional em idosas da comunidade. *Geriatr Gerontol Aging*, *9*(4), 138-43.