

## FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

José Idelbrando Araujo de Matos, Marlene Rodrigues da Macena Pereira, Juliana Domingues (professora Co-orientadora), Ana Maria Gonçalves Carr (professora Orientadora).

Universidade Guarulhos - Curso de Fisioterapia

### RESUMO:

**Introdução:** o envelhecimento populacional é um dos grandes desafios a serem enfrentados na atualidade. Se por um lado a expectativa de vida vem aumentando de forma significativa, por outro, muito se discute sobre envelhecer de forma saudável. Com o avançar da idade, observa-se uma diminuição da massa muscular, da velocidade de contração muscular e da massa óssea, aumentando com isso o risco de fraturas. A fisioterapia é de extrema importância nessa fase da vida, já que a capacidade funcional e o bem-estar são fundamentais no contexto do envelhecimento. **Objetivo:** verificar os efeitos que os exercícios físicos geram sobre a qualidade de vida de indivíduos idosos. **Método:** tratar-se de revisão da literatura realizada nas bases de dados: Scielo, Pubmed, LILACS e PEDro, com descritores em inglês; foram identificados 25 artigos e excluídos 18 artigos por não preencherem os critérios de inclusão, a amostra do presente estudo foi constituída por 7 artigos. **Resultados:** foram escolhidos os artigos que enfatizavam as alterações da musculatura cardíaca, capacidade pulmonar e musculoesquelética em idosos que participaram de acompanhamentos fisioterapêuticos. Exercícios físicos orientados de forma específica para cada indivíduo geram efeitos positivos na saúde e qualidade de vida do idoso. A potencialização das capacidades físicas, como força, flexibilidade, potência aeróbia, equilíbrio, entre outras, promovem uma melhoria significativa nas atividades da vida diária, reduzindo a fadiga a pequenos esforços, minimizando o risco de quedas e acidentes, promovendo um envelhecimento saudável. **Conclusão:** a fisioterapia na promoção da qualidade de vida dos idosos é de total importância no adiamento da redução das funções do organismo.

**Descritores:** Fisioterapia; Mudanças Fisiológicas; Idoso; Qualidade de Vida.