



## A IMPORTANCIA DA FISIOTERAPIA NA SAUDE DO IDOSO

SILVANA FRANÇA MEDEIROS

**Introdução:** O envelhecimento é um processo natural, contínuo e gradativo. O qual envolve alterações neurobiológicas estruturais e funcionais. Nos meios primários neurobiológicos ocorre uma deterioração celular ou seja, um envelhecimento celular incapacitando a célula de se dividir, renovar-se e regenerar-se. Nos fatores secundários englobam a qualidade de vida, dieta alimentar e atividade física. Os déficits físicos, cognitivos e comportamentais causados pelo enfraquecimento do idoso, derivam de um grupo de variações biológicas. As alterações fisiológicas aptas a idade podem acarretar em atrofia e fraqueza muscular aumentada conhecida como Sarcopenia. A fisioterapia gerontológica é primordial na reabilitação do idoso, devido tratar a função motora e cognitiva e promover uma redução da sua incapacidade. **Objetivo:** Demonstrar a eficácia do fisioterapeuta na saúde do idoso. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica baseada nos benefícios da Fisioterapia na saúde do idoso. Foram excluídos artigos não pertinentes ao tema proposto, pautados nos critérios metodológicos desta revisão e incluídos artigos que descrevesse a importância e os efeitos da fisioterapia na terceira idade. Para o estudo da literatura foram utilizados artigos entre 2020 a 2023, fundamentada com autores das bases de dados Scielo e Pubmed. **Resultados:** De acordo com a pesquisa é essencial um fisioterapeuta gerontológico na saúde do idoso. O fisioterapeuta possui discernimento para orientar o idoso e seu familiar a criar estratégias que evitem os riscos de quedas e através de exercícios aumentar sua capacidade funcional, equilíbrio, força muscular e funcionalidade em suas atividades de vida diária. As quedas podem ser compreendidas como uma deficiência do controle postural e incapacidade de deslocar o corpo durante sua marcha. O treino de equilíbrio demonstrou ser um dos tratamento mais eficaz para evitar quedas em idosos. **Conclusão:** Diante do estudo conclui-se que a atuação do fisioterapeuta é de grande importância na saúde do idoso, tanto para tratar e prevenir quedas, quanto para promover aumento da capacidade funcional, equilíbrio, força muscular e uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Idoso, Envelhecimento, Fisioterapia, Quedas, Sarcopenia.