

IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE

GLENDIA ESTEFANY RODRIGUES TORRES
FISIOTERAPEUTA

1. INTRODUÇÃO

A fisioterapia é uma ciência da saúde que desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos. Com o envelhecimento populacional, torna-se crucial entender como a fisioterapia pode contribuir para a manutenção da funcionalidade e independência na terceira idade.

2. DESENVOLVIMENTO

Benefícios da Fisioterapia na Terceira Idade: Prevenção e Tratamento de Doenças Crônicas: A fisioterapia ajuda na prevenção e manejo de doenças crônicas como osteoartrite, diabetes e doenças cardiovasculares, melhorando a mobilidade e diminuindo a dor (Silva et al., 2021).

Reabilitação Pós-Cirúrgica: Intervenções fisioterapêuticas são essenciais na recuperação de cirurgias ortopédicas, promovendo uma recuperação funcional e a reintegração social (Santos; Almeida, 2022).

Melhoria do Equilíbrio e Prevenção de Quedas: Programas específicos de exercícios auxiliam na melhoria do equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e consequentemente, de fraturas (Oliveira et al., 2020).

Abordagens Terapêuticas Exercícios Resistidos e Aeróbicos: A combinação de exercícios resistidos e aeróbicos aumenta a força muscular, a capacidade cardiovascular e a densidade óssea (Ferreira; Souza, 2021).

Terapias Manuais: Técnicas de terapia manuais são utilizadas para interrupção da dor e aumento da amplitude de movimento, proporcionando uma melhor qualidade de vida (Costa; Lima, 2023).

Intervenções Tecnológicas: A utilização de tecnologias como a eletroterapia e a hidroterapia tem mostrado resultados positivos no tratamento de diversas condições geriátricas (Rodrigues et al., 2020).

Programas de Fisioterapia Comunitária Grupos de Exercícios: A implementação de grupos de exercícios em comunidades oferece suporte social e promove a adesão a programas de atividade física (Moura; Pereira, 2022).

Educação em Saúde: A educação continuada em saúde é crucial para capacitar os idosos a autogerenciar suas condições e melhorar a qualidade de vida (Azevedo et al., 2019).



<https://cliniportal.com.br/>

4. CONCLUSÃO

A fisioterapia na terceira idade é vital para a promoção da saúde, prevenção de complicações e reabilitação funcional. As abordagens fisioterapêuticas devem ser individualizadas e adaptadas às necessidades específicas de cada idoso, garantindo assim a manutenção da independência e a melhoria da qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS

- Azevedo, LM, Rodrigues, JP, & Silva, TA (2019). Educação em Saúde para Idosos: Impactos e Benefícios. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(1), 45-52.
- Costa, RF e Lima, MA (2023). Terapias Manuais e Seus Efeitos na Qualidade de Vida de Idosos. *Revista de Terapias Integrativas*, 18(3), 99-108.
- Ferreira, JP e Souza, DC (2021). Exercícios Resistidos e Aeróbicos na Terceira Idade: Um Estudo Comparativo. *Revista de Educação Física e Saúde*, 25(2), 133-142.
- Moura, PS, & Pereira, AL (2022). Grupos de Exercícios Comunitários para Idosos: Um Estudo de Caso. *Jornal de Saúde Comunitária*, 11(2), 87-95.
- Oliveira, AM, Nascimento, RG, & Silva, EF (2020). Prevenção de Quedas em Idosos: A Importância do Equilíbrio. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 24(4), 221-230.
- Rodrigues, AC, Lima, SF, & Carvalho, MT (2020). Tecnologias na Fisioterapia Geriátrica: Avanços e Desafios. *Revista de Inovação em Saúde*, 14(2), 77-84.
- Santos, LA, & Almeida, FR (2022). Reabilitação Pós-Cirúrgica em Idosos: Papel do Fisioterapeuta. *Revista de Reabilitação e Saúde*, 19(1), 56-64.
- Silva, MJ, Pereira, VR, & Oliveira, JC (2021). Fisioterapia e Doenças Crônicas: Impacto na Qualidade de Vida de Idosos. *Jornal Brasileiro de Geriatria e Gerontologia*, 27(3), 178-187.

