

## **ATIVIDADES FISIOTERAPÊUTICAS PARA TRATAMENTO E MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Daniela Monteiro Leite<sup>1</sup>  
Ednardo Fornanciar Antunes<sup>2</sup>

**Resumo:** A pessoa idosa está inserida no grupo que apresenta frequentes instabilidades musculoesqueléticas alterações fisiológicas e alterações patológicas, pois o envelhecimento é um processo natural da vida, marcado por mudanças biopsicossociais. Essas mudanças alteram a qualidade de vida desse grupo de pessoas, reduzindo a capacidade de independência e limitando as suas ações. O trabalho apresentado teve como objetivo evidenciar as principais atividades que contribuem com a qualidade de vida da pessoa idosa, pois entende-se que atividades física e mental, hábitos alimentares saudáveis e atendimentos específicos contribuem para o aumento significativo da expectativa de vida, garantindo a independência e a autonomia. A pesquisa foi de cunho bibliográfico, com abordagem qualitativa sobre práticas preventivas aplicadas a saúde do idoso, com dados coletados em trabalhos publicados sobre esse tema. Os resultados foram selecionados, analisados e dispostos em um quadro sintético devido à quantidade encontrada. Atividades de recuperação e prevenção musculoesquelética, para o estímulo da coordenação motora e aparelho respiratório, para o combate às algias próprias dessa idade foram elencadas no intuito de auxiliar atividades fisioterapêuticas. A cinesioterapia, o método de Cuevas Medek Exercises (CME), eletroacupuntura, yoga, pilates, terapia a laser, diafibrólise percutânea, treinamentos respiratórios, atividades físicas e de lazer, centro de convivência, atendimentos individuais e em grupos, uso do *Homecare*, eletrotermoterapia, fisioterapia aquática, além de atividades físicas assistidas por fisioterapeutas, foram algumas das sugestões encontradas e relatadas. Compreendeu-se que as intervenções contribuem para minimizar o impacto causado pelas incapacidades e morbidades que comprometem a qualidade de vida da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Qualidade de vida; Pessoa idosa.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Estácio do Pantanal

<sup>2</sup> Fisioterapeuta. Professor Mestre da Faculdade Estácio do Pantanal