



## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHOR IDADE

## THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY AT THE BEST AGE

-   Odirley Rigoti, Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, ES, Brasil.
-   Andrikson Leite Santos, Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, ES, Brasil.
-   Eduarda Mozer Barros, Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, ES, Brasil.
-   Gabriel Alves Ronchi, Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, ES, Brasil.
-   Laura Gabriela de Jesus de Oliveira, Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, ES, Brasil.
-   Luiz Augusto Silva Tineli, Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, ES, Brasil.

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHOR IDADE****THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY AT THE BEST AGE**Odirley Rigoti <sup>1</sup>Andrikson Leite Santos <sup>2</sup>Eduarda Mozer Barros <sup>3</sup>Gabriel Alves Ronchi <sup>4</sup>Laura Gabriela de Jesus de Oliveira <sup>5</sup>Luiz Augusto Silva Tineli <sup>6</sup>

**Resumo:** Ao discorrermos sobre o futuro dos seres humanos, dados apontam que até 2030 o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. O processo natural de envelhecimento resulta na perda da massa muscular e outras disfunções, que acarretam na má funcionalidade do sistema. Diante disso, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na manutenção da vida, sendo necessário o reforço de informações sobre a importância do acompanhamento fisioterapêutico e dos demais profissionais, que trabalham com o intuito de proporcionar aos idosos uma vida mais confortável e segura ao realizar atividades diárias. A presente pesquisa tem como objetivo identificar e compilar resultados que identifiquem as principais patologias acometidas na melhor idade, assim como o trabalho do profissional fisioterapeuta na geração de benefícios e melhora no quadro dos pacientes. Os resultados a serem apresentados foram elaborados utilizando de metodologia científica baseada em investigativos bibliográficos, artigos, livros e também pesquisa descritiva de campo. Pode-se observar e concluir que a fisioterapia na melhor idade é essencial e de suma importância para a manutenção funcional e motora, revertendo ou amenizando as problemáticas citadas, mantendo assim, qualidade de vida desses idosos.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Idoso; Patologias;

**Abstract:** While we disagree about the future of human beings, data indicates that by 2030 Brazil will have the fifth oldest population in the world. The natural aging process results in the loss of muscle mass and other dysfunctions, which result in greater functionality of the system. Therefore, physiotherapy plays a fundamental role in maintaining life, and it is necessary to reinforce information about the importance of physiotherapeutic monitoring and that of other professionals, who work with the intention of providing elderly people with a more comfortable and safe life when carrying out daily activities. This research aims to identify and compile results that identify the main pathologies affected in older age, as well as the work of professional physiotherapists in generating benefits and improving the condition of patients. The results to be presented were prepared using scientific methodology based on bibliographic investigations, articles, books and also descriptive field research. We can observe and conclude that physiotherapy at an older age is essential and extremely important for functional and motor maintenance, reversing or alleviating the issues addressed, thus maintaining the quality of life of these elderly people.

**Keywords:** Physiotherapy; Elderly; Pathologies.

<sup>1</sup> Professor. Mestre em Fisioterapeuta. UNIVC. E-mail: origoti@hotmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmico de Fisioterapia. UNIVC. E-mail: andriksonleite19@gmail.com.

<sup>3</sup> Acadêmica de Fisioterapia. UNIVC. E-mail: bmdudu514@gmail.com.

<sup>4</sup> Acadêmico de Fisioterapia. UNIVC. E-mail: gabrielalvesronchi@gmail.com.

<sup>5</sup> Acadêmica de Fisioterapia. UNIVC. E-mail: lauragabyag@gmail.com.

<sup>6</sup> Acadêmico de Fisioterapia. UNIVC. E-mail: luizaugustotinel13@gmail.com.

## **INTRODUÇÃO**

Estudos apontam que aproximadamente a partir dos 40 anos de idade, o corpo humano começa a apresentar mudanças fisiológicas de diminuição das funções da capacidade de reações do organismo. Com o avanço da idade, se marca a transição da fase adulta para fase idosa, que se inicia a partir dos 60 anos, dando início ao aparecimento de relevantes alterações biológicas, fisiológicas e patológicas que geram modificações nas funções sistêmicas, impactando a funcionalidade corporal e qualidade de vida do indivíduo.

Devido a isso, tem-se como justificativa da pesquisa, salientar e apontar que, com o envelhecimento e as variadas mudanças corporais e mentais, deve ser incrementado diferentes hábitos e cuidados extras de acordo com a necessidade individual do indivíduo agora idoso, facilitando seu envelhecimento de forma segura e auxiliando assim, o exercício de suas práticas diárias.

Nesse contexto, o presente estudo discorre sobre a importância de salientar acerca dos benefícios da fisioterapia na melhor idade, através da utilização de estudos científicos. Possui o objetivo de compilar e destacar informações e estratégias que gerem resultados significativos a respeito do cuidado e evolução do quadro do paciente idoso a fim de melhor informar a população.

A pesquisa apresenta objetivos específicos que abordam informações a respeito das principais patologias acometidas na melhor idade, com função de situar e alertar sobre os cuidados necessários ao decorrer dos anos, assim como, a atuação do fisioterapeuta e os resultados e benefícios do tratamento no fortalecimento muscular no idoso.

Dessa forma, além de esclarecer sobre a relevância da atuação do profissional às necessidades físicas a serem trabalhadas, também promove uma compreensão mais abrangente sobre o modo de promover qualidade de vida, independência e autonomia à população idosa.

## **PRINCIPAIS PATOLOGIAS NA MELHOR IDADE**

Atualmente, uma das maiores preocupações relacionadas à pessoa idosa está vinculada, principalmente, à sua saúde. Dessa forma, surgem diversas discussões e pensamentos sobre meios plausíveis e acessíveis a todos, respeitando sempre os limites individuais de cada paciente, acerca de como evitar possíveis patologias que possam vir a se desenvolver na vida de um indivíduo da melhor idade. Tais quais, o mesmo possa ter uma maior dificuldade para tratar ou amenizar suas consequências e sintomas, por conta de suas funcionalidades corporais que são afetadas devido tempo e avanço da idade.

[...] Caracterizando-se por diminuição da massa e da força muscular, diminuição da atividade do sistema nervoso, alterações cardiovasculares, diminuição do equilíbrio, diminuição da capacidade pulmonar, fraqueza e diminuição da massa óssea e comprometimento no funcionamento de diversos órgãos e sistemas (BORDIAK, 2014).

As principais patologias que afetam esse público da melhor idade são:

- Doenças cardiovasculares;

Exemplos: Infarto, Derrame, Insuficiência Cardíaca, Arritmia, Doença Vascular.

- Diabetes mellitus;

Doença metabólica caracterizada pela hiperglicemia - aumento de glicose no sangue - como resultado de defeitos na secreção e/ou ação da insulina. A longo-termo, está associada à falha de diversos órgãos, dentre eles os olhos, pulmões e coração.

- Hipertensão arterial;

Pressão arterial persistentemente alta, cuja origem pode ter diversas causas. Nos idosos, a explicação mais aceita é o enrijecimento gradual das artérias, que tem como consequência a necessidade por uma força de ejeção sanguínea maior, de modo a compensar a resistência arterial e garantir a perfusão adequada.

- Doença de Parkinson;

Doença neurológica cuja principal causa é a degeneração de neurônios mesencefálicos nigrais, responsáveis pela produção de dopamina - hormônio necessário ao controle dos movimentos-. Dessa forma, com a sua deficiência, surgem os principais sintomas da doença: lentificação da ação motora e ocorrência de tremores nas mãos.

- Infecção Urinária;

Ocasionada pela proliferação bacteriana no trato urinário, que provoca principalmente dor ao urinar. Dentre as etiologias dessa patologia em idosos, é possível citar redução da funcionalidade do sistema imune, dificuldade de realizar uma boa higienização e alteração da flora vaginal - consequência da queda na produção de estrogênio, decorrente da menopausa.

- Esclerose Múltipla;

É uma doença autoimune, caracterizada pela desmielinização localizada. Os sintomas incluem parestesia, fraqueza dos membros e distúrbios visuais.

- Artrite reumatóide;

Doença inflamatória crônica e autoimune, que afeta as membranas sinoviais de múltiplas articulações e órgãos internos - como pulmões e rins - dos indivíduos geneticamente predispostos. A progressão do quadro está associada a deformidades e alterações das articulações, que podem comprometer os movimentos.

- Osteoartrite;

É causada pelo desgaste da cartilagem articular e, conseqüentemente, por alterações ósseas. Como consequência, a articulação perde - parcialmente ou totalmente - sua função e o paciente sente dor ao impôr peso a ela.

- Osteoporose;

Quadro clínico em que uma redução da densidade dos ossos resulta no seu enfraquecimento, tornando-os suscetíveis a fraturas. É mais comum aos idosos pois, após certa idade, a degradação óssea excede a formação.

Doenças no qual um fisioterapeuta atua diretamente junto a uma equipe interdisciplinar, com a finalidade de promover melhores resultados na melhora do quadro do paciente que apresenta uma ou mais dessas doenças citadas e brevemente explicadas anteriormente.

## **ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL NO FORTALECIMENTO MUSCULAR DO IDOSO**

O envelhecimento é um processo natural que traz consigo mudanças biológicas que ocorrem ao longo do tempo. À medida que as pessoas entram na fase

da terceira idade, essas mudanças podem levar a limitações na execução das atividades diárias. O enfraquecimento ósseo e muscular torna os idosos mais suscetíveis a quedas, muitas vezes devido ao desgaste causado pelo envelhecimento, juntamente à patologias associadas. No entanto, é possível auxiliar os idosos no processo de envelhecimento, promovendo qualidade de vida e bem-estar, mantendo-os ativos e independentes.

Envelhecer é um processo vital inerente a todos os seres humanos. A velhice é uma etapa da vida, parte integrante de um ciclo natural, constituindo-se como uma experiência única e diferenciada, sendo este processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligado intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (FRAIAMAN, 2004; FECHINE, 2012).

O fortalecimento muscular com o auxílio do profissional fisioterapeuta não apenas melhora a tonificação e definição, mas também torna os movimentos mais precisos e seguros, ao mesmo tempo em que fortalece os ossos, tornando-os mais resistentes a lesões. A fisioterapia, especialmente na área ortopédica, desempenha um papel fundamental na preservação da força muscular e na prevenção do enfraquecimento ósseo associado ao processo do enfraquecimento das porções músculo esqueléticas corporais durante esse processo. Essa abordagem auxilia os idosos na prevenção de quedas recorrentes e possíveis fraturas ósseas.

Neste contexto, o profissional fisioterapeuta é imprescindível com o seu conhecimento técnico científico acerca do envelhecimento que faz despertar um olhar mais atencioso para saúde do idoso, com o intuito de contribuir para a prevenção e melhora da função cinético funcional, objetivando a autonomia deste indivíduo e, sobretudo melhor qualidade de vida. O papel desse profissional extremamente significativo para prevenção de quedas nos idosos, uma vez que mantêm ou restabelece os 5 equilíbrios, elimina ou reduz consideravelmente os fatores de risco que predisõem às quedas, a partir das orientações e fornecimento de informações aos idosos e seus familiares responsáveis, impedindo as quedas e também suas reincidências. (PIOVESAN; PIVETTA; PEIXOTO, 2011).

É evidente que o fisioterapeuta desempenha uma função eficaz na vida dos idosos, oferecendo uma série de exercícios e atividades que beneficiam e lidam com as transformações naturais da vida. Isso não só previne quedas, mas também contribui para melhorar a qualidade de vida no dia a dia. Idosos com músculos

fortalecidos e firmes têm menos probabilidade de sofrer quedas, o que, por sua vez, contribui para uma vida mais longa e saudável.

A fisioterapia é uma área da saúde que utiliza técnicas de massagem, exercícios, alongamento e ginástica para prevenir dores crônicas recorrente a doenças articulares, contribuindo para uma reabilitação do paciente, na conscientização e promoção um envelhecer bem-sucedido, são exercícios voltados para pessoas com mais de 60 anos de idade, eles seguem especificidades e cuidados especiais. E de acordo com o tipo de patologia e limitação do paciente, pode ser funcional para: Trabalhar com motora e respiratória; Aumento de força muscular; Aumento de flexibilidade e coordenação motora; Melhora o equilíbrio; Prevenção dos riscos de quedas, de complicações respiratórias, promovendo assim a independência funcional e minimizando as mudanças biológicas além de ajudar no auxílio de doenças crônicas.

O tratamento pode ser necessário em qualquer fase da vida, porém, na terceira idade possui um impacto maior e requer cuidados mais atentos, pois além do tratamento, atua na prevenção. Há algumas patologias que dificultam as atividades diárias como: Rigidez; Perda de coordenação motora; Encurtamento muscular; Dores na região cervical e região lombar causados por posturais viciosas.

Portanto, analogamente, a fisioterapia para idosos age como analgésico e anti-inflamatório, diminuindo a necessidade de uso de medicamentos. Além de ajudar a reduzir crises agudas dessas patologias.

## **BENEFÍCIOS E QUADRO DE MELHORAS DOS PACIENTES**

Embora a fisioterapia não possa parar com o processo de envelhecimento, sua intervenção é crucial, visto que à medida que envelhecemos passamos por um processo chamado sarcopenia, caracterizado pelo declínio da massa muscular esquelética, onde o idoso tende a posturas viciosas irregulares e compensatórias que prejudicam a sua marcha e o torna suscetível a quedas.

Para reverter esse quadro, práticas terapêuticas que visem o aumento da resistência muscular através de exercícios que irão proporcionar o aumento do equilíbrio e da flexibilidade causando uma redução na taxa de quedas são utilizados.

A presença da atividade física, principalmente as atividades voltadas ao fortalecimento muscular, na vida dos idosos apresenta um grande diferencial comparado aos indivíduos sedentários, uma vez que estes estão mais propensos a desenvolverem doenças crônicas como hipertensão arterial, diabetes, avc, etc.

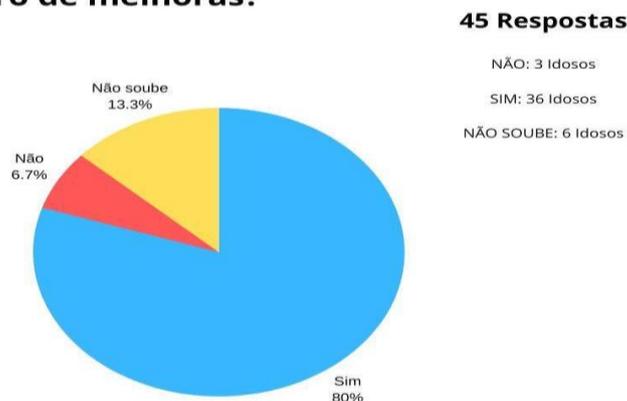
Estudos apontaram que exercícios regulares, realizados em indivíduos com 60 anos ou mais, em um período de 13 semanas como o aeróbico, mostraram-se efetivos na memória de trabalho, flexibilidade cognitiva e controle inibitório dos idosos.

Exercícios físicos proporcionam efeitos benéficos em nível neuromuscular, metabólico e psicológico, resultando na manutenção da independência, em maior autonomia, mobilidade, redução de quedas, melhorando a autoimagem e a autoestima, estimulando o contato social e os prazeres pela vida (SHEPHARD, 2003; MATSUDO; MATSUDO, 1992; SIQUEIRA, 2005).

Sendo assim, exercícios de força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbica são capazes de tornar o idoso mais ativo para realizar suas atividades diárias, ou seja, promovendo resultados cognitivos e cerebrais.

Gráfico 01 - A fisioterapia ajudou no quadro de melhoras?

**A Fisioterapia ajudou no quadro de melhoras?**



Fonte: Autores (2023).

Correlacionado ao estudo, o questionário realizado pelo autor demonstra, de maneira evidente, como a fisioterapia auxilia no quadro de melhora de cerca de 80%

dos entrevistados promovendo ao grupo uma melhora no padrão de vida e também de sua independência.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A metodologia de pesquisa utilizada para confecção deste presente artigo abrange a utilização de investigativos bibliográficos, artigos e livros. Além disso, foi efetuado uma pesquisa descritiva, um relato de experiência que buscamos enquanto acadêmicos, validar ou não este processo de pesquisa, sabendo que esta faz parte de um processo de pesquisa e extensão que irá enfatizar nosso estudo de conclusão da jornada acadêmica do segundo semestre de 2023.

Portanto, sabendo que nem todas as experiências mostram resultados positivos, mesmo assim nos possibilitará chegar próximo dos objetivos, apesar dos nossos enfrentamentos e dificuldades.

Entretanto, tomamos como base alguns trabalhos realizados como TCC nesta instituição, específicos do curso de fisioterapia de estudou especificamente a melhor idade, como citados abaixo.

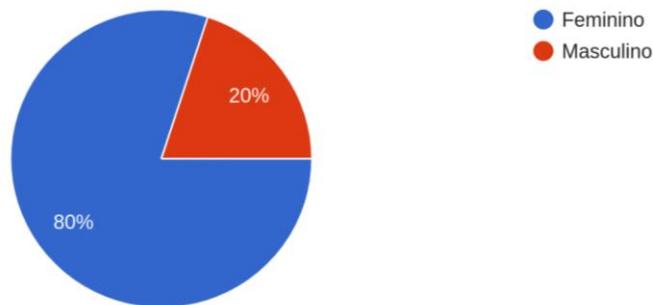
“A Fisioterapia como ferramenta de intervenção na saúde do idoso”; “As relações sociais e seus impactos na saúde dos idosos do CEPAF-potencialidade da fisioterapia na promoção da qualidade de vida”; “Introdução da fisioterapia preventiva na precaução a queda de idosos” e “Relação entre a falta de equilíbrio e queda em idosos participantes do centro promocional de atividade física (CEPAF), São Mateus-Espírito Santo”.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O objetivo deste artigo é discutir e apresentar evidências na literatura e através de pesquisa de campo acerca da importância da fisioterapia na melhor idade. Através da entrevista realizada na pesquisa de campo, foram obtidos dados acerca do gênero, frequência e constância das dores sentidas pelo idoso, assim como as patologias apresentadas e a relação do idoso com a fisioterapia.

Gráfico 2 - Sexo dos idosos entrevistados.

55 respostas

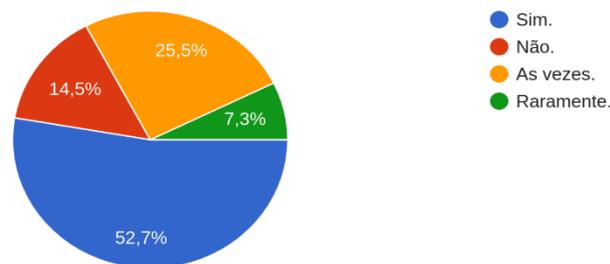


Fonte: Os autores (2023).

Obtivemos na pesquisa que geraram uma porcentagem de 20% de respostas de idosos do sexo masculino e 80% de respostas do sexo feminino, onde a maioria predominantemente é do sexo feminino.

Gráfico 3 - Dores corporais constantes sentidas pelos entrevistados.

55 respostas

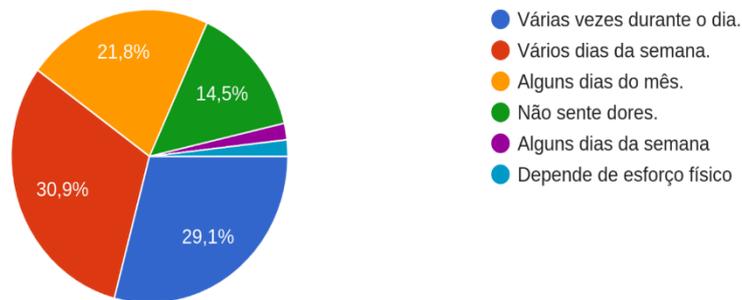


Fonte: Os autores (2023).

Obtivemos o resultado de 52,7% pessoas que sentem dores constantes, seja por alguma patologia ou pela idade, 14,5% das respostas indicam não sentirem dores constantes, 25,5% das respostas indicando sentirem às vezes e 7,3% raramente sentem algum tipo de dor.

Gráfico 4 - Frequência das dores sentidas pelo entrevistado.

55 respostas

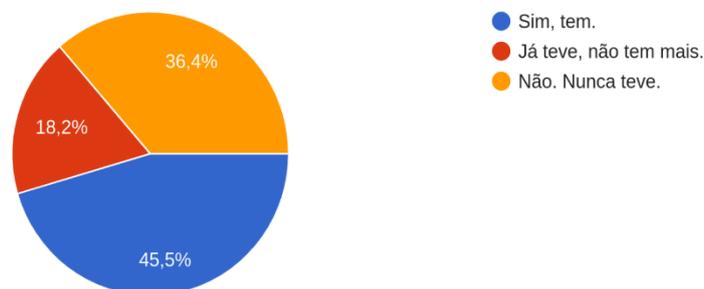


Fonte: Os autores (2023).

29,1% dos entrevistados responderam que sentem dor várias vezes durante o dia, 30,9% sentem dor vários dias da semana, 21,8% sentem dor apenas alguns dias do mês e 14,5% não sentem dores. Menos de 2% disseram sentir dores em alguns dias da semana e dependendo do esforço físico realizado, gerando uma indagação se as dores sentidas se dão devido à má postura na realização dessas atividades ou devido às disfunções que idoso possa possuir.

Gráfico 5 - Históricos de doenças obtidas pelos idosos.

55 respostas

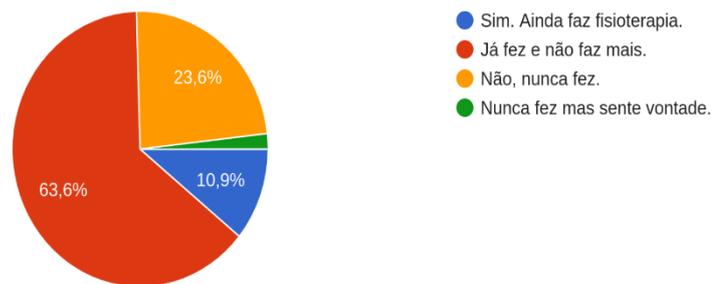


Fonte: Os autores (2023)

Diante dos dados expostos, 45,5% dos idosos responderam que possuem doenças, 18,2% responderam que já tiveram alguma doença e não possuem mais, 36,4% responderam que não possuem e nunca tiveram nenhum tipo de doença.

Gráfico 6 - Relação do entrevistado e a fisioterapia.

55 respostas

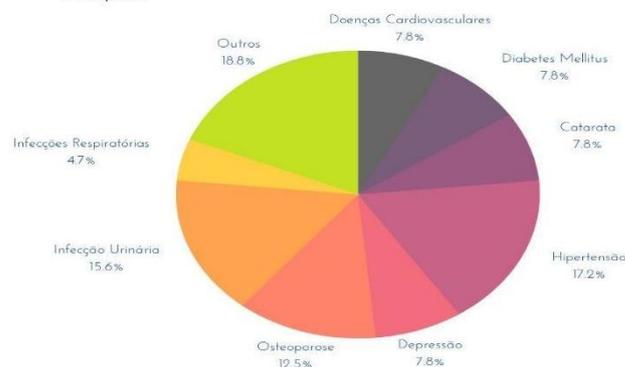


Fonte: Os autores (2023)

Cerca 10,9% responderam que já fizeram fisioterapia, 63,6% responderam que já fizeram fisioterapia e não fazem mais, 23,6% nunca fizeram e 1,9% nunca fizeram, mas sentiram vontade.

Gráfico 7 - Doenças possuídas pelos idosos entrevistados.

40 Respostas



Fonte: Os autores (2023).

Aproximadamente 7,8% responderam que possuem doenças cardiovasculares, 7,8% possuem diabetes mellitus, 7,8% possuem catarata, 17,2% possuem hipertensão, 7,8% possuem depressão, 12,5% possuem osteoporose, 15,6% possuem

infecção urinária, 4,7% possuem infecções respiratórias, 18,8% se baseiam em outros tipos de doenças que se dividem em: tendinite, coluna, artrose no joelho, trombose, fibromialgia, entre outras.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como foi observado anteriormente no presente estudo, o público idoso é mais suscetível a possuírem doenças e disfunções que impliquem diretamente ao seu modo de viver e agir, isso devido às mudanças constantes que afetam além da fisiologia, o mental do cidadão idoso.

Assim como citado anteriormente por Fraiama (2004); Fachine (2012), o processo de envelhecimento é inevitável, sendo um ciclo natural de todos os seres humanos, portanto, ligado aos fatores sociais, psíquicos e biológicos, tornando essa nova fase do envelhecimento uma experiência diferente e única.

Ao destaque das patologias, é possível observar que as principais doenças que acometem idosos envolvem os ossos, articulações e músculos, geradas principalmente pela ação do tempo e tornando o músculo esquelético mais sensível, facilitando o aparecimento dores, dificuldade na realização de atividades diárias e tornando o idoso suscetível a quedas, que por sua vez podem gerar complicações como: fraturas ósseas, luxações, traumas ortopédicos e até traumas psicológicos, fazendo com que o paciente se sinta vulnerável e receoso ao realizar outras atividades envolvendo a mobilidade física.

No contexto exposto por Piovesan; Pivetta; Peixoto (2011). O conhecimento técnico científico do profissional fisioterapeuta e seu trabalho na atenção da saúde para o idoso, se mostra na objetivação da autonomia do indivíduo, através do fortalecimento e diminuição considerável dos riscos, orientando e fornecendo suporte e informação aos idosos e familiares.

Diante disso, temos por conclusão que é perceptível que a fisioterapia na saúde do idoso se torna indispensável, atuando tanto na prevenção quanto na reabilitação e tratamento, auxiliando no fortalecimento muscular, no aumento de equilíbrio, na flexibilidade refletindo um aumento na amplitude de movimento e promovendo também resultados cognitivos cerebrais.

Portanto, o cuidado, assim como a atenção com a melhor idade deve ser redobrada, mantendo em dia exames periódicos a fim de identificar a condição de saúde do indivíduo para que se caso houver alguma alteração, possa ser tratada de forma precoce.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIATION, American Diabetes. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *Diabetes Care, Virginia - EUA*, V.34, S62-S69 janeiro de 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3006051/>. Acesso em: 24 out. 2023.

BOLSTER, Marcy B. **Osteoporose**. *MSD Manuals*, 2022. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com>. Acesso em: 24 out. 2023.

BORDIAK, F. C. et al. RECURSOS FISIOTERAPÊUTICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DE PATOLOGIAS MAIS COMUNS EM IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 4, n. 2, 1 out. 2014.

CARE, P. L. **Fisioterapia para idoso: saiba qual é a importância**. Disponível em: <https://saudelifecare.com.br/a-importancia-da-fisioterapia-para-idoso>. Acesso em: 20 out. 2023.

HARVARD HEALTH PUBLISHING. **Preserve your muscle mass- Harvard Health**. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/preserve-your-muscle-mass>. Acesso em: 22 out. 2023.

JAUL, E.; BARRON, J. Age-Related Diseases and Clinical and Public Health Implications for the 85 Years Old and Over Population. *Frontiers in Public Health*, v. 5, n. 335, 2017. Acesso em: 22 out. 2023.

JR, Luiz Fujita. **Artrite Reumatoide**. *Drauzio Varella*, 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/artrite-reumatoide>. Acesso em 24 de outubro de 2023.

LEVIN, Michael C. **Esclerose Múltipla (EM)**. *MSD Manuals*, 2011. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com>. Acesso em: 24 out. 2023.

**Melhor Idade, Melhor Cuidado**. Disponível em: <https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/pratica/melhor-idade-melhor-cuidado>. Acesso em: 19 out. 2023.

MSDMANUALS. **Hipertensão Arterial**. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com>. Acesso em: 24 out. 2023.

NAZAR, M.E.C; Rezende, J.R.R.R. **AVALIAÇÃO E CONDUTAS FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**: uma revisão bibliográfica. Acesso em: 22 out. 2023.

PHYSIOTHERAPY, C. B. **Role of Physiotherapy in Geriatric People** | Physiotherapist for Elderly care | Blog by CB Physiotherapy, Active Healing for Pain Free Life. Disponível em: <https://cbphysiotherapy.in/blog/role-of-physiotherapy-in-geriatric-people-physiotherapist-for-elderly-care>. Acesso em: 22 out. 2023.

ROWE T. A., Juthani-Mehta M. Diagnosis and management of urinary tract infection in older adults. **Infect Dis Clin North Am, New Haven - EUA**, v.28, S75-S89 julho de 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4079031/>. Acesso em: 24 de out. 2023.

SANARMED. **Doença de Parkinson (DP)**: Definição, fisiopatologia e mais! Disponível em: <https://www.sanarmed.com/doenca-de-parkinson>. Acesso em: 24 out. 2023.

TOMICKI, C. et al. Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 473-482, jun. 2016. Acesso em: 22 out. 2023.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da Atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 5, n. 4. 1992.

VARELLA, Maria Helena. **Doença de Parkinson**. *Drauzio Varella*. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/doenca-de-parkinson/>. Acesso em: 24 out.2023.

XIONG, J. et al. Effects of Physical Exercise on Executive Function in Cognitively Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **International Journal of Nursing Studies**, p. 103810, out. 2020. Acesso em 23 de outubro de 2023.

YASEEN, Kinanah. **Osteoartrite (OA)**. *MSD Manuals*, 2022. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com>. Acesso em: 24 out. 2023.