

## ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

### PHYSIOTHERAPY'S ROLE IN PREVENTING FALLS IN THE ELDERLY

Diana Irineu de Sousa<sup>1</sup>  
Gelciene Lima Soares<sup>2</sup>  
Tayane Alves de Sousa<sup>3</sup>  
Alberto Ferreira Donatti<sup>4</sup>

**RESUMO:** O envelhecimento é um fenômeno global que traz mudanças fisiológicas que aumentam o risco de acidentes, como quedas. No Brasil, 30% dos idosos sofrem quedas anualmente, o que enfatiza a necessidade de medidas preventivas e promoção da saúde para reduzir esses incidentes. As quedas são a segunda principal causa de morte por lesões não intencionais, afetando 684.000 pessoas globalmente a cada ano, segundo a OMS. Além dos riscos físicos, quedas impactam negativamente a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos. A fisioterapia preventiva desempenha um papel vital na promoção de um envelhecimento ativo, avaliando e melhorando aspectos musculoesqueléticos, neurológicos e cardiovasculares, além de considerar o ambiente e as relações sociais dos idosos. Este estudo realizou uma revisão integrativa da literatura, utilizando bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e PubMed, para avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. Os resultados indicam que a fisioterapia, através de exercícios proprioceptivos, treino de marcha e equilíbrio, e fortalecimento muscular, é eficaz na redução de quedas e na promoção de um envelhecimento saudável. Além disso, a fisioterapia mostrou-se benéfica para a funcionalidade e independência dos idosos. Com o aumento da população idosa, é crucial implementar estratégias eficazes de prevenção de quedas, abordando tanto fatores intrínsecos quanto extrínsecos, para melhorar a qualidade de vida e reduzir os custos associados a esses acidentes.

3260

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Queda. Prevenção. Saúde do Idoso.

**ABSTRACT:** Aging is a global phenomenon that brings physiological changes increasing the risk of accidents, such as falls. In Brazil, 30% of the elderly suffer falls annually, highlighting the need for preventive measures and health promotion to reduce these incidents. Falls are the second leading cause of death from unintentional injuries, affecting 684,000 people globally each year, according to the WHO. Besides physical risks, falls negatively impact the mental health and quality of life of the elderly. Preventive physiotherapy plays a crucial role in promoting active aging by assessing and improving musculoskeletal, neurological, and cardiovascular aspects, and considering the environment and social relationships of the elderly. This study conducted an integrative literature review using databases such as Google Scholar, Scielo, and PubMed to evaluate the effects of physiotherapeutic intervention in preventing falls in the elderly. Results indicate that physiotherapy, through proprioceptive exercises, gait and balance training, and muscle strengthening, effectively reduces falls and promotes healthy aging. Additionally, physiotherapy has proven beneficial for the functionality and independence of the elderly. With the increasing elderly population, it is crucial to implement effective fall prevention strategies, addressing both intrinsic and extrinsic factors, to improve quality of life and reduce costs associated with these accidents.

**Keywords:** Physiotherapy. Fall. Prevention. Health of the Elderly.

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário UniLS.

<sup>2</sup> Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário UniLS.

<sup>3</sup> Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário UniLS.

<sup>4</sup> Professor orientador do Centro Universitário UniLS.

## I. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno global e uma etapa inevitável da vida para todos os indivíduos. Durante a terceira idade, as pessoas experimentam mudanças que resultam na diminuição da força e na degeneração do organismo, aumentando assim a probabilidade de acidentes, principalmente quedas (DA CONCEIÇÃO *et al.*, 2022).

Estudos indicam que cerca de 30% dos idosos sofrem quedas anualmente no Brasil, conforme dados do Ministério da Saúde. Essas quedas não só aumentam o risco de lesões, mas também destacam a importância das medidas de prevenção e promoção da saúde para reduzir sua incidência e minimizar complicações subsequentes (GIACOMINI; FHON; RODRIGUES, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), as quedas representam a segunda principal causa de morte por lesões não intencionais, afetando aproximadamente 684.000 indivíduos por ano em todo o mundo, ficando atrás apenas das lesões relacionadas ao trânsito.

O conceito de quedas envolve um deslocamento involuntário do corpo em relação à superfície de apoio, resultando em uma mudança de posição sem perda de consciência ou fatores intrínsecos (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Esses incidentes não apenas afetam a saúde física e mental dos idosos, mas também podem levar a traumas significativos que impactam negativamente sua qualidade de vida (MAIA *et al.*, 2023).

A fisioterapia desempenha um papel fundamental nessa fase da vida, promovendo um envelhecimento ativo ao preservar a capacidade funcional e prevenir quedas, proporcionando assim independência e qualidade de vida aos idosos. O objetivo da fisioterapia é avaliar e melhorar diversos aspectos do indivíduo, incluindo sistema musculoesquelético, neurológico, urológico, cardiovascular e respiratório, além de considerar o ambiente em que vivem e suas relações sociais (SILVA; DE SANTANA; RODRIGUES, 2019).

Prevenir quedas é crucial, especialmente na terceira idade, e a intervenção fisioterapêutica desempenha um papel essencial não apenas no tratamento, mas principalmente na prevenção. É essencial contar com profissionais qualificados para desenvolver práticas preventivas e garantir a saúde contínua dos idosos (TIERLING *et al.*, 2021). Assim, implementam-se medidas e estratégias fisioterapêuticas para melhorar a capacidade funcional, força muscular, flexibilidade, marcha e equilíbrio dos idosos, promovendo confiança e bem-

estar (MORAIS *et al.*, 2018). Diante desse contexto, o objetivo deste estudo é avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica, suas estratégias e as causas subjacentes dos fatores de risco para prevenir quedas em idosos.

## 2. MATERIAL(IS) E MÉTODOS

Este estudo consistiu em uma revisão integrativa da literatura, concentrando-se na busca por artigos relacionados ao tema proposto. A pesquisa foi conduzida utilizando as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed e revistas acadêmicas de validade reconhecida.

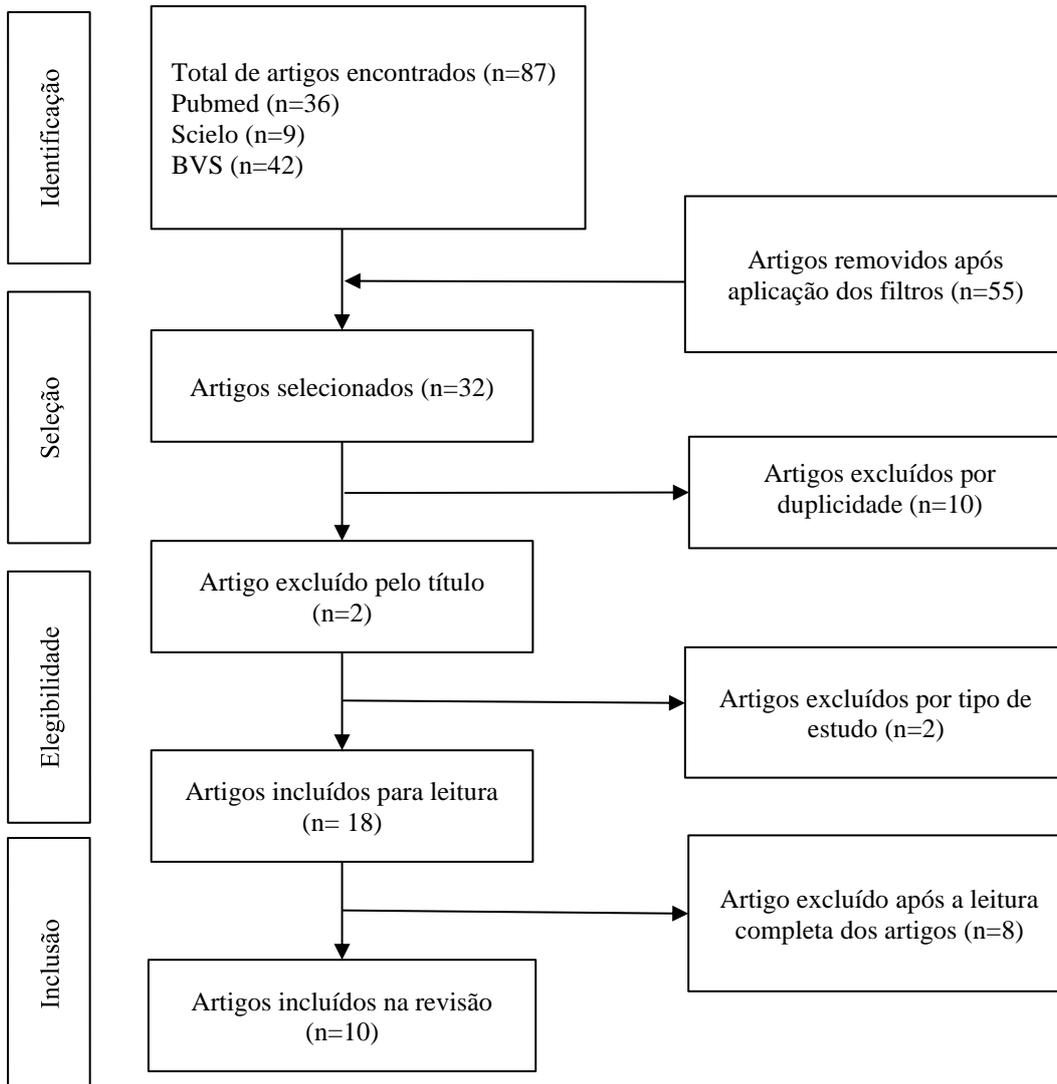
Para a busca dos estudos, utilizaram-se os descritores contidos no banco de dados do site Ciência da saúde (DeCS), que é utilizado como o principal vocabulário controlado para indexação e recuperação de literatura científica e técnica em saúde. Entre as palavras selecionadas contidas no DeCS foram, “Fisioterapia”. “Queda”. “Prevenção”. “Saúde do Idoso”.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos. Os artigos foram escolhidos com base na leitura de títulos, resumos e palavras-chave relacionadas à prevenção de quedas, fisioterapia e saúde do idoso. Os critérios de inclusão priorizaram publicações entre 2018 e 2024, incluindo apenas aqueles disponíveis em língua portuguesa. Os critérios de exclusão rejeitaram materiais que não estavam diretamente relacionados ao tema proposto, como artigos incompletos, apresentações em congressos e resumos expandidos.

A análise dos artigos foi realizada por meio de uma leitura detalhada para avaliar criteriosamente as informações obtidas. Após a revisão, os dados relevantes foram selecionados e separados com o objetivo de avaliar os efeitos da intervenção fisioterapêutica e fatores de risco associados à prevenção de quedas em idosos.

As buscas nas bases de dados identificaram 87 artigos no PubMed, Scielo e BVS. Após a aplicação dos filtros foram removidos 55 artigos, selecionados 32 artigos na qual foram excluídos 10 artigos por duplicidade, 2 artigos pelo título e 2 pelo tipo de estudo. Sendo 18 artigos incluídos para leitura completa, por fim foram incluídos 10 artigos para a revisão conforme demonstrado no fluxograma a seguir (Figura 1).

**Figura 1:** Fluxograma de seleção dos artigos



**Fonte:** Adaptado do modelo Prisma, 2024.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após leitura analítica dos artigos (tabela 1), foram sintetizados tópicos inerentes ao tema, além de pontos científicos sobre a prevenção de quedas e a terceira idade, além de como se dá a atuação do profissional de fisioterapia em relação aos casos de queda e prevenção de queda, compondo os resultados.

**Tabela 1:** Identificação dos artigos selecionados, conforme título, autor/ano, objetivo (s), tipo de estudo, amostra e resultados.

Autor/Ano	Objetivos (s)	Tipo de estudo	Amostra (n)	Resultados
Matsumoto; Milagres, 2018.	O objetivo do estudo foi descrever a atuação dos profissionais da equipe multidisciplinar na prevenção de quedas no domicílio.	Estudo descritivo	Artigos publicados entre 2007 e 2017.	A pesquisa destaca a importância de ações multidisciplinares, incluindo fisioterapeutas, adotando estratégias preventivas para garantir a segurança dos pacientes, reduzir o risco de quedas e aprimorar a qualidade de vida dos idosos.
Matias <i>et al.</i> , 2019	Conhecer a percepção do idoso institucionalizado sob a Fisioterapia na prevenção de quedas.	Estudo descritivo / qualitativo.	Idosos e idosas institucionalizados em abrigo que já realizaram atendimento fisioterapêutico.	Este estudo revelou, através da percepção dos idosos, que a Fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas. Utilizando orientações, exercícios e medidas educativas, a Fisioterapia contribui para aumentar a autonomia dos idosos, melhorar suas atividades diárias e, conseqüentemente, promover a qualidade de vida e o bem-estar.
Pinheiro <i>et al.</i> , 2020	investigar o conhecimento dos idosos sobre a temática de prevenção de quedas domiciliares a partir de uma atividade educativa com uso de cartilha, maquete, jogos de erros e quebra-cabeça.	Estudo exploratório descritivo	37 idosos atendidos pela Fisioterapia, com idade igual ou superior a 60 anos, porém somente 10 foram entrevistados.	100% (N=10) dos idosos identificaram os riscos associados aos diferentes cômodos após participarem da atividade com jogos utilizados na pesquisa. A pesquisadora percebeu que os idosos adquiriram conhecimentos de forma eficaz, evidenciados pelas informações que citaram sobre os riscos de quedas e as estratégias de prevenção.
De Souza Duarte <i>et al.</i> , 2020.	Relatar a experiência de acadêmicos de Fisioterapia inseridos no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/GraduaSUS) em uma	Relato de experiências.	Dez participantes do gênero feminino do grupo "Mexa-se Pela Vida".	A atividade realizada com o grupo de idosos do projeto "Mexa-se pela Vida" foi uma experiência acadêmica significativa, promovendo a conscientização sobre a prevenção de quedas e o processo de envelhecimento. Além de reforçar a importância das atividades físicas para maximizar capacidades funcionais, a ação também contribuiu para a formação

	ação educativa em saúde acerca da importância da prevenção de quedas em idosos.			dos futuros fisioterapeutas, integrando teoria e prática. Essa abordagem, que pode incluir diversas atividades físicas, visa melhorar a qualidade de vida dos idosos e fortalecer a identidade profissional dos estudantes, incentivando uma visão humanizada e científica voltada para a autonomia dos idosos.
Dos Santos <i>et al.</i> , 2021	Aprofundar e analisar sobre as alterações musculoesqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos.	Pesquisa bibliográfica descritiva	Artigos pelos descritores: “accidental falls” (“acidentes por quedas”), “elderly” (“idoso”) e “Physiotherapy” (“Fisioterapia”).	A Fisioterapia desempenha um papel crucial tanto na prevenção de quedas quanto na reabilitação dos indivíduos, utilizando técnicas como alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, além da melhora da propriocepção. Essas intervenções visam manter ou melhorar a capacidade funcional, reduzir incapacidades e limitações, e promover uma maior independência funcional.
Lima <i>et al.</i> , 2022	Apresentar, por meio de abordagens fisioterapêuticas, os benefícios da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, destacando as técnicas mais utilizadas e eficazes.	Pesquisa bibliográfica descritiva	Artigos publicados entre 2017 e 2021.	A queda em idosos raramente tem uma causa única, envolvendo fatores de risco extrínsecos e intrínsecos que podem impactar negativamente a qualidade de vida, incluindo o risco de depressão. A fisioterapia atua na prevenção de quedas por meio de exercícios de marcha, equilíbrio, propriocepção e fortalecimento dos membros inferiores, além de avaliar o ambiente de convivência para identificar e reduzir riscos. A conclusão é que a fisioterapia contribui diretamente para a prevenção de quedas, melhorando a qualidade de vida dos idosos e promovendo um ambiente seguro.
Oliveira <i>et al.</i> , 2022	O objetivo geral é analisar as principais patologias e causas na queda de idosos.	pesquisa bibliográfica, qualitativa e quantitativa.	Artigos relevantes ao tema.	Com base nos resultados obtidos, é possível concluir que o tratamento fisioterapêutico regular proporciona melhorias significativas no equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular. Além disso, destaca-se a importância de realizar uma avaliação domiciliar para facilitar o acesso dos idosos, com as devidas adaptações, a fim de

				prevenir o risco de quedas.
Nazareno, Pires, De Oliveira neto, 2023	Contribuir para a preservação da função motora funcional, visando alcançar autonomia e o mais importante, melhorar a qualidade de vida.	Pesquisa bibliográfica descritiva	20 estudos.	Este estudo conclui que recomendações específicas para idosos e seus cuidadores, como o uso da cinesioterapia, são essenciais para prevenir quedas e melhorar a qualidade de vida. Ressalta-se a importância do fisioterapeuta como promotor de saúde, atuando na prevenção e reabilitação através da avaliação, definição de metas, e utilização de recursos como cinesioterapia e orientações. Esses recursos visam melhorar a força muscular, mobilidade, flexibilidade, amplitude de movimento, equilíbrio postural e propriocepção, contribuindo para a independência funcional e o bem-estar físico e psicossocial dos idosos.
De Souza Torres <i>et al.</i> , 2023.	analisar os efeitos da hidroterapia, que é um recurso utilizado pela fisioterapia, que irá atuar na prevenção de quedas e na melhora da qualidade de vida, na capacidade funcional e equilíbrio de idosos.	Pesquisa bibliográfica descritiva	Artigos relevantes ao tema.	Conclui-se de que a hidroterapia é uma das ferramentas utilizadas pela fisioterapia, desempenhando um papel significativo na recuperação da força muscular, no equilíbrio e na melhoria da marcha.
Santos; Carvalho, 2024.	Demonstrar a conduta da fisioterapia no fator extrínseco de queda na pessoa idosa.	revisão qualitativa e integrativa	11 artigos.	Os dados indicam que as quedas em idosos são causadas por fatores tanto intrínsecos, como condições de saúde e envelhecimento, quanto extrínsecos, como o ambiente físico. Medidas preventivas e intervencionais são essenciais para reabilitação e redução do risco de quedas futuras. A fisioterapia é fundamental na prevenção, oferecendo avaliação funcional, exercícios específicos, treinamento de equilíbrio e orientações para ajustes no ambiente doméstico.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2024.

De acordo com Medeiros *et al.* (2021), os idosos experimentam uma série de mudanças fisiológicas, como perda óssea, cabelos grisalhos, pele enrugada, diminuição da audição e amplitude de movimento, entre outras. Eles ressaltam que o processo de envelhecimento é único para cada indivíduo, influenciado pelo estilo de vida de cada um. Portanto, envelhecer de maneira saudável ou não depende do equilíbrio entre as potencialidades e limitações de cada pessoa diante do processo de envelhecimento.

Corroborando com o parágrafo acima Junior *et al.* (2021) citam que durante essa fase da vida, o indivíduo enfrenta mudanças funcionais e estruturais que afetam sua vitalidade, tornando-o mais vulnerável a doenças e alterações sensoriais, especialmente doenças crônicas degenerativas. Além disso, surgem múltiplas comorbidades conhecidas como síndromes geriátricas, que comprometem a independência e autonomia dos idosos.

Conforme observado por Souza *et al.* (2018), o envelhecimento leva a um déficit funcional que resulta em alterações no equilíbrio postural, aumentando o risco de quedas. Isso se deve à diminuição das fibras musculares, causando redução da força muscular e instabilidade postural, com consequentes alterações no padrão de marcha e postura que predispondo a acidentes por queda.

Anteriormente, Da Silveira *et al.* (2020) afirmaram que a queda é a sexta causa de morte entre idosos e a principal causa de hospitalização, tornando-se um problema de saúde pública com altos custos tanto para os serviços de saúde quanto para as famílias. Marinho *et al.* (2020) descreveram a queda como um acidente doméstico não intencional, sendo a segunda causa de morte por lesões, acidentais ou não, com impacto na saúde e na qualidade de vida dos idosos, tornando-se um desafio significativo de saúde pública devido ao alto nível de dependência.

Lopes *et al.* (2022) destacam que entre as causas das quedas em idosos estão a hipotonia, sarcopenia, déficits de equilíbrio, diminuição da mobilidade articular, entre outros. Além disso, o medo de cair, decorrente de experiências anteriores, é um fator psicológico importante que pode levar à dependência e à redução da confiança em idosos que já sofreram quedas.

Garcia *et al.* (2020) identificam os distúrbios de marcha, quedas anteriores, déficits cognitivos, uso de medicamentos e atividade física excessivas como principais causas de quedas em idosos. Além dos fatores intrínsecos associados ao envelhecimento, os fatores extrínsecos, como as condições da infraestrutura, como calçadas, pisos e móveis, também contribuem significativamente para o alto risco de quedas.

Santos *et al.* (2024) ressalta a importância fundamental da fisioterapia preventiva na fase idosa, destacando a realização de exercícios proprioceptivos, sensório-motores, treinamento de marcha e equilíbrio, fortalecimento muscular e transferência de peso. Essas intervenções visam proporcionar reeducação funcional, reduzir o risco de quedas futuras e promover segurança e autoestima para os idosos.

Para Menezes *et al.* (2020), a qualidade de vida é um aspecto crucial que abrange bem-estar espiritual, biopsicossocial e econômico na vida dos idosos. Eles enfatizam que um idoso saudável é aquele que mantém sua participação ativa na sociedade e preserva sua capacidade funcional, independentemente das condições de saúde adquiridas ao longo do envelhecimento.

Venceslau *et al.* (2023) descrevem a qualidade de vida como dependente de diversos padrões de vida e cultura, abrangendo a relação do indivíduo com seu meio social, bem-estar psicológico, laços familiares, saúde, lazer, trabalho e condições financeiras.

Diante do aumento significativo da população idosa e dos altos índices de quedas e hospitalizações, acarretando em custos elevados com tratamentos, Pereira e Raimundo (2023) destacam o papel essencial da fisioterapia preventiva na prevenção, reabilitação e manutenção da capacidade funcional dos idosos, contribuindo para a promoção da saúde, qualidade de vida e redução de despesas futuras.

A abordagem psicomotora, conforme apresentada por Belona *et al.* (2022), utiliza métodos pedagógicos e criativos de forma preventiva e educativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos, especialmente no desempenho e aprimoramento das atividades diárias. Esses métodos incluem atividades que promovem o movimento, relaxamento e autoconhecimento, enquanto trabalham aspectos como observação, memória, atenção, coordenação e equilíbrio.

As consequências físicas, mentais e emocionais das quedas ou do medo de cair afetam significativamente a qualidade de vida dos idosos, como observado por Silva *et al.* (2021). Para Silva *et al.* (2020), a prática regular de atividade física é crucial para promover um envelhecimento ativo e saudável, melhorando tanto a função cognitiva quanto a motora dos idosos e, por conseguinte, promovendo a qualidade de vida.

Na terceira idade, a fisioterapia preventiva visa promover e manter a saúde, além de trabalhar para mitigar os efeitos das alterações funcionais decorrentes do envelhecimento, conforme destacado por Silveira e Martins (2022). Homem e Rodrigues (2022) enfatizam a importância imprescindível da fisioterapia na assistência aos idosos, atuando na prevenção e

tratamento de distúrbios funcionais, melhorando a coordenação, flexibilidade e equilíbrio, e contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

Dourado Júnior *et al.* (2022) e Da Silveira *et al.* (2022) destacam que as estratégias mais eficazes para a prevenção de quedas são aquelas que abordam e eliminam os fatores de risco, tanto intrínsecos quanto extrínsecos. Os fatores intrínsecos incluem alterações musculoesqueléticas e comorbidades, enquanto os fatores extrínsecos envolvem elementos do ambiente onde o idoso reside, como iluminação inadequada, superfícies escorregadias, obstáculos no caminho, tapetes soltos e o uso de calçados inadequados. Eles observam que a ocorrência de quedas é um problema evitável, frequentemente relacionado a fatores que podem ser facilmente modificados.

O campo de atuação da fisioterapia tem expandido consideravelmente ao longo dos anos, em consonância com o aumento da população idosa. Isso se deve ao papel crucial que a fisioterapia desempenha na atenção primária, incluindo a prevenção de quedas, de doenças e a promoção da saúde individual e coletiva, além de suas intervenções na reabilitação e na prestação de orientações domiciliares (SANTOS *et al.*, 2020).

De acordo com Santos (2020), a fisioterapia geriátrica visa à reintegração social dos idosos, tanto no contexto preventivo quanto curativo, dentro de equipes multidisciplinares. Isso é alcançado por meio da manutenção da capacidade funcional, proporcionando conforto e elevando a autoestima por meio de orientações e atividades lúdicas, e trabalhando aspectos como equilíbrio, fortalecimento muscular, cognição e treinamento das atividades de vida diária.

A cinesioterapia, exercícios proprioceptivos, resistidos e de alongamento são recursos essenciais empregados pela fisioterapia para preservar a capacidade funcional dos idosos (BELONA *et al.*, 2021). Filho *et al.* (2019) destacam a importância da fisioterapia na promoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividade física, alimentação adequada e orientações domiciliares por meio da educação preventiva.

A pesquisa conduzida por Abreu *et al.* (2020) evidenciou a eficácia da fisioterapia aquática na terceira idade. Por meio das propriedades físicas da água, como relaxamento, analgesia e redução do impacto sobre as articulações, bem como o estímulo à coordenação corporal, essa modalidade mostra-se de extrema importância na vida dos idosos, proporcionando diversos benefícios para sua funcionalidade e independência.

Jesuíno, Santon e Machado (2022) descrevem como as propriedades físicas e os efeitos fisiológicos da imersão na água, incluindo a pressão hidrostática e a capacidade térmica, promovem a redução da dor e do espasmo doloroso, facilitam a amplitude de movimento articular, contribuem para o fortalecimento muscular, o controle de edemas e a melhoria da aptidão funcional e qualidade de vida dos idosos por meio de exercícios aeróbicos e resistidos com menor impacto.

Silva, De Santana e Rodrigues (2019) e Pinto *et al.* (2021) afirmam que a fisioterapia é essencial na assistência aos idosos, sendo amplamente utilizada na área da saúde tanto para a prevenção quanto para o tratamento de déficits funcionais causados pelo envelhecimento ou por fatores relacionados à senilidade. Eles destacam que a fisioterapia é uma das maneiras de promover um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade de vida.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a importância da fisioterapia preventiva na redução de quedas em idosos, considerando o envelhecimento populacional e seus impactos. O envelhecimento, caracterizado por mudanças biopsicossociais, resulta em perda progressiva da capacidade de adaptação e aumento da incidência de doenças crônicas, que afetam as funções motoras e cognitivas dos indivíduos. Essas alterações fisiológicas, combinadas com fatores intrínsecos e extrínsecos, contribuem significativamente para o aumento do risco de quedas, um problema de saúde pública com graves consequências econômicas e sociais.

3270

Estudos revelam que cerca de 30% dos idosos brasileiros sofrem quedas anualmente, com taxas ainda mais altas em idosos acima de 80 anos. As quedas, frequentemente causadas por déficits de equilíbrio, sarcopenia e outros fatores relacionados ao envelhecimento, resultam em elevados custos para o sistema de saúde e afetam negativamente a qualidade de vida dos idosos, levando à dependência física e ao isolamento social.

A fisioterapia preventiva surge como uma intervenção crucial nesse contexto, oferecendo exercícios proprioceptivos, treino de marcha e equilíbrio, fortalecimento muscular e outras atividades que promovem a reeducação funcional dos idosos. Essas intervenções não apenas reduzem o risco de quedas, mas também aumentam a segurança e a autoestima dos indivíduos. A atuação da fisioterapia é essencial para a manutenção da capacidade funcional, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia preventiva contribui para a reinserção social dos idosos, trabalhando em conjunto com equipes multidisciplinares para garantir conforto, autoestima e bem-estar biopsicossocial. A eficácia de modalidades como a fisioterapia aquática também foi destacada, evidenciando seu papel na promoção da funcionalidade e independência dos idosos.

Portanto, é evidente que a fisioterapia desempenha um papel fundamental na atenção à saúde dos idosos, tanto na prevenção de quedas quanto na reabilitação e promoção de qualidade de vida. Com o aumento da população idosa, é imprescindível que estratégias eficazes de prevenção de quedas sejam implementadas, abordando tanto os fatores intrínsecos quanto os extrínsecos. A fisioterapia, ao proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, contribui significativamente para a redução dos custos associados às quedas e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Jaine Barbosa et al. Efeitos da fisioterapia aquática em pacientes idosos: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 60078-60088, 2020.

BELONA, João António de Matos et al. Intervenção psicomotora na diminuição dos riscos de quedas em idosos institucionalizados: uma abordagem psicocorporal. 2021. Dissertação de Mestrado. **Universidade de Évora**.

3271

DA CONCEIÇÃO, Maria Lúcia et al. Recursos terapêuticos na prevenção e reabilitação de quedas em idosos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e27111628990-e27111628990, 2022.

DA SILVEIRA, Filipe José et al. Internações e custos hospitalares por quedas em idosos brasileiros. **Scientia Medica**, v. 30, n. 1, p. e36751-e36751, 2020.

DE SOUZA DUARTE, Natalia et al. Prevenção de quedas em idosos participantes do projeto mexa-se pela vida: relato de experiência. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.

DE SOUZA TORRES, Nathalia et al. Hidroterapia atuando na prevenção de quedas de idosos. **Nativa-Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso**, v. 12, n. 2, 2023.

DOURADO JÚNIOR, Francisco Wellington et al. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na atenção primária: revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02256, 2022.

DOS SANTOS, Pedro Rafael Dourado et al. Alterações músculo-esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e38510313437-e38510313437, 2021.

FILHO, José Elias et al. Prevalence of falls and associated factors in community-dwelling older Brazilians: a systematic review and meta-analysis. **Cadernos de saúde publica**, v. 35, p. e00115718, 2019.

GIACOMINI, Suelen Borelli Lima; FHON, Jack Roberto; RODRIGUES, Rosalina Aparecida Partezani. Fragilidade e risco de queda em idosos que vivem no domicílio. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190124, 2020.

GARCIA, Samira Michel et al. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 48973-48981, 2020.

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcellly. Prevenção de quedas em idosos—uma abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. PNAD 2016: população idosa cresce 16,0% frente a 2012 e chega a 29,6 milhões. **Agência IBGE Notícias**, 24 nov. 2017a.

JESUINO, Geovana de Fátima; SANTON, Maria Egilania Barbosa do Nascimento; MACHADO, Samara Aparecida. A HIDROCINESIOTERAPIA COMO TRATAMENTO PARA OSTEOARTRITE DE JOELHO NO PACIENTE IDOSO. *Revista Faculdades do Saber*, v. 7, n. 14, p. 1149-1158, 2022.

JUNIOR, Reginaldo José Carlini et al. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 85-91, 2021.

LIMA, Nelita Braga. A atuação da fisioterapia na prevenção de queda em idoso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 8, p. 1346-1351, 2022.

LOPES, Larissa Padoin et al. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção praxica da enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 26, p. e20210254, 2022.

MAIA, Juliana Cunha et al. Gerontecnologia interativa para prevenção de quedas em pessoas idosas: estudo descritivo. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, p. e20220739, 2023.

MARINHO, Cândida Leão et al. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6880-6896, 2020.

MATSUMOTO, Viviane Santos; MILAGRES, Clarice Santana. Atuação da equipe multidisciplinar na prevenção de quedas em idosos no domicílio. **Revista Científica da FHO| Uniararas**, v. 6, n. 1, p. 13-20, 2018.

MEDEIROS, Josefa Wanilla da Costa et al. Percepção de adultos jovens acerca do envelhecimento. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e68101724176-e68101724176, 2021.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.

MORAIS, Andreza et al. Intervenção Fisioterapêutica com Ênfase no Treino de Equilíbrio como Prevenção de Quedas em Idosos. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-UNIVERSO BELO HORIZONTE**, v. 1, n. 3, 2018.

NASCIMENTO, Ester Silva. Síndromes Geriátricas: Aspectos Gerais. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 1, n. 4, p. 35-35, 2020.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio. Queda em adultos idosos: considerações sobre a regulação do equilíbrio, estratégias posturais e exercício físico. **Artigo Especial**, p. 103, 2019.

NAZARENO, Daniel Ribeiro; PIRES, Joice Eduarda Oliveira; DE OLIVEIRA NETO, Manoel Dias. A cinesioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, p. e124121344369-e124121344369, 2023.

OLIVEIRA, Rafaela Bastos et al. A introdução da fisioterapia preventiva na queda dos idosos. **Revista Científica Rumos da inFormação**, v. 3, n. 1, p. 118-138, 2022.

OLIVEIRA, Samya Regina Nunes et al. Fatores associados a quedas em idosos: inquérito domiciliar. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 34, 2021.

3273

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Cataratas. Fatos importantes. [S. I.]: OMS, 2018. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>.

PEREIRA, Vaneska da Silva; RAIMUNDO, Ronney Jorge de Souza. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA DO IDOSO. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 12, p. 27534-27557, 2023.

PINTO, Antonio Germane Alves et al. FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA NAS PRÁTICAS COMUNITÁRIAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO EM SOBRAL, CEARÁ. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 20, n. 2, 2021.

PINHEIRO, Rauana Kelly Francalino et al. Estudo exploratório utilizando atividades educativas para prevenção de quedas domiciliares aos idosos. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e608997718-e608997718, 2020.

SANTOS, Galdino Ribeiro; CARVALHO, Laís Lopes. ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO FATOR EXTRÍNSECO RELACIONADO A QUEDA EM IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 2276-2287, 2024.

SANTOS, Karen Christina Rodrigues dos. Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 5, n. 7, p. 153-160, 2020.

SANTOS, Luis Eduardo et al. The Importance of Physical Therapy in the Evaluation of Fall Prevention Programs in Older Adults: A Scoping Review. **Topics in Geriatric Rehabilitation**, v. 40, n. 1, p. 83-92, 2024.

SANTOS, Lucinelia Matias et al. Queda e medo de morrer em idosos residentes na comunidade. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, n. 3, 2020.

SILVA, Jaqueline Gabriele et al. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 1, p. e1796-e1796, 2020.

SILVA, Francisco Luis Cunha; DE SANTANA, Wilson Ribeiro; RODRIGUES, Tatyane Silva. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019.

SILVA, Thainara Lopes da et al. Qualidade de vida e quedas em idosos: estudo de método misto. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20200400, 2021.

SILVEIRA, Gabriela Cristina; MARTINS, Raphael Cezar Carvalho. Intervenções fisioterapêuticas para a promoção da qualidade de vida da população idosa: uma revisão integrativa de literatura. **Scientia Generalis**, v. 3, n. 2, p. 26-42, 2022.

SOUZA, Carine Muniz et al. Equilíbrio de idosas após aplicação de diferentes protocolos de exercícios. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 39, n. 2, p. 153-160, 2018.

3274

RODRIGUES, Paulo Victor Moura et al. Morbidade hospitalar por fratura de fêmur em idosos no Brasil: uma análise descritiva. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 2, p. 1823-1844, 2024.

TIERLING, Mariana Wadi et al. **Fraturas na terceira idade: um desafio a gestão pública em saúde**. 2021.

VENCESLAU, Hemanuelle Gomes et al. Envelhecimento e qualidade de vida dos idosos institucionalizados. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 17, n. 67, p. 1-9, 2023.