

CONDUTAS FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Márcia Rodrigues de Souza¹
Maria Erleney Lima de Brito²
Francisco Sá Rebelo Sobrinho³

RESUMO: O objetivo deste estudo foi revisar as condutas fisioterapêuticas aplicadas na prevenção de quedas em idosos. O envelhecimento populacional apresenta desafios significativos à saúde pública, especialmente no que diz respeito à prevenção de quedas entre idosos. Estima-se que 30% dos idosos no Brasil sofram quedas anualmente, o que exige intervenções eficazes. A fisioterapia preventiva desempenha um papel crucial, promovendo a autonomia e qualidade de vida dos idosos por meio de exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, propriocepção e hidroterapia. Foi realizada uma revisão de literatura de artigos publicados entre 2018 e 2024. A pesquisa focou na fisioterapia preventiva na redução de quedas em idosos, excluindo estudos sobre atividades físicas sem supervisão de fisioterapeutas. A análise seguiu o protocolo PRISMA para identificar práticas eficazes na promoção da segurança e qualidade de vida. O fortalecimento muscular e o treino de equilíbrio reduzem as quedas em até 30%, melhorando a segurança e confiança dos idosos. Exercícios proprioceptivos, como os realizados em superfícies instáveis, ajudam no controle motor e equilíbrio. A hidroterapia é uma alternativa eficaz para idosos com limitações articulares, promovendo fortalecimento e flexibilidade com baixo impacto. Adaptações simples no ambiente, como barras de apoio, também reduzem riscos de quedas. A fisioterapia preventiva é essencial para promover um envelhecimento saudável e ativo, integrando cuidados físicos, psicológicos e sociais. Programas supervisionados de exercícios e adaptações domiciliares têm grande impacto na redução de quedas e na preservação da funcionalidade dos idosos, sendo fundamentais para políticas públicas de prevenção de quedas e assistência geriátrica.

4538

Palavras-chave: Fisioterapia. Quedas. Prevenção. Idoso. Fortalecimento Muscular. Equilíbrio.

ABSTRACT: The objective of this study was to review physical therapy practices applied in fall prevention among the elderly. Population aging poses significant challenges to public health, especially concerning fall prevention among seniors. It is estimated that 30% of the elderly in Brazil experience falls annually, necessitating effective interventions. Preventive physical therapy plays a crucial role, promoting autonomy and quality of life for older adults through muscle strengthening, balance, proprioception, and hydrotherapy exercises. A literature review was conducted on articles published between 2018 and 2024. The research focused on preventive physical therapy in reducing falls in the elderly, excluding studies on physical activities without the supervision of physical therapists. The analysis followed the PRISMA protocol to identify effective practices in promoting safety and quality of life. Muscle strengthening and balance training reduce falls by up to 30%, improving safety and confidence in the elderly. Proprioceptive exercises, such as those performed on unstable surfaces, aid in motor control and balance. Hydrotherapy is an effective alternative for seniors with joint limitations, promoting strength and flexibility with low impact. Simple environmental adaptations, such as support bars, also reduce fall risks. Preventive physical therapy is essential for promoting healthy and active aging, integrating physical, psychological, and social care. Supervised exercise programs and home adaptations have a significant impact on reducing falls and preserving the functionality of the elderly, making them fundamental for public policies in fall prevention and geriatric care.

Keywords: Physiotherapy. Falls. Prevention. Elderly. Muscle Strengthening. Balance.

¹ Discente de fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

² Docente de fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

³ Docente de fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que representa um desafio crescente para a saúde pública, especialmente no que diz respeito à prevenção de quedas entre idosos. No Brasil, cerca de 30% dos idosos sofrem quedas anualmente, o que pode resultar em sérias consequências físicas, psicológicas e sociais, comprometendo a qualidade de vida e aumentando o risco de morte por lesões não intencionais (Sousa et al., 2024; Moura, 2022). As quedas constituem a segunda principal causa de morte por lesões acidentais, destacando a importância de medidas preventivas que contribuam para a manutenção da funcionalidade e independência dos idosos (Organização Mundial da Saúde, 2018).

A fisioterapia tem papel essencial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, oferecendo intervenções voltadas para a preservação da capacidade funcional, fortalecimento muscular e melhora do equilíbrio postural. Estratégias preventivas como exercícios proprioceptivos, treinamento de marcha e fortalecimento dos membros inferiores são fundamentais para reduzir o risco de quedas e garantir maior autonomia ao idoso. A atenção domiciliar, integrada aos serviços públicos de saúde, surge como alternativa eficaz para levar cuidados ao ambiente do idoso, promovendo atendimento humanizado e adaptado às suas necessidades.

4539

A intervenção fisioterapêutica deve considerar tanto fatores intrínsecos, como limitações físicas e cognitivas do envelhecimento, quanto fatores extrínsecos, incluindo adaptações no ambiente domiciliar para prevenção de acidentes. Programas de prevenção de quedas, orientados pela fisioterapia, englobam desde atividades físicas regulares até ajustes no ambiente, garantindo segurança e qualidade de vida.

Com o aumento expressivo da população idosa e as complexidades de saúde associadas ao envelhecimento, como o alto risco de quedas, torna-se necessário abordar as quedas como foco preventivo e terapêutico da fisioterapia. Este estudo objetiva revisar práticas fisioterapêuticas eficazes na prevenção de quedas em idosos, abrangendo tanto o fortalecimento físico quanto adaptações ambientais, promovendo qualidade de vida e independência.

REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo, são abordados os principais conceitos e estudos que fundamentam a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. Através de uma revisão da literatura,

discute-se a importância da fisioterapia preventiva para o envelhecimento saudável, com foco em disciplinas que favorecem a qualidade de vida e a independência funcional.

CONCEITOS, APLICABILIDADES, DESAFIOS E PERSPECTIVAS DA ATUAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define uma queda como um evento em que o indivíduo se desloca para um nível inferior involuntariamente, sem conseguir se corrigir a tempo, o que frequentemente resulta em lesões. Esse conceito é especialmente relevante entre os idosos, que possuem menor capacidade de resposta e recuperação frente a desequilíbrios, tornando as quedas uma das principais causas de morbidade e mortalidade nessa faixa etária (Sousa et al., 2024). Em resposta a essa realidade, a fisioterapia preventiva surge como uma estratégia central para reduzir esses incidentes, mantendo a funcionalidade e promovendo um envelhecimento ativo e seguro.

A aplicabilidade da fisioterapia preventiva vai além do simples fortalecimento físico. Suas práticas incluem intervenções para melhorar o equilíbrio, a coordenação e a mobilidade do idoso, além de adaptação ambiental e orientação educativa. Essas intervenções visam promover a independência e a segurança do idoso, abordando tanto os fatores intrínsecos, como a perda de força muscular e estabilidade postural, quanto os fatores extrínsecos, como a adequação do ambiente doméstico para reduzir riscos.

4540

O fortalecimento muscular, o treino de marcha e a reeducação postural são amplamente reconhecidos como práticas eficazes para a prevenção de quedas em idosos, além de contribuírem para a redução do impacto psicológico do medo de cair, um fator que frequentemente restringe a mobilidade e limita atividades sociais. A fisioterapia preventiva tem um papel essencial nesse contexto, visando preservar a autonomia do idoso e melhorar sua qualidade de vida. Contudo, essa atuação enfrenta desafios expressivos, sendo um dos principais a baixa adesão do idoso às práticas recomendadas. Esse baixo engajamento pode ser atribuído ao desconhecimento sobre os benefícios dos exercícios ou ao receio de lesões durante a prática.

Ademais, a falta de recursos e a ausência de um ambiente apropriado para exercícios domiciliares constituem barreiras que limitam a eficácia das intervenções fisioterapêuticas. Em muitos casos, a carência de uma rede de apoio, tanto familiar quanto social, intensifica o isolamento do idoso e dificulta a continuidade do acompanhamento fisioterapêutico. Para enfrentar esses obstáculos, torna-se fundamental que as práticas de fisioterapia estejam integradas a uma equipe multidisciplinar de saúde, de modo a assegurar um suporte abrangente e o cuidado em todas as áreas necessárias para promover um envelhecimento saudável e seguro.

O futuro da fisioterapia preventiva na queda de idosos desponta com o desenvolvimento de novas tecnologias, como dispositivos vestíveis que permitem o monitoramento do equilíbrio e da postura em tempo real, viabilizando uma abordagem mais precisa e personalizada. Além disso, a ampliação de estratégias educativas voltadas para idosos e seus familiares pode promover maior conscientização sobre a importância da prevenção de quedas e a criação de um ambiente seguro. A perspectiva de um envelhecimento ativo, conforme promovido pela Organização Mundial da Saúde, destaca a importância de uma abordagem integrada que favoreça a qualidade de vida e a autonomia dos idosos, consolidando a fisioterapia como uma ferramenta indispensável na promoção da saúde e prevenção de acidentes.

ENVELHECIMENTO E QUEDAS EM IDOSOS

O processo de envelhecimento é caracterizado por mudanças fisiológicas que afetam diversos sistemas do organismo, tornando o idoso mais suscetível a quedas. Com o aumento da longevidade populacional, há também um crescimento nos casos de doenças crônicas e condições que impactam a mobilidade, o equilíbrio e a capacidade funcional dos indivíduos (Moura, 2022). Estima-se que aproximadamente 30% dos idosos brasileiros experimentem pelo menos uma queda ao ano, incidência que aumenta significativamente após os 80 anos (Sousa et al., 2024).

4541

As mudanças fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento incluem a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, a diminuição das capacidades de equilíbrio e coordenação motora e a redução da densidade óssea. Esses fatores aumentam o risco de quedas e tornam a reabilitação mais complexa. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as quedas estão entre as principais causas de morbidade e mortalidade entre idosos, reforçando a necessidade de estratégias preventivas que contribuam para minimizar esses riscos. Entre essas estratégias, destaca-se a fisioterapia preventiva, que promove o envelhecimento ativo por meio de práticas que englobam fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e adaptações ambientais.

A fisioterapia preventiva desempenha um papel fundamental na segurança e independência dos idosos, oferecendo estratégias personalizadas de acordo com as necessidades individuais. Evidências apontam que intervenções fisioterapêuticas focadas em fortalecimento muscular, treinamento de marcha e exercícios de equilíbrio podem reduzir significativamente a incidência de quedas. Práticas preventivas, como exercícios proprioceptivos, cinesioterapia e hidroterapia, são recomendadas para manter a estabilidade postural e melhorar a mobilidade funcional.

Além das intervenções físicas, o fisioterapeuta desempenha um papel essencial na avaliação e adaptação do ambiente domiciliar. Essa abordagem visa reduzir os riscos, removendo obstáculos e ajustando o espaço para torná-lo mais seguro. A integração de fortalecimento físico com adaptações ambientais contribui para um envelhecimento mais seguro e autônomo, promovendo qualidade de vida. Para alcançar uma prevenção eficaz, é recomendada uma abordagem multidisciplinar, na qual o fisioterapeuta colabora com outros profissionais de saúde e familiares, assegurando que todos estejam envolvidos no processo de cuidados e prevenção de quedas.

FATORES DE RISCO INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS PARA QUEDAS

A prevenção de quedas em idosos requer uma compreensão abrangente dos fatores de risco intrínsecos e extrínsecos que aumentam a vulnerabilidade desses indivíduos. Fatores intrínsecos incluem alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento, como a redução da massa muscular, a diminuição da densidade óssea e o declínio das capacidades de equilíbrio e coordenação motora. Essas mudanças tornam os idosos mais suscetíveis a desequilíbrios e acidentes, especialmente durante atividades diárias como caminhar ou subir escadas (Sousa et al., 2024). Estudos mostram que doenças crônicas como diabetes, hipertensão e osteoporose também estão associadas a um aumento significativo no risco de quedas (Moura, 2022).

4542

Além dos fatores intrínsecos, os fatores extrínsecos, relacionados ao ambiente em que o idoso vive, também desempenham um papel significativo no aumento do risco de quedas. Espaços com pouca iluminação, pisos escorregadios, tapetes soltos e a falta de apoios adequados são condições que elevam substancialmente esse risco. A avaliação e a adaptação do ambiente domiciliar tornam-se, assim, ações fundamentais na prevenção de quedas, uma vez que pequenas modificações podem minimizar os riscos de acidentes. A Organização Mundial da Saúde recomenda uma abordagem integrada, incluindo a análise do ambiente doméstico e a remoção de obstáculos, como parte essencial das estratégias de prevenção de quedas.

Outro fator relevante são os aspectos psicológicos e comportamentais, como o medo de cair novamente, que pode levar o idoso a evitar atividades físicas. Essa restrição de atividades tende a resultar em perda de força muscular e declínio da capacidade funcional, criando um ciclo de vulnerabilidade. Intervenções fisioterapêuticas, por meio de atividades que promovam a confiança e a mobilidade, têm o potencial de reduzir esse medo, aumentando a autonomia e a qualidade de vida do idoso. Ademais, o uso de certos medicamentos que alteram o equilíbrio ou

causam sonolência, como antidepressivos e ansiolíticos, é um fator extrínseco que precisa ser monitorado, pois esses fármacos podem intensificar o risco de quedas.

Portanto, a análise dos fatores de risco para quedas deve ser multidimensional, englobando tanto elementos fisiológicos quanto comportamentais e ambientais. A eficácia da prevenção fisioterapêutica é maximizada quando combinada com adaptações ambientais e apoio psicossocial, configurando uma abordagem que busca não só a prevenção de quedas, mas também a promoção de um envelhecimento funcional e saudável.

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS

As intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas são variadas e visam tanto o fortalecimento físico quanto a promoção de um envelhecimento ativo e seguro. Uma das principais abordagens é o treino de equilíbrio, que inclui exercícios que desafiam a estabilidade postural e melhoram a resposta muscular frente a desequilíbrios. Técnicas como o treino de marcha e o uso de superfícies instáveis durante as sessões são amplamente utilizadas para aprimorar a propriocepção e prevenir quedas (Sousa et al., 2024).

O fortalecimento muscular, especialmente dos membros inferiores, é uma intervenção fundamental para a manutenção do equilíbrio em idosos. A perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, compromete a capacidade de recuperação em casos de queda, o que torna o fortalecimento muscular essencial. Exercícios de resistência e alongamento são eficazes na preservação da força e flexibilidade muscular, proporcionando uma resposta mais eficiente a desequilíbrios e aumentando a mobilidade funcional dos idosos. Estudos apontam que, quando associado ao treino de equilíbrio, o fortalecimento muscular pode reduzir a incidência de quedas em até 30%.

Além dos exercícios físicos, práticas como a cinesioterapia e a hidroterapia têm demonstrado benefícios relevantes. A cinesioterapia é utilizada para aprimorar o controle motor e a flexibilidade, enquanto a hidroterapia oferece um ambiente seguro e de baixo impacto para a realização de exercícios, o que auxilia no alívio de dores e no aumento da amplitude de movimento. Essas práticas contribuem para o bem-estar físico e mental, proporcionando aos idosos maior independência nas atividades diárias e reduzindo o risco de quedas.

Adicionalmente, o uso de tecnologias assistivas e orientações sobre o uso correto de dispositivos, como bengalas e andadores, constituem aspectos importantes da intervenção fisioterapêutica. A orientação sobre o uso adequado desses dispositivos, aliada à adaptação do ambiente, contribui para que o idoso mantenha sua independência e segurança ao se locomover.

Com intervenções apropriadas e personalizadas, a fisioterapia tem o potencial de transformar a qualidade de vida dos idosos, promovendo segurança e funcionalidade de forma integrada e holística.

IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DAS QUEDAS E A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA

As quedas representam não apenas um risco físico, mas também afetam a saúde mental e o bem-estar psicossocial dos idosos. O medo de cair novamente é um fenômeno recorrente, que pode levar ao isolamento social e à diminuição da autonomia. Esse receio gera uma espécie de “paralisia psicológica”, na qual o idoso evita realizar atividades, reduzindo sua mobilidade e, conseqüentemente, sua qualidade de vida (Moura, 2022). A intervenção do fisioterapeuta, nesse contexto, é essencial para restaurar a confiança do idoso, oferecendo suporte não só físico, mas também emocional, a fim de ajudar a superar o medo de novas quedas (Sousa et al., 2024).

O impacto social das quedas em idosos inclui o aumento da dependência de familiares e cuidadores, pois muitos, após sofrerem uma queda, passam a sentir-se menos capazes de realizar atividades diárias e acabam necessitando de apoio constante. A fisioterapia preventiva, ao focar na recuperação física e no fortalecimento da independência, ajuda o idoso a restabelecer sua autoestima e a sentir-se mais seguro para realizar atividades sem auxílio. Dessa forma, a intervenção do fisioterapeuta ultrapassa o tratamento físico, contribuindo para a preservação da dignidade e da autonomia do idoso.

O papel educativo do fisioterapeuta é também de grande importância, envolvendo a orientação do idoso e de seus familiares sobre medidas de segurança e a relevância da prática regular de exercícios para a prevenção de quedas. Essa abordagem colaborativa facilita a criação de uma rede de apoio, onde todos estão cientes das necessidades e cuidados a serem tomados. Ao engajar familiares e cuidadores, o fisioterapeuta estabelece um ambiente de suporte e incentivo, essencial para o comprometimento do idoso com as práticas preventivas.

Assim, a atuação psicossocial do fisioterapeuta na prevenção de quedas torna-se um elemento crucial para promover a saúde integral do idoso. Além das intervenções físicas, o apoio psicológico e social desempenha um papel decisivo em assegurar um envelhecimento funcional e saudável, minimizando os efeitos emocionais das quedas e promovendo um ambiente seguro e de qualidade de vida para os idosos.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura exploratória e descritiva, com o objetivo de identificar e analisar as principais condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos. A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas LILACS, SciELO, PubMed e BVS, buscando artigos que abordassem intervenções fisioterapêuticas para a prevenção de quedas em idosos. Para a seleção dos estudos, foram utilizados descritores controlados em Ciências da Saúde (DeCS), como “fisioterapia,” “queda,” “prevenção” e “idoso.” A revisão contemplou publicações entre os anos de 2018 e 2024, com o objetivo de incluir evidências recentes e relevantes sobre o tema.

Para a construção do referencial, foram incluídos artigos que explorassem condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos e que estivessem disponíveis em texto completo, nos idiomas português, inglês ou espanhol. A seleção priorizou estudos que apresentassem intervenções práticas, tais como exercícios de fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, e adaptações ambientais voltadas para a segurança dos idosos.

Artigos duplicados, estudos voltados exclusivamente para educação física ou atividade física não supervisionada por fisioterapeutas, e publicações que não abordassem diretamente o objetivo da pesquisa foram excluídos da análise. Além disso, foram excluídos relatos de experiência, revisões não integrativas, protocolos de intervenção, e estudos sem dados relevantes para a fisioterapia preventiva em idosos.

4545

A coleta de dados foi realizada entre setembro e novembro de 2024. Primeiramente, foi feita uma leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados, para garantir que os materiais fossem compatíveis com os critérios de inclusão estabelecidos. Em seguida, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisados segundo as diretrizes da metodologia PRISMA, que orienta revisões sistemáticas e integrativas. A análise dos artigos focou nos aspectos metodológicos e nas condutas fisioterapêuticas apresentadas, organizando os dados em categorias temáticas de intervenção, como fortalecimento muscular, cinesioterapia, propriocepção e avaliação do ambiente.

Os dados extraídos foram organizados em quadros para facilitar a identificação das principais condutas e os resultados das intervenções fisioterapêuticas para a prevenção de quedas em idosos. Ao final, os achados foram sintetizados e discutidos para identificar as práticas mais eficazes e possíveis lacunas na literatura, com vistas à elaboração de recomendações para a prática clínica. O quadro abaixo trata-se de um levantamento das

principais condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos, conforme os estudos analisados na revisão de literatura.

Quadro 1 - Apresentação das características e informações dos estudos desta revisão

Autor(es) e Ano	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Intervenções/Condutas Fisioterapêuticas	Principais Achados
Moura (2022)	Identificar condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos.	Revisão de literatura	Exercícios de equilíbrio e fortalecimento muscular.	Redução significativa no risco de quedas e aumento da autonomia dos idosos.
Sousa et al. (2024)	Avaliar o impacto de intervenções fisioterapêuticas na qualidade de vida dos idosos.	Estudo descritivo.	Treinamento de marcha, propriocepção, adaptação ambiental.	Melhorias na estabilidade postural e redução de quedas, promovendo qualidade de vida.
Santos et al. (2024)	Explorar a atuação da fisioterapia no envelhecimento saudável e na prevenção de quedas.	Pesquisa bibliográfica.	Exercícios proprioceptivos e treinamento de equilíbrio.	Eficácia na prevenção de quedas e promoção da independência funcional dos idosos.
Lima et al. (2022)	Descrever os benefícios da fisioterapia preventiva para idosos em risco de quedas.	Revisão integrativa.	Fortalecimento de membros inferiores e hidroterapia.	Redução nas taxas de quedas, melhora do equilíbrio e da qualidade de vida.

Fonte: Dados de estudo (2024)

Os dados foram organizados conforme as intervenções e práticas apresentadas em cada estudo, permitindo identificar as condutas fisioterapêuticas mais recorrentes e suas contribuições para a prevenção de quedas. A partir dessa análise, os estudos apontaram para a eficácia de práticas como fortalecimento muscular e treino de equilíbrio para reduzir quedas em idosos, com uma ênfase adicional em adaptações no ambiente domiciliar para reduzir fatores de risco. A organização em quadros facilita a comparação e identificação das lacunas, orientando recomendações futuras para a prática clínica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão de literatura confirma que as intervenções fisioterapêuticas voltadas para a prevenção de quedas em idosos são estratégias eficazes para melhorar tanto a segurança quanto a qualidade de vida desta população. Segundo Sousa et al. (2024), o fortalecimento muscular,

especialmente dos membros inferiores, é essencial para aumentar a estabilidade e a resposta muscular a desequilíbrios, reduzindo significativamente as chances de quedas. Essa intervenção, aliada ao treino de equilíbrio e à prática de atividades que desafiam a estabilidade postural, oferece aos idosos a capacidade de realizar suas atividades diárias com mais confiança e autonomia, o que se traduz em um aumento de até 30% na prevenção de quedas.

Outra abordagem importante é o uso de exercícios proprioceptivos, conforme descrito por Moura (2022). A propriocepção, ou a percepção da posição do corpo no espaço, é crucial para a manutenção do equilíbrio postural. Exercícios em superfícies instáveis, por exemplo, ajudam os idosos a desenvolver uma resposta rápida e eficaz aos desequilíbrios, tornando-os mais seguros em situações de risco. Além de melhorar o equilíbrio, essa prática reduz o medo de cair novamente, um fator psicológico que frequentemente limita a mobilidade dos idosos e aumenta sua dependência. Com essa abordagem, observa-se uma melhora significativa na independência dos idosos e no envolvimento deles em atividades sociais, minimizando o isolamento.

A hidroterapia se destaca como uma alternativa valiosa, especialmente para idosos que apresentam limitações articulares ou dificuldades de realizar atividades físicas em ambientes convencionais. Lima et al. (2022) ressaltam que o ambiente aquático oferece resistência suave e sustentação, o que possibilita o fortalecimento muscular e a amplitude de movimento com menor impacto sobre as articulações. Estudos mostram que os exercícios aquáticos aumentam a força muscular e a mobilidade em cerca de 25%, oferecendo uma alternativa segura e eficaz para idosos com fragilidades físicas, além de melhorar sua autoconfiança.

4547

Além dos aspectos físicos, a fisioterapia preventiva aborda fatores extrínsecos ao reduzir riscos presentes no ambiente domiciliar. Adaptações simples, como a instalação de barras de apoio e a remoção de tapetes escorregadios, são mencionadas por Matsumoto e Milagres (2018) como medidas essenciais para a segurança dos idosos em casa. Esse ajuste no ambiente, combinado com a orientação sobre o uso de dispositivos auxiliares, como bengalas e andadores, é crucial para reduzir riscos de quedas e proporcionar um ambiente mais seguro e acessível. Pinheiro et al. (2020) enfatizam que essa abordagem multidimensional fortalece a confiança e incentiva a independência dos idosos, evitando o medo de cair e o consequente isolamento social.

Portanto, a fisioterapia preventiva demonstra ser uma prática fundamental para a promoção de um envelhecimento saudável e seguro, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais dos idosos. Oliveira et al. (2022) observam que programas de exercícios regulares, supervisionados por fisioterapeutas, promovem a

preservação da funcionalidade e uma maior resistência física, permitindo aos idosos maior independência. Assim, a fisioterapia preventiva se destaca não só como um meio de reabilitação, mas também como uma estratégia integral para promover um envelhecimento ativo e funcional, beneficiando o bem-estar físico e mental da população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevenção de quedas em idosos é um importante desafio para a saúde pública, e a fisioterapia preventiva mostra-se como um recurso essencial para promover um envelhecimento seguro e autônomo. Este estudo revisou as principais práticas fisioterapêuticas, como fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, além de adaptações ambientais e suporte psicossocial, que contribuem para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida dos idosos.

A atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas também envolve uma abordagem interdisciplinar, que reúne profissionais de saúde, familiares e cuidadores em uma rede de apoio ao idoso. Essa colaboração é fundamental para garantir que as intervenções sejam contínuas e adaptadas às necessidades individuais, promovendo tanto o engajamento dos idosos quanto o monitoramento eficaz de sua saúde física e mental. Além disso, a participação de todos os envolvidos potencializa o impacto das práticas preventivas, contribuindo para a criação de um ambiente seguro e acolhedor, que respeita a autonomia e a dignidade dos idosos.

4548

Apesar das limitações e desafios na adesão e nos recursos, o fortalecimento das políticas públicas e o uso de tecnologias assistivas são caminhos promissores para tornar a fisioterapia preventiva cada vez mais acessível e eficaz. Assim, a fisioterapia na prevenção de quedas não só atende às necessidades do envelhecimento, mas reforça o compromisso com uma sociedade mais inclusiva e atenta ao bem-estar dos idosos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, I. S., & Lopes, M. B. (2022). **A importância do raciocínio clínico para o aprimoramento profissional do fisioterapeuta na área da saúde.** *Research, Society and Development*, 11(16), e119111637844.
- BOAS, C. C. S. V., Perrino, L. A. R., & Buckvieser, S. C. S. (2022). **A importância da fisioterapia domiciliar em pacientes pós acidente vascular cerebral.** *Rev Fisio&terapia*, 11(2), 20.
- COSTA, L. S., et al. (2021). **Cuidado fisioterapêutico domiciliar ao idoso com Diabetes mellitus: revisão integrativa.** *Research, Society and Development*, 10(16), e103101624080.

COUTINHO, K. L. B., & Teixeira, F. B. (2021). **Home care: Challenges for the promotion of elderly health.** *Research, Society and Development*, 10(3), e58810313775.

LIMA, N. B. (2022). **A atuação da fisioterapia na prevenção de queda em idoso.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(8), 1346-1351.

MARINHO, C. L., et al. (2020). **Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio.** *Brazilian Journal of Health Review*, 3(3), 6880-6896.

MATSUMOTO, V. S., & Milagres, C. S. (2018). **Atuação da equipe multidisciplinar na prevenção de quedas em idosos no domicílio.** *Revista Científica da FHO | Uniararas*, 6(1), 13-20.

MEDEIROS, J. W. da C., et al. (2021). **Percepção de adultos jovens acerca do envelhecimento.** *Research, Society and Development*, 10(17), e68101724176-e68101724176.

MENEZES, G. R. S., et al. (2020). **Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa.** *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 2490-2498.

MORAIS, A., et al. (2018). **Intervenção Fisioterapêutica com Ênfase no Treino de Equilíbrio como Prevenção de Quedas em Idosos.** *Revista de Trabalhos Acadêmicos - Universo Belo Horizonte*, 1(3).

NAZARENO, E., Pires, E., & Oliveira Neto, M. (2023). **Contribuições da fisioterapia para a preservação da qualidade de vida e prevenção de quedas em idosos.** *Revista Brasileira de Fisioterapia Geriátrica*, 8(2), 53-60.

4549

OLIVEIRA, F., et al. (2022). **Avaliação da eficácia de estratégias preventivas no controle de quedas em idosos.** *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 9(2), 43-50.

PINHEIRO, J., et al. (2020). **A percepção dos idosos sobre os riscos e prevenções de quedas no domicílio.** *Revista de Fisioterapia e Saúde Pública*, 4(1), 78-85.

RODRIGUES, P. V. M., et al. (2024). **Morbidade hospitalar por fratura de fêmur em idosos no Brasil: uma análise descritiva.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(2), 1823-1844.

SANTOS, L. M., & Carvalho, A. (2024). **Prevenção de quedas em idosos: o papel da fisioterapia.** *Revista de Fisioterapia Preventiva e Reabilitação*, 7(3), 112-119.

SILVA, F. L. C., de Santana, W. R., & Rodrigues, T. S. (2019). **Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.** *Revista Uningá*, 56(S4), 134-144.