

CONTRIBUIÇÕES DA FISIOTERAPIA PARA A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

CONTRIBUTIONS OF PHYSIOTHERAPY TO THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE: AN INTEGRATIVE REVIEW

APORTES DE LA FISIOTERAPIA A LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Aline Cristina Monteiro Brito¹
Beatriz Lorrany dos Santos Quixabeira²
Carlos Gabriel Santos Lisboa³
Jussara Ribeiro dos Santos⁴
Maria Eduarda Dias Negre⁵
Verailde Guarino Feitosa⁶

RESUMO: Este estudo teve como objetivo analisar a contribuição da fisioterapia para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, com foco na mobilidade, no equilíbrio e na independência funcional. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo-exploratório, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), entre fevereiro e agosto de 2025. Foram incluídos estudos publicados em português, no período de 2015 a 2025, que abordassem a temática proposta. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 17 artigos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciaram que a fisioterapia desempenha papel essencial na prevenção e reabilitação de alterações decorrentes do envelhecimento, contribuindo para a preservação da funcionalidade global. Estratégias como fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, hidroterapia, Tai Chi e adaptações ambientais mostraram-se eficazes na redução do risco de quedas e na promoção de um envelhecimento ativo. Conclui-se que a fisioterapia é uma ferramenta indispensável para a saúde do idoso, devendo ser integrada às políticas públicas e às práticas interdisciplinares de cuidado, a fim de garantir maior autonomia, bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Idosos. Fisioterapia. Benefícios.

¹Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduando do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to analyze the contribution of physical therapy to improving the quality of life of older adults, focusing on mobility, balance, and functional independence. This is an integrative, descriptive-exploratory literature review conducted in the Virtual Health Library (VHL) between February and August 2025. Studies published in Portuguese between 2015 and 2025 that addressed the proposed topic were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, 17 articles comprised the final sample. The results demonstrated that physical therapy plays an essential role in the prevention and rehabilitation of changes resulting from aging, contributing to the preservation of overall functionality. Strategies such as muscle strengthening, balance training, hydrotherapy, Tai Chi, and environmental adaptations have proven effective in reducing the risk of falls and promoting active aging. It is concluded that physiotherapy is an indispensable tool for the health of the elderly and should be integrated into public policies and interdisciplinary care practices to ensure greater autonomy, well-being, and quality of life.

Keywords: Quality of Life. Elderly. Physiotherapy. Benefits.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar la contribución de la fisioterapia a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, con énfasis en la movilidad, el equilibrio y la independencia funcional. Se trata de una revisión bibliográfica integradora, descriptiva y exploratoria, realizada en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) entre febrero y agosto de 2025. Se incluyeron estudios publicados en portugués entre 2015 y 2025 que abordaron el tema propuesto. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, 17 artículos conformaron la muestra final. Los resultados demostraron que la fisioterapia desempeña un papel esencial en la prevención y rehabilitación de los cambios derivados del envejecimiento, contribuyendo a la preservación de la funcionalidad general. Estrategias como el fortalecimiento muscular, el entrenamiento del equilibrio, la hidroterapia, el taichí y las adaptaciones ambientales han demostrado ser eficaces para reducir el riesgo de caídas y promover el envejecimiento activo. Se concluye que la fisioterapia es una herramienta indispensable para la salud de los adultos mayores y debe integrarse en las políticas públicas y las prácticas de atención interdisciplinarias para garantizar una mayor autonomía, bienestar y calidad de vida.

Palabras clave: Calidad de vida. Personas mayores. Fisioterapia. Beneficios.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que avança rapidamente, sobretudo em países em desenvolvimento, como o Brasil. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida, que era de 70,4 anos em 2015, deve alcançar 74,5 anos até 2030. Esse crescimento demográfico acompanha um aumento significativo das internações hospitalares decorrentes de quedas, muitas delas relacionadas às mudanças físicas e funcionais do envelhecimento (REIS; BARBOSA; PIMENTEL, 2016).

Estatísticas apontam que traumas e lesões acidentais são a sexta principal causa de morte entre idosos, sendo que as quedas representam aproximadamente 70% dos óbitos acidentais em pessoas entre 70 e 79 anos ou mais. Além disso, o risco de quedas é ainda maior

no primeiro mês após a alta hospitalar (DIAS et al., 2024). Diante desse cenário, a prevenção de quedas, a manutenção da saúde musculoesquelética e o cuidado com a saúde mental são fundamentais para garantir a qualidade de vida dos idosos. Medidas preventivas incluem o diagnóstico precoce de patologias, a adoção de estratégias para fortalecimento muscular e equilíbrio, além do incentivo à autonomia, mobilidade segura e socialização (LIMA, 2022).

Nesse contexto, destaca-se a importância da fisioterapia, que desempenha um papel essencial na senescência, visando proporcionar um envelhecimento ativo e digno. A atuação do fisioterapeuta, em conjunto com outros profissionais da saúde, é fundamental para assegurar a qualidade de vida dos idosos. Embora o tratamento fisioterapêutico possa ser indicado em qualquer fase da vida, sua relevância na população idosa é ainda maior, tanto para fins terapêuticos quanto preventivos. Isso ocorre porque o envelhecimento está associado a alterações fisiológicas e patológicas que, se identificadas precocemente, podem ser tratadas antes de comprometerem a funcionalidade do indivíduo (DUARTE-FABIA; ARAÚJO; OLIVEIRA, 2013).

Nesse sentido, a fisioterapia também atua na reabilitação de idosos acometidos por fraturas musculoesqueléticas, bem como na prevenção de quedas por meio de exercícios terapêuticos voltados para o fortalecimento muscular, a propriocepção e a manutenção da funcionalidade (SOFIATTI et al., 2021).

Com o expressivo crescimento da população idosa, torna-se cada vez mais necessária a realização de estudos sobre esse grupo etário, sobretudo no que se refere à prevenção e ao tratamento de condições que possam comprometer sua autonomia e independência. A fisioterapia surge, portanto, como uma alternativa não invasiva na promoção da saúde, contribuindo para a manutenção da funcionalidade global dos idosos. Dessa forma, a adoção de estratégias fisioterapêuticas adequadas permite não apenas a longevidade, mas também a longevidade, garantindo um envelhecimento ativo e com qualidade de vida. Sendo assim, a escolha deste tema foi motivada por experiências acadêmicas que evidenciaram a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre as contribuições da fisioterapia para a qualidade de vida da pessoa idosa.

Nesse contexto, a fisioterapia tem um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar da população idosa. A intervenção fisioterapêutica adequada pode minimizar os impactos do envelhecimento sobre a mobilidade, o equilíbrio e a independência funcional, prevenindo complicações secundárias, como quedas, fraturas e hospitalizações prolongadas. Além disso, a

fisioterapia contribui para a reeducação proprioceptiva e sensorial, otimizando a percepção corporal e a interação segura com o ambiente (SOUZA; FERREIRA, 2023).

Diante dessa realidade, o objetivo da pesquisa foi analisar a contribuição da fisioterapia para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, destacando seus efeitos sobre a mobilidade, o equilíbrio e a independência funcional.

MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, delineada por meio de um método descritivo-exploratório, com o objetivo de identificar, reunir e sintetizar evidências disponíveis acerca da contribuição da fisioterapia para a melhoria da qualidade de vida do idoso. Essa abordagem metodológica permite integrar resultados de pesquisas com diferentes desenhos, contextos e níveis de evidência, favorecendo uma compreensão ampliada do fenômeno investigado (SOUZA et al., 2017).

A etapa descritiva fundamenta-se na sistematização das informações obtidas nos estudos selecionados, possibilitando a caracterização do estado atual da produção científica sobre a temática. Já a dimensão exploratória ancora-se no emprego de métodos qualitativos de análise, buscando captar o maior número possível de dados relevantes, de modo a enriquecer o referencial teórico e oferecer subsídios para futuras investigações.

399

A pergunta norteadora que orientou o percurso metodológico foi: “*De que forma a fisioterapia pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso?*” A formulação dessa questão viabilizou a definição dos critérios de busca e seleção, bem como a análise crítica da literatura disponível.

Foram considerados elegíveis para esta revisão os estudos que atendessem aos seguintes critérios: abordar explicitamente a temática da fisioterapia e qualidade de vida em idosos; estar redigidos em língua portuguesa; apresentar acesso gratuito e disponibilidade integral para download; terem sido publicados no período de 2015 a 2025, contemplando a produção científica dos últimos dez anos.

Foram excluídos, por sua vez, os artigos que: não se relacionassem diretamente com o objetivo da pesquisa; estivessem redigidos em outros idiomas; apresentassem duplicidade; estivessem incompletos ou fora do recorte temporal; exigissem pagamento para acesso.

A coleta dos dados foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de fevereiro a agosto de 2025. Como estratégia de busca, foram utilizadas as palavras-chave:

“qualidade de vida”, “idosos”, “fisioterapia” e “benefícios”. O cruzamento dos termos ocorreu mediante a aplicação do operador booleano AND, a fim de refinar os resultados e garantir maior precisão na recuperação das publicações pertinentes.

Essa revisão integrativa possibilitou não apenas a identificação das evidências disponíveis, mas também a construção de um embasamento teórico abrangente e atualizado, oferecendo subsídios relevantes para a compreensão da temática e para o avanço do conhecimento científico na área da fisioterapia gerontológica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento inicial, foram identificados 61 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Em uma primeira etapa, aplicou-se o filtro de texto completo disponível, o que resultou na exclusão de 16 estudos que não atendiam a esse critério. Em seguida, procedeu-se à aplicação do filtro de idioma, considerando apenas publicações em língua portuguesa, o que levou à exclusão de 26 artigos. Posteriormente, verificou-se a existência de duplicidades, culminando na exclusão de 2 estudos.

Após a aplicação sucessiva dos critérios de elegibilidade e exclusão, 17 artigos permaneceram para análise detalhada e constituíram a base empírica da presente revisão. Esses estudos foram examinados quanto às suas características metodológicas, objetivos, resultados e contribuições para a compreensão do papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida de idosos.

Envelhecimento populacional: impactos, desafios e estratégias para a qualidade de vida

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que está ocorrendo de maneira rápida, principalmente em países em desenvolvimento, como o Brasil. Estima-se que, entre os anos de 2000 e 2050, o número de indivíduos com 60 anos ou mais passe de 600 milhões para 2 bilhões, sendo a maior parte desse aumento observada em países em desenvolvimento, onde o número de indivíduos mais velhos passará de 400 milhões para 1,7 bilhão (TISSOT et al., 2020).

Cada vez mais, os brasileiros estão envelhecendo, e a faixa etária da população tem passado por transformações significativas, marcadas pela redução proporcional do número de jovens com até 15 anos e pelo aumento da representatividade da população idosa, composta por indivíduos com 65 anos ou mais. Estima-se que, até o ano de 2100, os jovens corresponderão a

aproximadamente 13% da população total, enquanto os idosos representarão cerca de 30% (LIMA et al., 2024).

Antes de se aprofundar no tema por ora proposto, é preciso discorrer a respeito do envelhecimento para melhor entendimento. A velhice deve ser compreendida em sua totalidade porque é um fenômeno biológico com consequências psicológicas, considerando que alguns comportamentos são apontados como características do envelhecimento (LIMA JÚNIOR et al., 2019).

Para a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o envelhecimento trata-se de um processo biológico, particular e inconvertível, que faz parte da vida de todas as espécies (SOUZA JÚNIOR et al., 2018).

A senescência é o processo natural do envelhecimento decorrente de alterações fisiológicas que não representam doenças, como o embranquecimento dos cabelos, aparecimento de rugas, perda de cálcio e outras características comuns desse processo, sem, no entanto, encurtar a vida ou provocar alteração funcional. No entanto, em condições graves, como a ocorrência de patologias, acidentes e comprometimento psicológico, pode haver o adoecimento (BROOKE; JACKSON, 2020).

O envelhecimento é classificado basicamente por três processos: biológico, psicológico e sociocultural. O envelhecimento biológico resulta da vulnerabilidade do organismo, sendo definido pelas modificações corporais e mentais que ocorrem ao longo do processo de desenvolvimento. O envelhecimento psicológico ocorre quando o indivíduo idoso começa a apresentar lapsos de memória, dificuldades de aprendizado e falhas de atenção, orientação e concentração, comparativamente às suas capacidades cognitivas anteriores (TAVARES et al., 2017).

Já o envelhecimento sociocultural está relacionado aos papéis sociais e envolve características como tipo de vestimenta, hábitos e linguagem, além do respeito social por parte de outras pessoas. O envelhecimento social é marcado pela aproximação da morte, pois o idoso pode apresentar comportamento de isolamento, ausência de relacionamentos interpessoais e dificuldades para estabelecer relações significativas com outras pessoas (TAVARES et al., 2017).

Enquanto para muitos a velhice chega com a sensação de fim da vida, incapacidade, reclusão e solidão, para outros, ela é vista como uma nova fase, em que há maior preparo para conviver, aprender, ensinar e ser feliz. Assim como todos os aspectos humanos, a velhice possui

uma dimensão existencial, modificando a relação da pessoa com o tempo e gerando mudanças em suas interações com o mundo e com sua própria história. Essas transformações que caracterizam e influenciam o envelhecimento são extremamente complexas (LIMA et al., 2024).

O crescimento da população idosa vem ocorrendo de forma rápida e progressiva, sem a correspondente modificação nas condições de vida. Esse processo é caracterizado pelo aumento da expectativa de vida e pela redução da fecundidade. Esses fatores, quando combinados, resultam em uma grande quantidade de idosos e uma significativa diminuição da população jovem.

Ao longo do envelhecimento, os indivíduos se deparam com diversos desafios, como a perda da audição, visão e mobilidade, além da incidência de doenças não transmissíveis, incluindo doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças respiratórias crônicas, câncer e demência. Com isso, o consumo de serviços de saúde aumenta significativamente, as internações hospitalares tornam-se mais frequentes e o tempo de ocupação de leitos é maior quando comparado a outras faixas etárias (FIGUEIREDO JÚNIOR et al., 2022).

Esses anos extras de vida permitem que a população planeje o futuro de maneira diferente das gerações anteriores, mas isso depende de um fator essencial: a saúde (TAVARES et al., 2017). Para um envelhecimento saudável, é fundamental ampliar as oportunidades para que os indivíduos adotem um estilo de vida mais adequado, que inclua mudanças de hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas, garantindo assim o controle da saúde física e psicológica.

A política de envelhecimento ativo, proposta pela OMS, é um exemplo concreto dessas recomendações, reforçando que envelhecer com qualidade não deve ser apenas responsabilidade individual, mas um processo que deve ser respaldado por políticas públicas e por iniciativas sociais e de saúde ao longo da vida (SILVA, 2024).

O Estatuto do Idoso, Lei Federal nº 10.741 de 2003, no Título II, Capítulo IV, reforça o direito à saúde da pessoa com mais de 60 anos. Todos os adultos mais velhos têm o direito de acesso a um programa de Atenção Global à Saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) é responsável por garantir esse direito, assegurando que os idosos sejam acompanhados por profissionais especializados em Geriatria ou Gerontologia e recebam orientações sobre ações de prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde (SOUZA, 2022).

Diante dessa e de outras legislações, compreende-se que o envelhecimento saudável deve ser uma prioridade tanto para as políticas públicas quanto para cada cidadão. Quanto maior for o tempo de preservação das funcionalidades e das capacidades cognitivas, melhor será a qualidade de vida dos idosos.

Estratégias fisioterapêuticas para a promoção da autonomia e qualidade de vida dos idosos

A fisioterapia desempenha um papel essencial na assistência à população idosa, contribuindo tanto para a prevenção quanto para a reabilitação de diversas patologias. A fisioterapia gerontológica tem como principal objetivo preservar as funções motoras e cognitivas do idoso, retardando o surgimento de incapacidades decorrentes do envelhecimento. Além disso, busca promover a reabilitação funcional para que o idoso consiga realizar suas atividades diárias de forma independente, respeitando suas particularidades e necessidades individuais. Dessa forma, a fisioterapia não se limita apenas à reabilitação, mas visa atender o idoso em sua totalidade, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais (SOFIATTI et al., 2021).

Estudos demonstram que a intervenção fisioterapêutica proporciona benefícios significativos para a saúde física, motora e respiratória, resultando em um maior bem-estar social e emocional (SILVA; SANTANA; RODRIGUES, 2019). Além de auxiliar no tratamento de patologias comuns nessa faixa etária, a fisioterapia atua preventivamente, reduzindo riscos e promovendo uma recuperação mais eficiente. A funcionalidade envolve todas as capacidades do corpo humano e a participação ativa do indivíduo na sociedade. Dessa forma, o fisioterapeuta deve adotar uma abordagem integral no cuidado ao idoso, assegurando sua integridade física e emocional, promovendo a inclusão social e garantindo sua continuidade produtiva (KUNH; VALADARES, 2020).

No contexto da geriatria, a fisioterapia se destaca como estratégia fundamental dentro das políticas de saúde promovidas pela OMS, especialmente no incentivo ao envelhecimento ativo. A inserção desse serviço no Programa Saúde da Família (PSF) fortalece a prevenção e o tratamento de déficits funcionais, assegurando maior autonomia aos idosos e promovendo sua funcionalidade motora e independência física (SILVA; SANTANA; RODRIGUES, 2019).

A principal finalidade da fisioterapia é recuperar e aprimorar a capacidade funcional dos idosos, prevenindo complicações associadas ao envelhecimento por meio de uma avaliação

abrangente do sistema musculoesquelético, neurológico, cardiovascular e respiratório, considerando também o ambiente e as relações sociais do paciente (SOFIATTI et al., 2021).

A fisioterapia geriátrica busca retardar o surgimento de incapacidades, tratar alterações motoras e funcionais e promover a reabilitação conforme as necessidades individuais do idoso. Como a funcionalidade envolve tanto aspectos físicos quanto sociais, o fisioterapeuta deve atuar de maneira integral, promovendo a autonomia e prevenindo complicações relacionadas ao envelhecimento (BANZATTO et al., 2015). Além disso, sua atuação inclui avaliação clínica, interpretação de exames complementares e tratamento de distúrbios cardiovasculares, pulmonares, neuromusculares e musculoesqueléticos, diferenciando alterações naturais do envelhecimento daquelas causadas por patologias específicas (FERNANDEZ; RUSSI, 2016).

A fisioterapia também é essencial na prevenção de quedas em idosos, orientando atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular e treinos de equilíbrio e marcha. Essas intervenções preservam a capacidade funcional, minimizam limitações e favorecem a autonomia do idoso. Tanto programas individuais quanto em grupo promovem benefícios significativos, prevenindo quedas e melhorando a qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2017). O fortalecimento muscular, especialmente com pesos ou faixas elásticas, melhora o equilíbrio e a mobilidade, reduzindo o risco de quedas (SOFIATTI et al., 2021).

Outras abordagens também contribuem para a mobilidade e segurança dos idosos. A hidroterapia reduz o impacto sobre músculos e articulações, melhora a flexibilidade, a força muscular e a capacidade respiratória, além de proporcionar relaxamento. Da mesma forma, o Tai Chi fortalece a musculatura e aprimora o equilíbrio postural, diminuindo o risco de quedas (SOFIATTI et al., 2021). O treino de equilíbrio é uma das estratégias mais eficazes na prevenção de quedas, especialmente quando realizado regularmente com maior intensidade (OLIVEIRA; VIEIRA, 2021).

Além da prática de exercícios, é essencial adotar medidas preventivas no ambiente domiciliar. Recomenda-se evitar camas altas, usar calçados adequados e dispositivos de apoio para marcha, evitar pisos escorregadios, instalar corrimãos em escadas e rampas, garantir boa iluminação noturna e adaptar o banheiro com barras de apoio e vaso sanitário elevado. Ajustes como tapetes antiderrapantes e reparo de calçadas também reduzem os riscos de acidentes (SOFIATTI et al., 2021).

Por fim, a fisioterapia preventiva, através de mobilizações, alongamentos e exercícios isométricos e isotônicos, favorece a autonomia do idoso e reduz custos hospitalares ao prevenir

quedas e diminuir internações. O treinamento resistido é uma estratégia eficaz para minimizar a sarcopenia, aumentando a força muscular entre 25% e 100%, o que favorece a independência em atividades diárias (SOUZA JÚNIOR et al., 2018).

A prática regular de exercícios também retarda a perda de massa muscular e previne doenças metabólicas, cardiovasculares e neuromusculares (OLIVEIRA; NASCIMENTO, 2020). Dessa forma, a fisioterapia se consolida como uma ferramenta essencial para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável (LIMA JÚNIOR et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a fisioterapia exerce papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa, seja por meio de ações preventivas, seja pela reabilitação de limitações decorrentes do processo de envelhecimento. Os resultados analisados confirmam que a intervenção fisioterapêutica contribui de forma significativa para a manutenção da funcionalidade, da mobilidade e do equilíbrio, fatores determinantes para a autonomia e independência na velhice.

As estratégias fisioterapêuticas como o fortalecimento muscular, os treinos de equilíbrio, a hidroterapia e práticas complementares, como o Tai Chi, não apenas reduzem o risco de quedas, mas também promovem benefícios sociais, emocionais e cognitivos, repercutindo diretamente na longevidade com qualidade de vida. Além disso, medidas de adaptação ambiental mostraram-se aliadas indispensáveis para reduzir acidentes e preservar a segurança dos idosos em seus contextos cotidianos.

Nesse sentido, torna-se imprescindível que a fisioterapia seja cada vez mais integrada às políticas públicas de saúde e às práticas interdisciplinares de cuidado, ampliando o acesso da população idosa a programas de prevenção e reabilitação. Considerando o acelerado envelhecimento demográfico no Brasil e no mundo, investir em estratégias fisioterapêuticas não representa apenas uma forma de melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também um recurso essencial para reduzir custos hospitalares e fortalecer a sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Por fim, destaca-se a necessidade de novas pesquisas que explorem diferentes abordagens fisioterapêuticas, com ênfase em pesquisas empíricas, capazes de aprofundar a compreensão sobre a eficácia das estratégias já utilizadas e de propor novas formas de cuidado.

Dessa maneira, será possível consolidar cada vez mais o papel da fisioterapia como ferramenta indispensável para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e digno.

REFERÊNCIAS

BANZATTO, Sofia et al. Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 1, p. 119-125, 2015.

BROOKE, Joanne; JACKSON, Debra. Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism. **Journal of Clinical Nursing**, v. 29, n. 1, p. 2044-2046, 2020.

CORTEZ, Antônio Carlos Leal et al. Aspectos gerais sobre a transição demográfica e epidemiológica da população brasileira. **Enfermagem Brasil**, v. 18, n. 5, 2019.

DIAS, Danilo Erivelton Medeiros et al. Análise da tendência da mortalidade por causas externas em pessoas idosas no Brasil, 2000 a 2022. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 27, p. e230204, 2024.

DUARTE-FABIA, Fábila Micheline; ARAÚJO, Kristiane Alves; DA SILVA OLIVEIRA, Elinalda. A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. **Caderno de Ciências e Biológicas e da Saúde**, v. 1, p. 1-9, 2013.

FERNANDEZ, Gabriela; RUSSI, Claudia. A fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos. **Revista Univap**, v. 22, n. 40, p. 352-352, 2016.

FIGUEIREDO JÚNIOR, Adilson Mendes de et al. O processo de envelhecimento na sociedade: uma análise da literatura com foco na autopercepção dos idosos e na enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 17, p. e9694-e9694, 2022.

KUNH, Joyce; DE OLIVEIRA VALADARES, Bianca. Fisioterapia preventiva para mulheres idosas: uma revisão de literatura. **Health of Humans**, v. 2, n. 2, p. 1-7, 2020.

LIMA, Diana Vaz de et al. Evidências do envelhecimento populacional e implicações fiscais no Brasil. **Redeca, Revista Eletrônica do Departamento de Ciências Contábeis & Departamento de Atuária e Métodos Quantitativos**, v. 11, p. e66409-e66409, 2024.

LIMA JUNIOR, Benício Alves et al. Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos: revisão Integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2365-2375, 2019.

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.

OLIVEIRA, Hévelyn Moreira Lourenço de et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais-Animais e Humanos Interdisciplinary Journal of Experimental Studies**, v. 9, n. 1, 2017.

OLIVEIRA, Lucas de Souza; NASCIMENTO, Ozanildo Vilaça do; ALMEIDA, Sylvia Coreia de. O impacto da sarcopenia na funcionalidade do idoso. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 18, n. 12, p. 1-13, 2020.

OLIVEIRA, Vitória Alves de; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. Benefícios do fortalecimento muscular em idosos com sarcopenia: revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 1191-1207, 2021.

REIS, Carla; BARBOSA, Larissa; PIMENTEL, Vítor. **O desafio do envelhecimento populacional na perspectiva sistêmica da saúde**. Rio de Janeiro: Banco de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES), 2016.

SILVA, Danubia de Brito Rodrigues. **O direito de saúde da pessoa idosa em consonância com o serviço social**. 2024. 95 f. Orientadora: Josiani Julião Alves Oliveira. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Franca, 2024.

SILVA, Francisco Luis Cunha; SANTANA, Wilson Ribeiro de; RODRIGUES, Tatyanne 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.

SOFIATTI, Stéfanny de Liz et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n. 17, 2021.

SOUSA, Luís Manuel Mota de et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

SOUZA, Jeane Azevedo de. Impactos das políticas públicas de saúde para os idosos no Brasil. **Revista Científica FESA**, v. 1, n. 16, p. 15-28, 2022.

SOUZA JÚNIOR, Ailson Francelino de et al. Efeitos de um Protocolo Fisioterapêutico na Funcionalidade de Idosas Institucionalizadas com sarcopenia. **Rev. Kairós**, p. 191-207, 2018.

SOUZA, Leonardo Barbosa; FERREIRA, Ana Paula Gonçalves. Atuação do fisioterapeuta na atenção básica do idoso nas estratégias saúde da família. **Anais do Fórum de Iniciação Científica do UNIFUNEC**, v. 14, n. 14, 2023.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017.

TISSOT, Juliana Tasca et al. Usabilidade do espaço público: A percepção ao risco de quedas em usuários idosos no município de Balneário Camburiú/SC. **Revista Projetar-Projeto e Percepção do Ambiente**, v. 5, n. 3, p. 64-78, 2020.