

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

### THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN PREVENTING FALLS IN ELDERLY PEOPLE

### LA IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

Vilcimar Almeida Costa<sup>1</sup>

Halline Cardoso Jurema<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo analisar a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, destacando seus benefícios na redução de riscos e na promoção da qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de natureza descritiva e exploratória, com abordagem qualitativa. A busca foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, após a aplicação dos critérios de seleção, foram encontrados inicialmente 652 estudos, dos quais 16 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados. Os resultados apontam que o envelhecimento acarreta alterações fisiológicas como sarcopenia, perda de equilíbrio e diminuição da densidade óssea, fatores que aumentam a vulnerabilidade às quedas. A fisioterapia se destaca como uma estratégia eficaz ao atuar com exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, reeducação postural e orientações para adaptações no ambiente domiciliar. Conclui-se que a fisioterapia preventiva é fundamental para preservar a autonomia e segurança dos idosos, além de reduzir a incidência de quedas e suas consequências. Dessa forma, a inserção de programas fisioterapêuticos personalizados nas políticas públicas de saúde é essencial para garantir um envelhecimento mais saudável, ativo e digno.

6266

**Palavras-chave:** Idosos. Envelhecimento. Prevenção de Quedas. Assistência Fisioterapêutica.

**ABSTRACT:** This study aimed to analyze the importance of physical therapy in preventing falls in the elderly, highlighting its benefits in reducing risks and promoting quality of life. This is an integrative literature review, descriptive and exploratory in nature, with a qualitative approach. The search was carried out in the Virtual Health Library, after applying the selection criteria, 652 studies were initially found, of which 16 met the inclusion criteria and were analyzed. The results indicate that aging causes physiological changes such as sarcopenia, loss of balance and decreased bone density, factors that increase vulnerability to falls. Physical therapy stands out as an effective strategy when acting with muscle strengthening exercises, balance training, postural re-education and guidelines for adaptations in the home environment. It is concluded that preventive physical therapy is essential to preserve the autonomy and safety of the elderly, in addition to reducing the incidence of falls and their consequences. Thus, the inclusion of personalized physical therapy programs in public health policies is essential to ensure healthier, more active and dignified aging.

**Keywords:** Elderly. Aging. Fall Prevention. Physiotherapy Assistance.

<sup>1</sup>Graduando do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>2</sup>Orientadora. Enfermeira pela Universidade de Gurupi. Especialista em Metodologia da Pesquisa Científica pelo Centro Universitário Cidade Verde. Docente do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

**RESUMEN:** Este estudio teve como objetivo analizar la importancia de la fisioterapia en la prevención de quedarse en idosos, destacando sus beneficios en la reducción de riesgos y en la promoción de la calidad de vida. Trata-se de una revisión integrativa de la literatura, de naturaleza descriptiva y exploratoria, con abordaje cualitativo. La búsqueda realizada en la Biblioteca Virtual en Salud, después de la aplicación de criterios de selección, se encontró inicialmente con 652 estudios, de los cuales 16 atenderán los criterios de inclusión y los foros analizados. Los resultados indican que el envelhecimento acarreta alterações fisiológicas como sarcopenia, perda de equilíbrio y disminución de la densidad ósea, factores que aumentan la vulnerabilidade às quedas. La fisioterapia se destaca como una estrategia eficaz para actuar con ejercicios de fortalecimiento muscular, entrenamiento de equilibrio, reeducación postural y orientación para adaptarse al ambiente domiciliar. Concluyendo que la fisioterapia preventiva es fundamental para preservar la autonomía y la seguridad de los idosos, además de reducir la incidencia de lesiones y sus consecuencias. Dessa forma, la inserción de programas fisioterapêuticos personalizados en políticas públicas de salud es esencial para garantizar un envelhecimento mais saudável, ativo y digno.

**Palabras clave:** Anciano. Envejecimiento. Prevención de caídas. Asistencia de Fisioterapia.

## INTRODUÇÃO

As quedas em idosos representam um grave problema de saúde pública, especialmente diante do envelhecimento populacional e do aumento da expectativa de vida. Com o avanço da idade, ocorrem diversas alterações fisiológicas que comprometem o equilíbrio, a força muscular e a cooperação motora, tornando os idosos mais suscetíveis a quedas e suas consequências. Entre os principais fatores de risco estão a osteoporose, a sarcopenia, as disfunções neuromusculares e a diminuição da acuidade sensorial (SILVA; BRASILEIRO; SOUZA, 2018).

6267

Segundo os dados estatísticos mencionam o aumento do número de pessoas da terceira idade é um fenômeno mundial que ocorre de forma rápida, principalmente em países como o Brasil. Em 2022, o número de pessoas com 65 anos ou mais, no Brasil, chegou a cerca de 22 mil, representando 10,9% da população total. Esse percentual registrou um crescimento de 57,4% em relação a 2010, quando havia em torno de 14 mil idosos, correspondendo a 7,4% da população daquela época (IBGE, 2023).

As quedas são responsáveis por uma alta taxa de morbimortalidade na população idosa, sendo a principal causa de lesões graves, como fraturas, contusões e traumatismos cranianos. Estudos apontam que as quedas são responsáveis por aproximadamente 70% das mortes acidentais em pessoas com 75 anos ou mais (FONSECA; TOMBINI FILHO; KRÜGER, 2022).

Além dos impactos físicos, as quedas podem levar a um declínio funcional significativo, resultando em hospitalizações prolongadas, maior dependência e comprometimento da qualidade de vida. O período pós-internação também é crítico, pois os idosos apresentam maior

vulnerabilidade e risco de novas quedas, especialmente no primeiro mês após a alta hospitalar (AMARAL; MARTINS, 2025).

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos, por meio da avaliação dos fatores de risco, do fortalecimento muscular, do treino de equilíbrio e da melhoria da mobilidade. A adoção de estratégias preventivas, como programas de reabilitação, exercícios terapêuticos e adaptações ambientais, contribui para a redução da incidência de quedas e para a promoção da autonomia do idoso (SOUSA et al., 2024). A fisioterapia desempenha um papel essencial na prevenção de quedas, utilizando abordagens que fortalecem a musculatura, melhoram o equilíbrio e a cooperação, proporcionando mais segurança e autonomia aos idosos (OLIVEIRA et al., 2017).

Diante desse contexto, este estudo busca analisar a importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, destacando os benefícios do tratamento fisioterapêutico na redução de riscos e na promoção da qualidade de vida.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de método descritivo exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática. Dessa forma, busca-se descrever a realidade através de artigos publicados. Já a parte desta pesquisa listada como exploratória, visa utilizar métodos qualitativos para coletar o máximo de informações possíveis e cabíveis para a pesquisa (SOUZA et al., 2017).

Logo, a pergunta norteadora foi: “Como a fisioterapia pode contribuir para a prevenção de quedas em idosos, a redução de riscos e promoção de maior qualidade de vida?” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram considerados: estudos que abordavam a temática; redigidos em língua portuguesa; disponível para download, de acesso gratuito e publicados no intervalo de 2015 a 2025, assegurando a seleção das pesquisas dos últimos 10 anos sobre o tema. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que não atendiam ao objetivo da pesquisa, redigidos em línguas estrangeiras, fora do período estipulado, incompletos e que requeressem pagamento para acesso.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante os meses de fevereiro a julho de 2025. Como estratégias de buscas foram utilizadas as palavras-chave: idosos,

envelhecimento, prevenção de quedas, assistência fisioterapêutica. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND (Tabela 1).

**Tabela 1.** Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
BVS	idosos AND envelhecimento AND prevenção de quedas AND assistência fisioterapêutica	652

**Fonte:** Autores da Pesquisa (2025).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na revisão foram inicialmente identificados 652 estudos relacionados ao tema investigado. Aplicando os critérios de seleção, foram excluídos 636 desses estudos. Assim, 16 artigos permaneceram para a análise detalhada, constituindo a base para as discussões apresentadas a seguir.

### Conhecendo o Envelhecimento

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 (MONTEZELI et al., 2022).

O envelhecimento é classificado basicamente por três processos, o biológico e o psicológico que acabamos de citar anteriormente, e o sociocultural. O biológico resulta da vulnerabilidade do organismo, definido pelas modificações corporais e mentais que ocorrem ao longo do método de desenvolvimento, já o envelhecimento psicológico ocorre quando o indivíduo velho começa a ter lapsos de memórias, dificuldades de aprendizado e falhas de atenção, orientação e concentração, comparativamente com suas capacidades cognitivas anteriores (SILVA; FERRET, 2019).

E por último a fase sociocultural, relativos aos papéis sociais, que envolve características como do tipo de vestimenta, hábitos e linguagem, bem como respeito social por parte de outras pessoas. O envelhecimento social é marcado como a aproximação da morte, pois o idoso tem comportamento de total isolamento, ausência de relacionamentos interpessoais, e a

impossibilidade ou a perda da capacidade de estabelecer relações significativas com outros seres humanos (TEIXEIRA, 2021).

Enquanto para muitos a velhice chega com certificado de fim de vida, incapacidade, reclusão, solidão, queixas, para outros, é simplesmente como nova fase, em que estão mais preparados para conviver, aprender, ensinar e ser feliz. Assim como todos os fatos humanos, a velhice tem uma dimensão existencial, que modifica a relação da pessoa com o tempo, gerando mudanças em suas relações com o mundo e com sua própria história. Essas tais mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento são extremamente complexas (OLIVEIRA; CORRÊA, 2024).

O crescimento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, sem a correspondente modificação nas condições de vida, e esse processo caracteriza-se pelo frequente acréscimo da expectativa de vida e a queda de fecundidade. Fatores estes, que ligados, resultam numa grande quantidade de idosos e uma significativa redução de crianças e jovens (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2019).

Esses anos extras de vida concedem à população planejar o futuro de modo distinto das gerações anteriores, dependendo de um elemento fundamental: a saúde (TAVARES et al., 2017). Para envelhecer de forma saudável, é fundamental aumentar as possibilidades para que os indivíduos possam priorizar por um estilo de vida mais adequado, que inclui mudanças de hábitos alimentares e atividade física regular e, conseqüentemente, o controle da saúde física e psicológica.

6270

Encaminhando-se aos 60 anos, o idoso acaba se deparar com vários problemas, alguns deles sendo a perda da audição, visão e movimentos relacionados à idade, bem como doenças não transmissíveis, incluindo doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças respiratórias crônicas, câncer e demência. Sendo assim, o idoso consome mais serviços de saúde, as internações hospitalares são mais frequentes e o tempo de ocupação do leito é maior quando comparado a outras faixas etárias (DIAS et al., 2016).

A política de desenvolvimento ativo, proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005), é um exemplo real dessas recomendações, reforçando que envelhecer bem não é apenas responsabilidade do indivíduo e, sim, um processo que deve ser respaldado por políticas públicas e por iniciativas sociais e de saúde ao longo do curso da vida.

O Estatuto do Idoso, Lei Federal 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

ter acesso a um programa de Atenção Global à Saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS), é o órgão que deve cumprir este direito. Assegura que os idosos devem ser acompanhados por profissionais da saúde nas áreas de Geriatria ou Gerontologia, e devem receber orientações sobre ações para prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde dos idosos (SOUZA, 2022).

Dentre essa e algumas outras leis entende-se que, o envelhecer com saúde deve ser prioridade de Políticas Públicas, da sociedade e profissionais de saúde, em especial. Quanto maior o tempo em que se consegue preservar as funcionalidades e aspectos cognitivos, melhor a qualidade de vida.

### Quedas em Idosos

Independentemente da idade, todas as pessoas são suscetíveis a quedas. No entanto, para os idosos, essas ocorrências podem ter consequências graves, levando a limitações funcionais que antes não existiam. As quedas são eventos frequentes nessa faixa etária e geram impactos negativos tanto para a saúde do idoso quanto para a sociedade e o sistema de saúde. Entretanto, muitas delas podem ser prevenidas (CRUZ et al., 2017).

O processo natural de envelhecimento provoca diversas modificações no organismo. Entre essas alterações, é comum a redução da massa muscular, resultando na perda de força, e na diminuição da densidade óssea, que enfraquece o sistema esquelético, tornando o indivíduo mais vulnerável a quedas. Além disso, há comprometimento do equilíbrio postural e da coordenação motora, fatores que aumentam ainda mais o risco de acidentes.

De acordo com Ferretti (2019), a maioria das quedas resultam da interação de múltiplos fatores de risco, que podem ser classificados como intrínsecos e extrínsecos. Fatores intrínsecos envolvem condições fisiológicas e patológicas, como doenças neurológicas (exemplo: Parkinson), distúrbios visuais e lesões musculares. Já os fatores extrínsecos incluem elementos do ambiente que representam perigo, como pisos escorregadios, iluminação atmosférica e objetos no caminho. Normalmente, as quedas ocorrem quando esses fatores se combinam.

Kuznier et al., (2015) destacam os fatores de risco para quedas e as estratégias de variação de acordo com o perfil do idoso. Pessoas ativas e saudáveis podem cair por praticar atividades vigorosas, enquanto idosos mais frágeis podem sofrer quedas devido à instabilidade corporal. Dessa forma, as medidas preventivas deverão ser personalizadas para cada indivíduo.

Entre as principais condições associadas às quedas estão doenças como artrite, reumatismo, depressão e diabetes, além da osteoporose, que agravam as consequências desses

acidentes. A osteoporose, caracterizada pela redução da densidade óssea, aumenta significativamente o risco de fraturas em idosos que sofrem quedas. Nas mulheres, a incidência dessa doença é ainda maior devido a alterações hormonais no período pós-menopausa, que influenciam níveis de equilíbrio postural (BRAGA et al., 2024).

Nesse cenário, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos. Através de exercícios específicos, o fisioterapeuta atua no fortalecimento muscular, na melhora do equilíbrio e na reeducação postural, contribuindo para a autonomia e a segurança do idoso em diferentes ambientes. Além disso, a fisioterapia preventiva busca minimizar os impactos das alterações fisiológicas do envelhecimento, aumentando a probabilidade de quedas e suas consequências. Dessa forma, a implementação de estratégias fisioterapêuticas na rotina do idoso é essencial para a promoção da qualidade de vida e para a redução dos riscos de quedas (MATIAS et al., 2019).

### **Abordagem da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos**

A fisioterapia desempenha um papel essencial na prevenção de quedas em idosos, utilizando abordagens baseadas em evidências para reduzir os riscos e promover a autonomia dessa população. Com o envelhecimento, ocorrem diversas alterações fisiológicas, como a sarcopenia, a diminuição da densidade óssea e o comprometimento do equilíbrio e da coordenação motora, tornando os idosos mais vulneráveis a quedas. A fisioterapia atua diretamente nesses aspectos por meio de programas de reabilitação e fortalecimento muscular, que são importantes para a manutenção da mobilidade e da independência funcional (OLIVEIRA; VIEIRA, 2021).

Uma das principais estratégias de fisioterapia preventiva é o treinamento de equilíbrio, que busca aprimorar a estabilidade postural e a capacidade de resposta a estímulos inesperados. Exercícios específicos, como deslocamentos em diferentes espaços, apoio unipodal e simulação de situações do dia a dia, ajudam o idoso a desenvolver maior controle corporal, diminuindo o risco de quedas. Além disso, a fisioterapia utiliza recursos como a propriocepção, que trabalha a percepção corporal no espaço, auxiliando na melhoria do equilíbrio sonoro e na ocorrência de obstáculos (SOFIATTI et al., 2021).

O fortalecimento muscular também é um componente fundamental da abordagem fisioterapêutica. O enfraquecimento dos membros inferiores é um fator de risco importante para quedas, pois dificulta atividades simples, como se levantar de uma cadeira, subir degraus e



caminhar em terrenos irregulares. Para combater esse problema, a fisioterapia inclui exercícios de resistência, como agachamentos, fortalecimento do core (músculos abdominais e lombares) e treino de marcha. O uso de pesos leves, faixas magnéticas e aparelhos específicos pode ser incorporado para potencializar os resultados (OLIVEIRA; VIEIRA, 2021).

Outro aspecto relevante na abordagem fisioterapêutica é a adaptação do ambiente domiciliar do idoso. Embora o trabalho do fisioterapeuta seja focado no fortalecimento físico e funcional, a prevenção de quedas também envolve a identificação de riscos no ambiente. Orientações sobre iluminação adequada, retirada de tapetes soltos, instalação de barras de apoio em banheiros e o uso de calçados adequados fazem parte das recomendações que podem reduzir significativamente as chances de quedas dentro de casa (SOUZA; BRITO; SOBRINHO, 2024).

Além dos exercícios e das adaptações ambientais, a fisioterapia atua na educação e conscientização de idosos e de seus familiares. Muitos idosos desenvolvem medo de cair, o que os leva a reduzir suas atividades diárias, resultando em perda de condicionamento físico e maior dependência. O fisioterapeuta desempenha um papel essencial ao promover a confiança do idoso, promovendo a realização de atividades seguras que aumentam sua autonomia e bem-estar (SOFIATTI et al., 2021).

Desta forma, a fisioterapia preventiva é uma estratégia primordial na redução da incidência de quedas em idosos. Através de um conjunto de intervenções personalizadas, que incluem fortalecimento muscular, reeducação postural, treinamento de equilíbrio e adaptações no ambiente, o fisioterapeuta contribui diretamente para a qualidade de vida dos idosos, permitindo que os envelheçam com mais segurança, independência e dignidade. 6273

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da crescente demanda por cuidados voltados à população idosa, este estudo evidenciou a importância da fisioterapia como ferramenta essencial na prevenção de quedas e na promoção da qualidade de vida desse público. O processo de envelhecimento traz consigo alterações fisiológicas significativas que aumentam a vulnerabilidade às quedas, colocando em risco a autonomia e a funcionalidade do idoso. No entanto, por meio de uma atuação preventiva, baseada em programas personalizados de fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, reeducação postural e intervenções no ambiente domiciliar, a fisioterapia se mostra eficaz na redução desses riscos.



Além dos benefícios físicos, a abordagem fisioterapêutica contribui para o resgate da autoconfiança do idoso, combatendo o medo de cair e incentivando um estilo de vida mais ativo e seguro. A literatura revisada destaca que a atuação do fisioterapeuta vai além da reabilitação, assumindo um papel educativo e preventivo fundamental, tanto para o idoso quanto para seus cuidadores e familiares.

Portanto, reafirma-se que a fisioterapia preventiva deve ser incorporada às políticas públicas de saúde e aos programas de atenção ao envelhecimento, visando não apenas a diminuição da morbimortalidade associada às quedas, mas também a valorização de um envelhecer saudável, autônomo e digno.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Cristiane Gritti Finatto; MARTINS, Marielza Regina Ismael. Dor, qualidade de vida e funcionalidade de pacientes internados na unidade de clínica médica em um hospital de alta complexidade. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 1, p. e77161-e77161, 2025.

BRAGA, Rafaella Cunha et al. Impacto da osteoporose na qualidade de vida dos idosos. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 12, p. e143131247760-e143131247760, 2024.

CELICH, Kátia Lilian Sedrez; SOUZA, Sáskia Miriam Sedrez; ZENEVICZ, Leoni; ORSO, Zuleica Aléssio. Fatores que predisõem às quedas em idosos. *RBCEH, Passo Fundo*, v. 7, n. 3, p. 419-426, 2010.

CRUZ, Danielle Teles da et al. Fatores associados a quedas recorrentes em uma coorte de idosos. *Cad. Saúde Colet. Rio de Janeiro*, dez., v. 25, n. 4, p. 475-482, 2017.

DIAS, Roberta Raissa de Melo Matos et al. Perfil sócio-clínico e avaliação da percepção da qualidade de vida de idosos com osteoartrose de joelho. *Revista Inspirar Movimento & Saude*, v. 8, n. 1, 2016.

FERRETTI, Ceres. Alterações fisiológicas, doenças e manifestações clínicas em geriatria. Editora Senac São Paulo, 2019.

FERRETTI, Fátima; LUNARDI, Diany; BRUSCHI, Larissa. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 26, n. 4, p. 753-762, 2013.

FONSECA, Aldarice Pereira da; TOMBINI FILHO, Odanor Ferretti; KRÜGER, Renan Marcel. Custos para o Sistema Único de Saúde decorrentes de internações por quedas em idosos em município do oeste catarinense. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, p. e566111638456-e566111638456, 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de->

noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos. Acesso em 21 mar. 2025.

JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva; MEDEIROS, Bartolomeu Figueiroa de; BRITO, Ana Maria de. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 9, n. 2, p. 25-34, 2019.

KUZNIER, Tatiane Prette et al. Fatores de risco para quedas descritos na taxonomia da NANDA-I para uma população de idosos. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 2015.

MATIAS, Diana Teixeira et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados: a percepção do idoso. *Revista Uningá*, v. 56, n. S4, p. 161-169, 2019.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 19, p. 507-519, 2016.

MONTEZELI, Débora Luiza et al. *Fundamentos Psicobiológicos e Bioéticos no Envelhecimento*. Editora Intersaberes, 2022.

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de; TREVIZAN, Patrícia Fernandes; BESTETTI, Maria Luisa Trindade; MELO, Ruth Caldeira de. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 637-645, 2014.

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, João Ferreira de; CORRÊA, Diogo Arnaldo. A busca de sentido no envelhecimento: consciência, valores e dignidade humana. *Revista Científica e Acadêmica de Logoterapia*, v. 1, n. 2, 2024.

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.

REMORA, Carine Peres; CRUZ, Carla Barroca; URBANETTO, Janete de Souza. Análise de fatores de risco para adultos nas primeiras 48 horas de hospitalização. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre, v. 35, n. 4, p. 28-34, 2014.

SILVA, Dejacy Dias; BRASILEIRO, Marislei; DE SOUZA, Danielle Galdino. Relação entre envelhecimento da população e o risco de quedas: revisão integrativa. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, v. 8, n. 23, p. 28-38, 2018.

SILVA, Josymeire Aparecida Romano da; FERRET, Jhainieiry Cordeiro Famelli. Os aspectos biopsicossociais do envelhecimento: um enfoque na sexualidade. *Revista Uningá*, v. 56, n. S1, p. 110-117, 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, Diana Irineu de et al. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 10, p. 3260-3274, 2024.

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, Márcia Rodrigues de; BRITO, Maria Erleney Lima de; SOBRINHO, Francisco Sá Rebelo. Condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 11, p. 4538-4549, 2024.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 20, p. 878-889, 2017.

TEIXEIRA, Solange Maria. Envelhecimento em contexto de superexploração e contrarreformas. *Serviço Social & Sociedade*, n. 142, p. 447-466, 2021.

WHO. World Health Organization Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 6276

---