

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO PÓS-QUEDAS E NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN POST-FALL REHABILITATION AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY PEOPLE: AN INTEGRATIVE REVIEW.

Taynara Alves Mateus¹
Luciano Braga de Oliveira²

RESUMO: Introdução: O aumento da população idosa está associado ao crescimento dos episódios de quedas, que representam importante causa de morbidade, mortalidade e perda da autonomia funcional. Nesse contexto, a fisioterapia tem papel fundamental na reabilitação e prevenção desses eventos. **Objetivo:** Analisar as estratégias fisioterapêuticas utilizadas na reabilitação de idosos após quedas e seus impactos na funcionalidade e qualidade de vida. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e descritiva, realizada por meio de buscas nas bases SciELO, PEDro, PubMed, BVS e Google Acadêmico, considerando estudos publicados entre 2002 e 2025. Inicialmente, foram identificados 451 estudos, sendo selecionados 19 artigos após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os dados extraídos foram analisados de forma descritiva, organizados em categorias temáticas e apresentados por meio de tabelas, quadros e síntese narrativa, permitindo a comparação dos achados entre os estudos incluídos. **Resultados:** Os achados evidenciaram que intervenções como fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, reeducação da marcha e controle postural são eficazes na melhora da funcionalidade, mobilidade e independência funcional, além da redução do risco de novas quedas. **Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia desempenha papel essencial na reabilitação e prevenção de quedas em idosos, promovendo qualidade de vida e autonomia funcional.

1

Palavras-chave: Fisioterapia. Idoso. Quedas. Reabilitação. Qualidade de vida.

ABSTRACT: Introduction: The increase in the elderly population is associated with a rise in fall episodes, which represent an important cause of morbidity, mortality, and loss of functional autonomy. In this context, physiotherapy plays a fundamental role in the rehabilitation and prevention of these events. Objective: To analyze the physiotherapeutic strategies used in the rehabilitation of elderly individuals after falls and their impacts on functionality and quality of life. Method: This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, conducted through searches in the SciELO, PEDro, PubMed, BVS, and Google Scholar databases, considering studies published between 2002 and 2025. Initially, 451 studies were identified, and 19 articles were selected after applying the inclusion and exclusion criteria. The extracted data were analyzed descriptively, organized into thematic categories, and presented through tables, charts, and narrative synthesis, allowing comparison of findings among the included studies. Results: The findings showed that interventions such as muscle strengthening, balance training, gait re-education, and postural control are effective in improving functionality, mobility, and functional independence, as well as reducing the risk of new falls. Conclusion: It is concluded that physiotherapy plays an essential role in the rehabilitation and prevention of falls in elderly individuals, promoting quality of life and functional autonomy.

Keywords: Physiotherapy. Elderly. Falls. Rehabilitation. Quality of life.

¹Graduanda do Curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo UNIFSM, Cajazeiras-PB.

²Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia do UNIFSM, Cajazeiras-PB; Mestre em Saúde Coletiva pelo UNISANTOS-SP.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e fisiológico que ocorre de forma singular em cada pessoa, envolvendo transformações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Essas alterações, que gradualmente reduzem a autonomia do idoso, são intensificadas pela presença de doenças crônico-degenerativas e pelo sedentarismo, tornando o organismo mais vulnerável a fatores internos e externos. Entre as principais consequências desse envelhecimento está o aumento da incidência de quedas e traumas, favorecendo o aumento da incidência de fraturas, que se configuram como uma das principais causas de incapacidade, limitações funcionais e mortalidade nessa população. (Carli, 2025).

A queda é um evento não intencional que leva o indivíduo a uma posição inferior ao nível em que se encontrava e, por sua natureza multifatorial, está fortemente associada à morbidade e à mortalidade na velhice. Entre seus principais preditores destacam-se a diminuição da força muscular, a instabilidade postural, o desequilíbrio e alterações na marcha e na postura, além do declínio de capacidades físicas essenciais, como flexibilidade, agilidade, coordenação motora e mobilidade articular. Esses fatores podem desencadear uma série de complicações, incluindo restrições de movimento, lesões musculoesqueléticas, quadros depressivos e comprometimento significativo da qualidade de vida do idoso. (Bertochi et al. 2025).

Contudo, as quedas em idosos são eventos multifatoriais, influenciados por fatores intrínsecos (relacionados ao próprio indivíduo) e extrínsecos (ambiente). Entre os fatores internos, destacam-se as alterações sensoriais como o declínio da acuidade visual e auditiva, que comprometem a orientação espacial e o equilíbrio. Além disso, o comprometimento cognitivo, caracterizado por déficit na memória e no raciocínio, pode levar a avaliações equivocadas do ambiente. (Santos; Barreto JR.; Oliveira, 2024). Doenças crônicas comuns em idosos, como hipertensão e doenças reumatológicas, também elevam o risco de queda (Ulian, 2023).

Contudo, o uso de medicamentos, especialmente psicotrópicos como benzodiazepínicos, tem sido associado a um risco aumentado de quedas devido a efeitos sedativos e prejuízo do equilíbrio (RSD JOURNAL, 2023; Carmo et al., 2023; BMC GERIATRICS, 2024).

Por outro lado, os fatores externos envolvem condições inadequadas do ambiente domiciliar, como pisos escorregadios, iluminação deficiente, disposição inadequada dos móveis e ausência de barras de apoio. A falta de adaptações no lar, como corrimãos e a retirada de tapetes

soltos, também contribui para a maior probabilidade de acidentes. A combinação desses fatores aumenta consideravelmente a chance de quedas em idosos. As quedas podem acarretar consequências graves para a saúde, incluindo fraturas, temor de nova queda, perda da autonomia funcional, alterações psicológicas e aumento da mortalidade. Por isso, é fundamental implementar estratégias preventivas que reduzam os riscos e promovam a qualidade de vida dos idosos. (Marinho et al., 2020).

Em complemento ao exposto, o envelhecimento humano gera modificações funcionais, estruturais e sensoriais importantes. A perda auditiva é uma das três condições crônicas mais prevalentes, podendo atingir até 84% das pessoas idosas. Indivíduos com perda auditiva apresentam maior propensão a alterações de equilíbrio e histórico de quedas, o que pode comprometer significativamente a qualidade de vida da população geriátrica. Desde 2004, a Política Nacional de Atenção à Saúde Auditiva garante o acesso ao diagnóstico, seleção e adaptação de próteses auditivas, bem como à reabilitação desses indivíduos (Carli, 2025).

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha papel fundamental na reabilitação pós-queda, contribuindo para a melhora da mobilidade, equilíbrio, força muscular e propriocepção. A utilização de protocolos específicos favorece a recuperação funcional e a realização das atividades de vida diária com maior segurança e independência funcional, reduzindo o risco de novas quedas e promovendo bem-estar físico e funcional (Souza, 2023).

Além disso, o tema é justificado pela sua relevância social e científica, visto que as quedas se configuram como uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos, acarretando impactos físicos, emocionais e financeiros tanto para o indivíduo quanto para o sistema de saúde. Portanto, investigar as abordagens fisioterapêuticas empregadas na reabilitação e seu efeito na qualidade de vida dos idosos pode fornecer embasamento para práticas mais eficazes e humanizadas na fisioterapia geriátrica.

A escolha deste tema surgiu do interesse em aprofundar o estudo sobre a reabilitação fisioterapêutica em idosos pós-queda, buscando compreender de que maneira as distintas estratégias terapêuticas contribuem para a recuperação funcional, a prevenção de novos episódios e o fortalecimento da autonomia do idoso. O presente estudo teve como objetivo, analisar as abordagens terapêuticas utilizadas na reabilitação fisioterapêutica de idosos após quedas e seu impacto na qualidade de vida.

MÉTODO

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem descritiva e qualitativa, realizada como parte da formação no Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Faculdade Santa Maria (UNIFSM). O estudo teve como objetivo reunir, analisar e sintetizar conhecimentos já publicados sobre a reabilitação fisioterapêutica em idosos após quedas.

A revisão integrativa consiste em um método de pesquisa que permite a síntese do conhecimento científico por meio da análise de estudos com diferentes abordagens metodológicas, proporcionando uma compreensão ampla e aprofundada do tema investigado (GIL, 2019). Esse tipo de estudo possibilita maior abrangência e fundamentação teórica, contribuindo para o desenvolvimento científico e aplicação prática dos achados.

A coleta de dados foi realizada no período de março a abril de 2026, por meio da busca de artigos científicos publicados em periódicos indexados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Para a busca, foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), tais como: “idosos”, “quedas”, “fisioterapia”, “reabilitação” e “qualidade de vida”, combinados entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos publicados entre os anos de 2002 e 2025, a opção por incluir estudos a partir de 2002 justifica-se pela necessidade de contemplar obras seminais e marcos teóricos indispensáveis, como o estudo de Perracini e Ramos (2002), que estabeleceu bases fundamentais para a compreensão dos fatores de risco de quedas em idosos no Brasil.

disponíveis na íntegra e gratuitamente. Foram selecionados artigos originais, ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas realizados com seres humanos, envolvendo indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. Os estudos deveriam abordar intervenções fisioterapêuticas direcionadas à reabilitação de idosos após quedas, com ênfase na recuperação funcional, prevenção de quedas recorrentes e impactos na qualidade de vida.

Foram excluídos estudos duplicados, resumos simples, monografias, dissertações, teses, livros e trabalhos sem acesso ao texto completo, bem como publicações pagas ou indisponíveis integralmente. Excluíram-se ainda estudos que não abordassem a reabilitação fisioterapêutica

pós-queda em idosos ou que não apresentassem intervenções fisioterapêuticas relacionadas ao objetivo da revisão.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em etapas, incluindo: identificação dos artigos nas bases de dados, leitura dos títulos e resumos, exclusão de estudos duplicados, aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, leitura na íntegra dos estudos elegíveis e análise crítica dos artigos selecionados.

Após esse processo, os dados foram organizados em tabelas contendo informações como identificação dos artigos, autores, objetivos, metodologia e principais resultados, permitindo melhor sistematização e comparação dos achados.

Tabela 1 – Número de artigos encontrados após busca utilizando os cruzamentos por base de dados

| BASES DE DADOS | DESCRITORES | Nº DE ARTIGOS |
|------------------|-------------------------|---------------|
| SCIELO | Idosos AND Quedas | 8 |
| | Quedas AND Fisioterapia | 7 |
| | Idosos AND Reabilitação | 7 |
| BVS | Idosos AND Quedas | 10 |
| | Quedas AND Fisioterapia | 8 |
| | Idosos AND Reabilitação | 8 |
| PUBMED | Aged AND Falls | 7 |
| | Falls AND Physioterapy | 7 |
| PEDro | Falls | 5 |
| | Physioterapy | 4 |
| GOOGLE ACADÊMICO | Idosos AND Quedas | 200 |
| | Quedas AND Fisioterapia | 180 |
| TOTAL | | 451 |

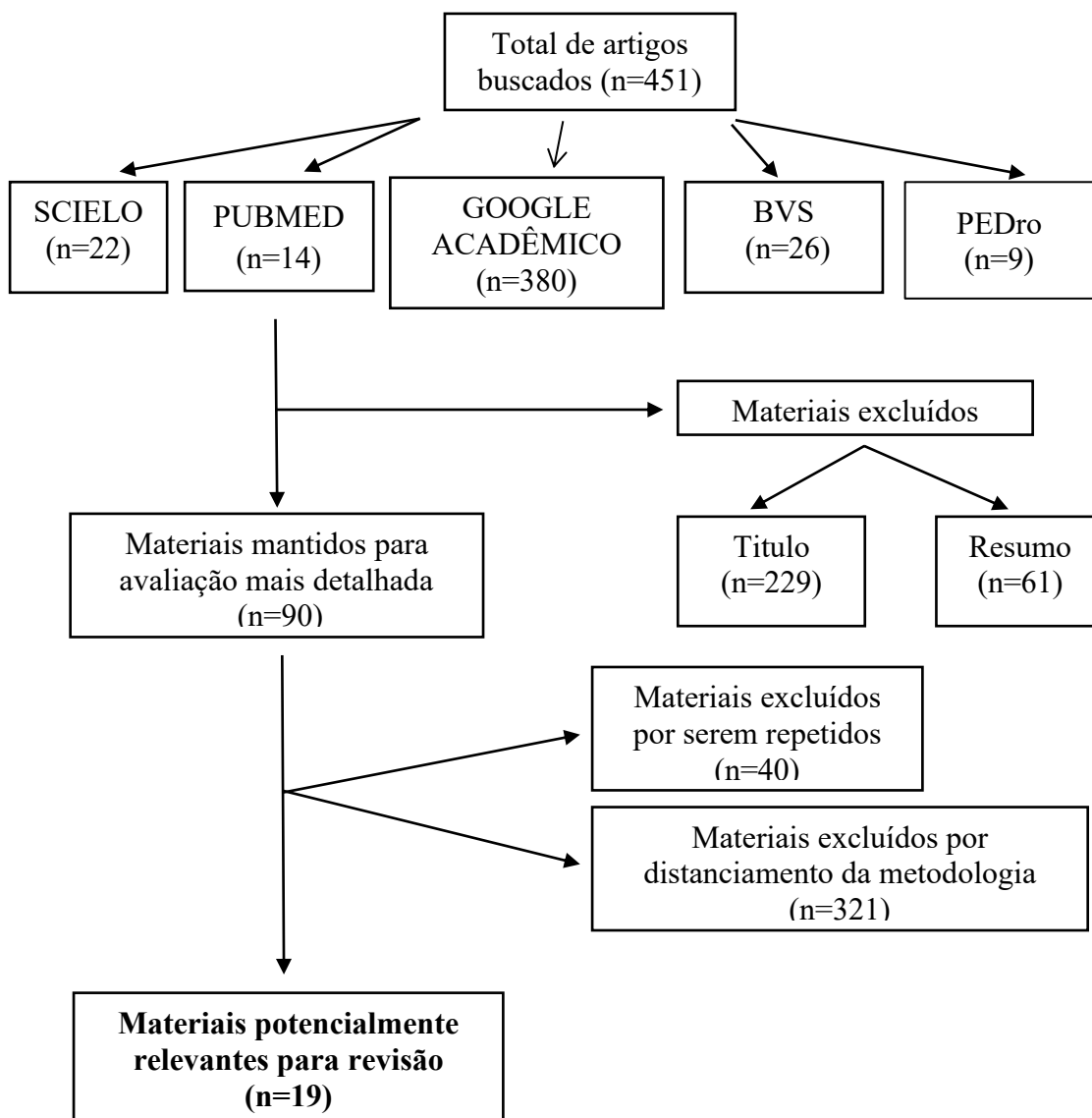
Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Após a construção da Tabela 1, a busca foi organizada da seguinte maneira: (1) identificação inicial dos artigos nas bases de dados selecionadas; (2) análise preliminar dos resultados obtidos; (3) exclusão de estudos duplicados e daqueles que não apresentavam relação com o tema proposto; e (4) aplicação de filtros quanto ao período de publicação (2002 a 2025), idiomas (português, inglês e espanhol) e disponibilidade do texto completo.

Em seguida, procedeu-se à (5) seleção dos artigos por meio da leitura dos títulos e resumos; (6) análise mais aprofundada da pertinência dos estudos em relação aos objetivos da pesquisa; (7) leitura na íntegra dos artigos previamente selecionados; e (8) organização e análise detalhada dos dados extraídos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 19 estudos, os quais compuseram a amostra final desta revisão integrativa. Todo esse processo está sendo apresentado por meio do fluxograma disponibilizado na Figura 1 a seguir.

Figura 1: Fluxograma dos estudos encontrados a partir da busca eletrônica



RESULTADOS

Os estudos analisados evidenciaram que a atuação da fisioterapia na reabilitação de idosos após quedas está diretamente relacionada à melhora da funcionalidade, mobilidade, força muscular, equilíbrio e independência funcional, além da redução do risco de novas quedas. A análise dos artigos selecionados demonstrou resultados positivos na recuperação da mobilidade, força muscular, equilíbrio e independência funcional desses pacientes.

Observou-se que as principais abordagens fisioterapêuticas utilizadas incluem exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, reeducação da marcha e intervenções voltadas ao controle postural. Tais estratégias mostraram-se eficazes na promoção da estabilidade corporal e na prevenção de novas quedas.

Tabela 2 - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto o periódico do artigo, descrição do código e ano do artigo na base de dados.

| COD. | Periódico | Ano | Base de dados |
|------|--|------|------------------|
| A1 | Revista Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Biológicas | 2025 | Google Academico |
| A2 | MOON et al., | 2024 | PubMed |
| A3 | FisiSenectus - UNIOESTE | 2020 | Google Academico |
| A4 | Revista FT | 2023 | Google Academico |
| A5 | Revista de Saúde Pública | 2004 | SciELO |
| A6 | Ciência & Saúde Coletiva | 2021 | SciELO |
| A7 | Inova Saúde | 2022 | Google Academico |
| A8 | Journal of Surgery and Medicine | 2022 | PubMed |
| A9 | Brazilian Journal of Health Review | 2020 | Google Academico |
| A10 | Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences | 2023 | Google Academico |
| A11 | Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia | 2011 | SciELO |
| A12 | Revista de Saúde Pública | 2002 | SciELO |
| A13 | Revista de Saúde Pública | 2007 | SciELO |
| A14 | Research, Society ans Development | 2023 | Google Academico |
| A15 | Revista Brasileira de Ciências de Envelhecimento Humano | 2024 | Google Academico |
| A16 | Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro | 2022 | Google Academico |
| A17 | BMC Geriatrics | 2024 | PubMed |
| A18 | Journal of Surgery and Medicine | 2021 | PubMed |
| A19 | Revista Kairós - Gerontologia | 2021 | Google Acadêmico |

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Além disso, os estudos evidenciaram que a intervenção fisioterapêutica contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar físico e emocional dos idosos, reforçando a importância de práticas baseadas em evidências na atuação profissional.

Por fim, os achados destacam a relevância da fisioterapia na promoção da saúde do idoso, atuando na redução de incapacidades e na manutenção da autonomia funcional após episódios de queda.

Tabela 3- Descrição dos estudos que foram incluídos de acordo com autores, ano e seus objetivos.

| CO. | Autor/Ano | Título | Objetivo |
|------|-----------------------------------|--|---|
| A1. | BERTOCHI et al., 2025 | Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão integrativa da literatura. | Analisar a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos por meio de revisão integrativa. |
| A2. | MOON et al., 2024 | Potentially inappropriate medications and fall risk in older adults with dementia. | Avaliar o risco de quedas associado ao uso de medicamentos potencialmente inapropriados em idosos com demência. |
| A3. | BOUFLEUER; LIMA, 2020 | Autonomia da pessoa idosa sob a perspectiva da ética do cuidado. | Analisar a autonomia da pessoa idosa sob a perspectiva da ética do cuidado. |
| A4. | CARMO JÚNIOR et al., 2023 | Riscos de quedas e fraturas associados ao uso de benzodiazepínicos em idosos. | Investigar os riscos de quedas e fraturas associados ao uso de benzodiazepínicos em idosos. |
| A5. | FABRÍCIO; RODRIGUES; JUNIOR, 2004 | Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. | Identificar causas e consequências de quedas em idosos atendidos em hospital público. |
| A6. | GOMES et al., 2021 | Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática. | Analisar fatores associados à autonomia pessoal em idosos por meio de revisão sistemática. |
| A7. | HOMEM; RODRIGUES, 2022 | Prevenção de quedas em idosos: atuação fisioterapêutica. | Abordar a prevenção de quedas em idosos com foco na atuação fisioterapêutica. |
| A8. | KHALAF; DEGER, 2022 | Qualidade de vida em idosos após quedas. | Avaliar a qualidade de vida em idosos que sofreram quedas. |
| A9. | MARINHO et al., 2020 | Causas e consequências de quedas em idosos no ambiente domiciliar. | Identificar causas e consequências de quedas em idosos no ambiente domiciliar. |
| A10. | SOUZA; LIVRAMENTO, 2023 | Atuação fisioterapêutica na reabilitação de idosos após quedas: revisão integrativa. | Analisar a atuação fisioterapêutica na reabilitação de idosos após quedas por meio de revisão integrativa. |
| A11. | MAIA et al., 2011 | Consequências das quedas em idosos na comunidade. | Analisar as consequências das quedas em idosos na comunidade. |
| A12. | PERRACINI; RAMOS, 2002 | Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. | Identificar fatores associados a quedas em idosos. |
| A13. | SIQUEIRA et al., 2007 | Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. | Investigar a prevalência de quedas em idosos. |
| A14. | RSD JOURNAL, 2023 | Riscos de quedas associados ao uso de medicamentos do | Analisar os riscos de quedas associados ao uso de medicamentos no sistema nervoso central. |

| | | | |
|-------------|--|---|--|
| | | sistema nervoso central em idosos. | |
| A15. | SANTOS et al., 2024 | Fatores de risco de quedas na população idosa. | Avaliar fatores de risco de quedas na população idosa. |
| A16. | OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2022 | O papel da fisioterapia preventiva na redução do risco de quedas em idosos. | Analisar o papel da fisioterapia preventiva na redução do risco de quedas em idosos. |
| A17. | Risk of Falls Study (BMC Geriatrics), 2024 | Association between inappropriate medication use and fall risk in older adults with dementia. | Avaliar a associação entre uso de medicamentos inapropriados e risco de quedas em idosos com demência. |
| A18. | KHALAF; DEGER, 2021 | Impacto das quedas na qualidade de vida e independência funcional de idosos | Avaliar os impactos das quedas na qualidade de vida e independência funcional de idosos. |
| A19. | GOMES et al.; 2021 | Autonomia pessoal e relação com risco de quedas em idosos. | Analisar fatores relacionados á autonomia e sua relação como risco de quedas em idosos. |

Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Tabela 4 - Descrição da metodologia, principais resultados e conclusão dos artigos selecionados.

| COD. METODOLOGIA, RESULTADOS E CONCLUSÃO |
|---|
| A1 Revisão integrativa sobre a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. Os resultados evidenciaram redução significativa do risco de quedas com intervenções fisioterapêuticas. |
| A2 Estudo observacional que avaliou o risco de quedas associado ao uso de medicamentos em idosos com demência. Os resultados indicaram aumento do risco de quedas relacionado ao uso inadequado de fármacos. Conclui-se a importância do acompanhamento multiprofissional. |
| A3 Estudo teórico sobre autonomia na pessoa idosa. Evidenciou que a manutenção da independência funcional está diretamente relacionada à qualidade de vida. Conclui-se que intervenções que promovem autonomia são fundamentais. |
| A4 Revisão integrativa sobre o uso de benzodiazepínicos em idosos. Os resultados mostraram aumento do risco de quedas e fraturas. Conclui-se que o uso desses medicamentos deve ser monitorado. |
| A5 Estudo observacional sobre causas e consequências de quedas em idosos. Evidenciou alta incidência de quedas e impacto significativo na funcionalidade. Conclui-se a necessidade de estratégias preventivas. |
| A6 Revisão sistemática sobre fatores associados à autonomia em idosos. Os resultados indicaram relação entre capacidade funcional e redução do risco de quedas. Conclui-se que a autonomia é fator protetor importante. |
| A7 Revisão de literatura sobre prevenção de quedas com abordagem fisioterapêutica. Evidenciou melhora do equilíbrio e da mobilidade. Conclui-se que a fisioterapia contribui significativamente na prevenção. |
| A8 Estudo observacional que avaliou a qualidade de vida em idosos que sofreram quedas. Os resultados mostraram prejuízos físicos e emocionais. Conclui-se a importância da reabilitação fisioterapêutica. |

| |
|--|
| A9 Estudo descritivo sobre quedas em idosos no ambiente domiciliar. Evidenciou fatores de risco ambientais e funcionais. Conclui-se a necessidade de intervenções preventivas no domicílio. |
| A10 Revisão integrativa sobre a atuação fisioterapêutica na reabilitação pós-queda. Os resultados demonstraram melhora da funcionalidade, equilíbrio e qualidade de vida. Conclui-se que a fisioterapia é fundamental na recuperação. |
| A11 Estudo observacional sobre consequências das quedas em idosos na comunidade. Evidenciou impacto negativo na funcionalidade e na qualidade de vida. Conclui-se que as quedas comprometem a autonomia do idoso. |
| A12 Estudo de coorte que identificou fatores associados ao risco de quedas em idosos. Os resultados destacaram fatores clínicos e funcionais como principais determinantes. Conclui-se a importância da prevenção. |
| A13 Estudo transversal que investigou a prevalência de quedas em idosos. Evidenciou alta frequência de quedas e associação com múltiplos fatores de risco. Conclui-se a necessidade de intervenções preventivas. |
| A14 Revisão sobre uso de medicamentos e risco de quedas. Evidenciou aumento significativo do risco associado a fármacos do sistema nervoso central. Conclui-se a importância do uso racional de medicamentos. |
| A15 Revisão narrativa sobre fatores de risco de quedas. Identificou fatores intrínsecos e extrínsecos associados. Conclui-se que a abordagem deve ser multifatorial. |
| A16 Estudo descritivo sobre quedas em ambiente domiciliar. Evidenciou causas relacionadas ao ambiente e à condição funcional do idoso. Conclui-se a necessidade de adaptação do domicílio. |
| A17 Revisão sistemática sobre autonomia funcional. Evidenciou que maior independência está associada à menor ocorrência de quedas. Conclui-se que a promoção da autonomia é essencial. |
| A18 Revisão de literatura sobre fisioterapia preventiva. Evidenciou benefícios no equilíbrio, força muscular e mobilidade. Conclui-se que a fisioterapia reduz o risco de quedas. |
| A19 Estudo observacional sobre impacto das quedas na qualidade de vida. Evidenciou prejuízos físicos, emocionais e sociais. Conclui-se a importância da reabilitação integral. |

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

DISCUSSÃO

A ocorrência de quedas em idosos é um fenômeno de natureza multifatorial que representa um desafio significativo para a saúde pública, devido às suas graves consequências físicas e psicossociais. A literatura demonstra que a prevalência desses eventos é elevada, tanto em ambiente hospitalar quanto no domicílio, o que evidencia a necessidade de uma compreensão aprofundada dos fatores de risco para subsidiar estratégias eficazes de prevenção e reabilitação.

Nesse contexto, a análise dos fatores associados às quedas torna-se essencial para a prática fisioterapêutica. Evidenciando o carácter multifatorial desse evento (Perracini, Ramos, 2002), apontam que a identificação precoce desses riscos constitui o primeiro passo para uma prevenção eficaz. Embora sejam estudos datados, permanecem como referências clássicas e essenciais, cujos conceitos de fatores intrínsecos e extrínsecos ainda norteiam as diretrizes atuais de reabilitação e prevenção de quedas.

Os fatores intrínsecos estão relacionados às condições próprias do indivíduo e incluem alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, presença de doenças crônicas, déficit de força muscular, alterações de equilíbrio e marcha, comprometimento cognitivo e sensorial, além do uso de medicamentos. Esses elementos contribuem significativamente para o aumento do risco de quedas, evidenciando o caráter multifatorial desse evento. (Perracini; Ramos, 2002).

Entre os fatores intrínsecos, destaca-se o uso de medicamentos que atuam no sistema nervoso central, como os benzodiazepínicos, frequentemente associados ao aumento do risco de quedas e fraturas, conforme descrito por Carmo Júnior et al. (2023) e Ulian (2023). Além disso, Carli (2025) ressalta a importância dos déficits sensoriais, como a perda auditiva, que comprometem o equilíbrio e aumentam a vulnerabilidade do idoso, ampliando a compreensão sobre a complexidade desses fatores.

As consequências das quedas vão além do dano físico imediato, repercutindo diretamente na autonomia e na qualidade de vida dos idosos. Maia et al. (2011) e Marinho et al. (2020) destacam que episódios de queda, especialmente no ambiente domiciliar, estão associados à perda significativa da independência funcional. Esse impacto também é discutido por Boufleuer e Lima (2020) e Gomes et al. (2021), que enfatizam a importância de uma abordagem ética voltada à preservação da dignidade e da capacidade funcional do indivíduo. Ademais, a redução da qualidade de vida após quedas, evidenciada por Khalaf (2021; 2022), reforça a necessidade de intervenções que ultrapassem a recuperação física, contemplando também aspectos emocionais e sociais.

Diante desse cenário, a fisioterapia assume papel central tanto na prevenção quanto na reabilitação das quedas em idosos. No âmbito preventivo, Bertochi et al. (2025) e Oliveira (2022) evidenciam que intervenções precoces são capazes de modificar o desfecho clínico, reduzindo a incidência de novos episódios. Por outro lado, quando a queda já ocorreu, a reabilitação torna-se essencial para a recuperação da funcionalidade. Souza e Livramento (2023) destacam que a atuação fisioterapêutica, por meio de protocolos específicos, possibilita a reintegração segura do idoso às atividades de vida diária, promovendo maior independência e segurança.

Por fim, as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2007) reforçam a necessidade de estratégias globais que integrem prevenção e reabilitação, em consonância com as evidências apresentadas por Homem e Rodrigues (2022) acerca da eficácia da abordagem fisioterapêutica. A convergência dos estudos analisados indica que intervenções bem-sucedidas devem ser

interdisciplinares, individualizadas e direcionadas à redução dos riscos específicos de cada paciente, com foco na recuperação da autonomia e na melhoria da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura evidencia que as quedas em idosos não são eventos meramente acidentais, mas resultam de uma complexa interação entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos, o que exige uma abordagem multidisciplinar e integrada. Nesse sentido, a identificação de elementos como o uso de medicamentos benzodiazepínicos, déficits sensoriais e alterações do equilíbrio mostra-se determinante para a elaboração de estratégias terapêuticas eficazes, atendendo ao objetivo proposto neste estudo.

A fisioterapia destaca-se como um pilar central tanto na prevenção quanto na recuperação funcional após quedas. No âmbito preventivo, intervenções voltadas ao fortalecimento muscular e ao treino de equilíbrio demonstram impacto significativo na redução da incidência desses eventos. Já na reabilitação, o foco recai sobre a recuperação da funcionalidade, visando à restauração da autonomia e da independência do idoso nas atividades de vida diária.

Além dos aspectos físicos, os estudos analisados evidenciam que as quedas impactam diretamente a qualidade de vida e a dignidade da pessoa idosa, reforçando a necessidade de uma abordagem que contemple dimensões biopsicossociais. Dessa forma, a prática fisioterapêutica deve estar fundamentada em uma ética do cuidado que priorize não apenas a recuperação funcional, mas também a reintegração social e o bem-estar global do indivíduo.

Por fim, destaca-se que a implementação de protocolos fisioterapêuticos específicos, baseados em evidências científicas e na avaliação individualizada, é fundamental para a redução dos impactos das quedas e para a promoção de um envelhecimento ativo e seguro. Sugere-se que futuras pesquisas avancem na investigação de novas tecnologias e abordagens terapêuticas, contribuindo para o aprimoramento contínuo da prática clínica na área da geriatria.

REFERÊNCIAS

- BOUFLEUER, T. R.; LIMA, R. M. C. Autonomia na pessoa idosa: uma análise a partir da ética do cuidado. *FisiSenectus – UNIOESTE*, v. 8, supl. 1, p. 114–123, 2020.
- BERTOCHI, M.; SANTOS, G. M. de C.; FERNANDES, R. N.; CARDOZO, A. C.; GONÇALVES, M. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão

integrativa da literatura. **Revista Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Biológicas**, v. 9, n. 1, p. 31-42, 2025. DOI: 10.31512/ricsb.v9i1.1993

CARLI, F. V. B. O. A perda auditiva no envelhecimento e sua relação com o equilíbrio e o risco de quedas em idosos. 2025.

CARMO JÚNIOR, et al. Riscos de quedas e fraturas associados ao uso de benzodiazepínicos em idosos: uma revisão integrativa. **Revista FT**, 2023.

FABRÍCIO, S. C. C.; RODRIGUES, R. A. P.; JUNIOR, M. L. Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 1, p. 93-99, 2004.

GABRIELA CARNEIRO GOMES; MOREIRA, R. S.; MAIA, T. O.; SANTOS, M. A. B.; SILVA, V. L. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1035-1046, 2021.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

HOMEM, S.; RODRIGUES, M. Prevenção de quedas em idosos: uma abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, v. 12, n. 1, p. 1-10, 2022.

KHALAF, M. A.; DEGER, T. B. Evaluation of quality of life in the elderly who have fallen. **Journal of Surgery and Medicine**, 2021.

KHALAF, M. A.; DEGER, T. B. Evaluation of quality of life in the elderly who have fallen. **Journal of Surgery and Medicine**, 2022.

13

LORD, S.; SHERRINGTON, C.; MENZ, H. **Falls in Older People: Risk Factors and Strategies for Prevention.** Cambridge: Cambridge University Press, 2007.

MAIA, B. C. C.; VIANA, P. S.; ARANTES, P. M. M.; ALENCAR, M. A. R. Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 147-156, 2011.

MARINHO, C. L.; MELO, A. P. S.; SANTOS, R. A.; GRATÃO, L. H. F. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6880-6896, 2020.

MOON, A. et al. Risk of falls or fall-related injuries associated with potentially inappropriate medication use among older adults with dementia. **BMC Geriatrics**, 2024. DOI: 10.1186/s12877-024-05300-x.

OLIVEIRA, A. C. M. de; OLIVEIRA, A. C. D. Papel da fisioterapia preventiva em idosos. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2022.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO Global Report on Falls Prevention.** Genebra: WHO, 2007.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Genebra: WHO, 2007.

PERRACINI, M. R.; RAMOS, L. R. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, n. 6, p. 709-716, 2002.

RSD JOURNAL. Uso de medicamentos com atividade no sistema nervoso central... riscos de quedas. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, 2023.

SANTOS, G. S.; BARRETO JÚNIOR, M. G.; OLIVEIRA, L. Risco de quedas na população idosa: revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 10, 2024.

SIQUEIRA, F. V. et al. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 749-756, 2007.

SOUZA, G. D. de; LIVRAMENTO, R. A. Atuação fisioterapêutica na reabilitação pós-queda em idosos: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 3653-3664, 2023.

ULIAN, V. Avaliação de fatores associados ao uso de benzodiazepínicos em idosos. **Dissertação (Mestrado)**. UFMS, 2023.