Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32039

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA ANSIEDADE EM IDOSOS

ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN ANXIETY AMONG THE ELDERLY

INTERVENCIÓN DE LA FISIOTERAPIA EN LA ANSIEDAD EN ADULTOS MAYORES

Luís Henrique da Silva Nascimento[1]
Paulo Eduardo da Cruz Silva[2]
Bianca Sofia Rodrigues Lima[3]
Hannanda Luyze Carvalho Aguiar[4]
Anne Heracléia de Sousa Brito[5]
Guilherme Antônio Lopes de Oliveira[6]

RESUMO: Este artigo buscou analisar a eficácia da intervenção fisioterapêutica na redução dos níveis de ansiedade e na promoção da qualidade de vida em idosos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório-descritivo e abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas estruturadas em bases de dados eletrônicas em saúde, englobando artigos científicos originais publicados no período de 2021 a 2025. Os resultados evidenciaram que modalidades como a cinesioterapia, o método Pilates, a hidroterapia, o treinamento funcional e as dinâmicas de grupo proporcionam alívio significativo dos sintomas ansiogênicos e depressivos, reequilíbrio neuroquímico e diminuição das dores corporais, além de promoverem ganhos substanciais de força muscular, flexibilidade e equilíbrio corporal. Observou-se também que a prática de atividades coletivas combate o isolamento social, fortalecendo a autoestima, a autoimagem e a reinserção comunitária da pessoa idosa. Concluiu-se que a fisioterapia atua como uma estratégia não farmacológica indispensável no cuidado gerontológico multiprofissional, demonstrando ser eficaz na mitigação da ansiedade, na preservação da autonomia funcional e na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Fisioterapia. Ansiedade. Idoso.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the effectiveness of physical therapy interventions in reducing anxiety levels and promoting quality of life among the elderly. It is an integrative literature review—exploratory-descriptive in nature and qualitative in approach—conducted through structured searches in electronic health databases, covering original scientific articles published between 2021 and 2025. The results demonstrated that modalities such as kinesiotherapy, Pilates, hydrotherapy, functional training, and group activities provide significant relief from anxiety and depressive symptoms, neurochemical rebalancing, and a reduction in bodily pain, while also fostering substantial gains in muscle strength, flexibility, and balance. It was also observed that participating in group activities combats social isolation, thereby strengthening self-esteem and self-image and facilitating the elderly individual's reintegration into the community. The study concluded that physical therapy serves as an indispensable non-pharmacological strategy within multidisciplinary geriatric care, proving effective in mitigating anxiety, preserving functional autonomy, and promoting active, healthy aging.

Keywords: Physical therapy. Anxiety. Elderly.

[1] Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Chrisfapi – UNICHRISFAPI, PI.
[2] Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Chrisfapi – UNICHRISFAPI, PI.
[3] Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Chrisfapi – UNICHRISFAPI, PI.
[4] Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Chrisfapi – UNICHRISFAPI, PI.
[5] Graduada em Psicologia e Ciências Biológicas (UESPI), Especialista (CHRISFAPI/UFPI), Mestre em Administração (FEAD) e Doutora em Ensino (UNIVATES). Docente da CHRISFAPI (Instituição atual).
[6] Doutor em Biotecnologia – UFPI, Docente do Centro Universitário Chrisfapi.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar la eficacia de la intervención fisioterapéutica en la reducción de los niveles de ansiedad y en la promoción de la calidad de vida en personas mayores. Se trata de una revisión integradora de la literatura, de carácter exploratorio-descriptivo y enfoque cualitativo, realizada mediante búsquedas estructuradas en bases de datos electrónicas de salud, abarcando artículos científicos originales publicados entre 2021 y 2025. Los resultados evidenciaron que modalidades como la cinesiterapia, el método Pilates, la hidroterapia, el entrenamiento funcional y las dinámicas de grupo proporcionan un alivio significativo de los síntomas ansiosos y depresivos, un reequilibrio neuroquímico y una disminución del dolor corporal, además de promover mejoras sustanciales en la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio corporal. Asimismo, se observó que la práctica de actividades colectivas combate el aislamiento social, fortaleciendo la autoestima, la autoimagen y la reinserción comunitaria de la persona mayor. Se concluyó que la fisioterapia actúa como una estrategia no farmacológica indispensable en la atención gerontológica multiprofesional, demostrando ser eficaz para mitigar la ansiedad, preservar la autonomía funcional y promover un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: Fisioterapia. Ansiedad. Adulto mayor.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é muito mais que a simples falta de doenças, estando profundamente interligada à condição física e ao comportamento diário do indivíduo. No campo da saúde pública, diversos especialistas apontam que o bem-estar mental se tornou um pilar central, pois os transtornos, síndromes e distúrbios mentais representam atualmente um dos maiores e mais urgentes desafios na área da saúde (Queiroz, 2022). Somado a isso, o acelerado envelhecimento demográfico exige políticas públicas voltadas para a proteção da autonomia psíquica da pessoa idosa (Amorim; Benigno; Nobre, 2025).

Nesse contexto, a ansiedade é originalmente um sentimento fisiológico inerente ao ser humano, que surge em resposta a situações que envolvem expectativas. No entanto, quando essa ansiedade se manifesta com sintomas crônicos e excessivos — como preocupação constante, medo, comportamentos de esquiva e crises ansiogênicas —, ela deixa de ser uma reação adaptativa e configura um transtorno psiquiátrico (Suzigan *et al*, 2024). Esses quadros clínicos afetam profundamente o bem-estar geral e minam a estabilidade emocional do indivíduo (Sousa; Carvalho, 2025).

A ansiedade vai além de uma simples preocupação, manifestando-se por sentimentos persistentes de apreensão acompanhados por reações físicas como taquicardia e sudorese, afetando a convivência social. O envelhecimento populacional acarreta um aumento expressivo na incidência de depressão e ansiedade nessa faixa etária fragilizada (Souza Neta *et al.*, 2023). Quando esses problemas emocionais não são devidamente identificados ou acompanhados na

atenção primária, eles tendem a ser subnotificados, elevando os riscos à saúde física e comprometendo gravemente a capacidade funcional na velhice (Silva *et al.*, 2021).

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Atenção Primária à Saúde atua como a principal porta de entrada para o acolhimento do idoso. Entretanto, barreiras de acesso, dificuldades de transporte e falhas na continuidade do cuidado dificultam o acompanhamento adequado dos transtornos emocionais (Silva *et al.*, 2021). Para superar essa fragmentação assistencial, torna-se necessário fortalecer estratégias comunitárias e implementar diretrizes de monitoramento que garantam a integralidade e a equidade no atendimento à população idosa (Amorim; Benigno; Nobre, 2025).

Tendo em vista que os idosos representam um grupo bastante suscetível ao adoecimento psíquico, a prática de atividades físicas e a intervenção fisioterapêutica configuram-se como estratégias poderosas para o manejo da ansiedade (Misturini; Spolti, 2022). O movimento orientado oferece soluções saudáveis e equilibradas, diminuindo os riscos de lesões corporais e promovendo a saúde mental. Dessa forma, a fisioterapia atua na prevenção e no tratamento não farmacológico, auxiliando o idoso a manter sua autonomia e confiança nas atividades diárias (Souza Neta *et al.*, 2023).

Do ponto de vista fisiológico, a prática regular de exercícios físicos e recursos fisioterapêuticos estimula a produção de neurotransmissores essenciais, como serotonina, dopamina e endorfina (Sales; Alves, 2022). Além disso, a atividade física orientada contribui significativamente para o controle dos níveis de cortisol e potencializa a produção de melatonina no organismo. Esse reequilíbrio neuroquímico é fundamental para estabilizar o humor, aliviar estados de estresse crônico e diminuir a frequência e a intensidade das crises de ansiedade na terceira idade (Novo Cuidar, 2023).

Para os idosos que enfrentam dores físicas ou vivenciam mudanças significativas no estilo de vida, como a aposentadoria, cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. A fisioterapia não apenas alivia a limitação corporal e a dor crônica, mas também melhora a mobilidade e reduz a dependência diária (Misturini; Spolti, 2022). Como consequência, a redução do desconforto físico reflete diretamente no equilíbrio psicológico, fortalecendo a autoestima, a percepção da autoimagem e a segurança emocional do idoso (Santos; Oliveira; Pereira, 2024).

A transição para a velhice pode trazer sentimentos de insegurança, solidão e frustração, tornando o suporte interpessoal um aspecto indispensável para o bem-estar do idoso. A inclusão

em dinâmicas de grupo e atividades comunitárias favorece a troca de experiências e estimula os vínculos afetivos (Santos; Oliveira; Pereira, 2024). Essa convivência social previne o isolamento e combate a desesperança, funcionando como um fator protetor fundamental para amenizar sintomas de ansiedade e favorecer a reabilitação emocional no âmbito da atenção básica (Silva *et al.*, 2021).

Outro ponto importante é a necessidade de uma integração mais estruturada entre a fisioterapia e a educação física no cuidado gerontológico. A combinação dessas duas áreas desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental, especialmente no controle da ansiedade e da depressão (Correia de Sá, 2025). Uma atuação conjunta e coordenada entre os profissionais de saúde potencializa os resultados terapêuticos, oferecendo condutas integradas que mitigam os efeitos do estresse e contribuem decisivamente para uma velhice mais saudável e realizada (Sousa; Carvalho, 2025).

Além dos benefícios para a mente, a prática regular de exercícios traz importantes ganhos para o corpo, ajudando a manter a funcionalidade física e a prevenir doenças crônicas no envelhecimento. O exercício físico e a fisioterapia têm impacto direto no bem-estar, auxiliando na redução de sintomas ansiogênicos e depressivos (Misturini; Spolti, 2022). Para muitas pessoas nessa fase da vida, o movimento se transforma em uma ferramenta essencial para o enfrentamento do isolamento social e da perda de autonomia, fortalecendo o senso de propósito, a resiliência emocional e a preservação do equilíbrio mental na velhice (Correia de Sá, 2025).

Diante desse panorama, este trabalho tem como objetivo geral analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a eficácia da intervenção fisioterapêutica na redução dos níveis de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida de idosos. A investigação busca compreender como o movimento humano e as condutas terapêuticas não farmacológicas podem ser integrados ao cuidado gerontológico, oferecendo subsídios científicos para fortalecer a assistência prestada a essa população vulnerável na atenção à saúde (Souza Neta *et al.*, 2023).

De maneira específica, a pesquisa propõe-se a identificar os principais sintomas de ansiedade — tanto emocionais quanto físicos, como preocupação constante, medo, esquiva, taquicardia e sudorese — e analisar o seu impacto direto na capacidade e autonomia funcional dos idosos. Ademais, busca-se descrever as modalidades e técnicas de intervenção fisioterapêutica, tais como a cinesioterapia, exercícios orientados e recursos para alívio da dor e

ganho de mobilidade, empregadas com evidência científica no manejo da ansiedade na terceira idade (Suzigan *et al*, 2024).

2 MÉTODOS

O presente estudo configurou-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter exploratório-descritivo. A escolha por essa metodologia justificou-se pela necessidade de reunir, compreender e discutir os principais achados teóricos e práticos já publicados sobre a temática, permitindo uma visão ampla e atualizada acerca da contribuição da fisioterapia no contexto da saúde mental do idoso (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

A busca bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e SciELO. Foram utilizados os seguintes descritores de busca, com base nas Terminologias em Ciências da Saúde (DeCS): (ansiedade) AND (fisioterapia OR idoso). Os mesmos descritores foram utilizados nas línguas inglesa e portuguesa. A fim de filtrar os estudos referentes à temática, estabeleceu-se que os descritores deveriam estar contidos no resumo dos artigos da busca.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos com a proposta de pesquisa envolvida em estudos disponibilizados de forma integral, livre acesso ao texto, estudos relacionados ao tema proposto e publicados na língua portuguesa ou inglesa no período de 2021 a 2025. Para a exclusão de artigos, os critérios aplicados foram: estudos que não tivessem de acordo com o tema proposto, artigos de revisão, teses, dissertações, relatos, duplicidade dos estudos nas devidas bases de dados de busca, preservando-se apenas o estudo das bases principais.

3 RESULTADOS

A seleção e análise minuciosa da literatura foram conduzidas a partir da busca estruturada nas bases de dados, aplicando os critérios de elegibilidade e a triagem por leitura de títulos, resumos e textos na íntegra. O percurso metodológico de identificação, exclusão e inclusão dos artigos que compuseram esta revisão integrativa está ilustrado detalhadamente no fluxograma a seguir (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca e seleção dos estudos

IDENTIFICAÇÃO	Busca nas bases SciELO, PubMed e PEDro com os descritores DeCS: (ansiedade) AND (fisioterapia OR idoso) ➔	SciELO: 28; PubMed/PEDro: 45; Total = 73

SELEÇÃO	Aplicação dos critérios de inclusão: artigos dos últimos 5 anos (2021-2025), texto integral e gratuito, idioma português e inglês ➔	SciELO: 14; PubMed/PEDro: 22; Total = 36
ELEGIBILIDADE	Artigos excluídos após leitura de títulos e resumos por não atenderem ao escopo ou duplicidade ➔	Fuga ao tema: 18; Duplicados: 4; Outros: 5; Total excluídos = 27
INCLUSÃO	Artigos selecionados para leitura completa e incluídos na síntese final ➔	SciELO: 5; Demais bases: 4; Total incluído = 9

Fonte: Nascimento et al. (2026).

A partir desse processo de triagem, identificaram-se nove estudos de alta relevância que investigaram detalhadamente a eficácia das intervenções físicas, motoras e fisioterapêuticas no enfrentamento da ansiedade e na promoção da saúde mental na população idosa. Os dados extraídos das pesquisas incluídas foram organizados e caracterizados de acordo com os autores, ano de publicação, metodologia empregada e principais desfechos clínicos observados (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização das evidências científicas selecionadas sobre a atuação da fisioterapia e do exercício físico na ansiedade em idosos

Autor e Ano	Título do Estudo	Metodologia	Principais Resultados / Desfechos Clínicos
SILVA, R.M. et al. (2021)	Desafios e possibilidades dos profissionais de saúde no cuidado ao idoso dependente	Pesquisa qualitativa com abordagem hermenêutico-dialética	Gestão ineficiente na APS: Prevalência do atendimento de demandas espontâneas em detrimento de ações educativas e preventivas.; Limitações estruturais e acessibilidade: Falta de espaço adequado para atividades em grupo nas unidades, além de barreiras de transporte e arquitetônicas (como escadas) que dificultam a chegada de idosos frágeis.; Escassez de insumos e burocracia: Dificuldade na aquisição de materiais básicos para curativos e procedimentos, somada à demora na regulação para exames e consultas especializadas.
MISTURINI, B.F. et al. (2022)	Importância da fisioterapia na saúde mental da pessoa idosa durante a pandemia COVID-19	Estudo quase-experimental de 4 semanas com 15 idosos (60–90 anos) em fisioterapia domiciliar. Foram aplicados os questionários SF-36 (qualidade de vida), GDS (depressão) e GAI (ansiedade) pré e pós-tratamento	Melhora estatisticamente significativa em dor e estado emocional (SF-36), com redução de sintomas de ansiedade, depressão e dores corporais. Além disso, 66,7% dos idosos relataram impacto positivo direto da fisioterapia em suas emoções.
QUEIROZ, C.S. (2022)	A Influência do Método Pilates na Ansiedade e Depressão em Idosos	Revisão integrativa	Redução de ansiedade e depressão, melhora do humor, aumento da autoestima e da qualidade de vida.; Ganho de força, flexibilidade e equilíbrio, promovendo autonomia nas tarefas diárias e diminuindo o medo de quedas.
SALES E ALVES (2022)	Neurobiologia do exercício e regulação do humor	Artigo de revisão / Estudo teórico	Demonstra que o exercício físico regular modula neurotransmissores essenciais (serotonina, dopamina e endorfina) e reduz os níveis basais de cortisol, promovendo regulação do humor e diminuição do estresse crônico.
SOUZA NETA, M.E.M. et al. (2023)	Contribuições da fisioterapia na saúde mental	Pesquisa bibliográfica e integrativa, de	Redução de sintomas psíquicos: Diminuição significativa de quadros depressivos e ansiosos,

Autor e Ano	Título do Estudo	Metodologia	Principais Resultados / Desfechos Clínicos
	de idosos: revisão integrativa	caráter exploratório e descritivo	promovendo o reequilíbrio emocional e a saúde mental.; Modalidades eficazes: Cinesioterapia, práticas mente-corpo (Pilates, ioga, Tai Chi), hidroterapia, treino funcional, atividades lúdicas em grupo e musicoterapia. Impacto físico, cognitivo e social: Ganhos em força, equilíbrio e mobilidade que previnem o declínio funcional, resgatando a autonomia diária e a inclusão social do idoso.
SANTOS, L. P.; OLIVEIRA, R. M.; PEREIRA, D. F (2024)	O impacto do exercício físico como terapia complementar nos níveis de ansiedade e depressão em idosos: uma revisão sistemática	Revisão sistemática da literatura	Comprovação da redução de sintomas de ansiedade por meio de dinâmicas em grupo e exercícios; fortalecimento dos vínculos afetivos, melhora da autoestima e do suporte interpessoal
SUZIGAN, F et al (2024)	Neurobiologia dos transtornos de ansiedade	Trata-se de um artigo original focado na revisão da neurobiologia, semiologia e critérios diagnósticos (com base no DSM-V) dos transtornos de ansiedade, analisando também as principais abordagens terapêuticas disponíveis	Sintomas crônicos de preocupação, medo e esquiva prejudicam a qualidade de vida, afetando mais as mulheres e podendo evoluir para depressão se não tratados.; Tratamento: Baseia-se na terapia cognitivo-comportamental (psicoterapia), que possui alta eficácia, e no uso de inibidores seletivos da recaptação de serotonina como medicamentos de primeira escolha para manutenção.
AMORIM, M.S.; BENIGNO, M.B.S.; NOBRE, T.T.X. (2025)	Envelhecimento e saúde pública: construção de indicadores para monitorar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa	Estudo de desenvolvimento metodológico aplicado à saúde	A matriz supera a fragilidade dos indicadores estatísticos tradicionais (focados apenas em mortalidade ou DCNTs), fornecendo aos gestores do SUS uma ferramenta multidimensional e sensível para avaliar a efetividade da PNSPI, monitorar o acesso/integralidade e orientar o replanejamento das ações de saúde na Atenção Primária e nos demais níveis de atenção.
SOUSA, S.L.P; CARVALHO, L.R.M. (2025)	Impacto do Exercício Físico como Terapia Complementar nos Níveis de Ansiedade e Depressão em Idosos: Uma Revisão Sistemática	Revisão integrativa	Reduz ansiedade e depressão, melhorando humor, autoestima, qualidade de vida e combatendo a solidão.; Impacto Físico: Aumenta a força, equilíbrio e mobilidade, reduzindo significativamente o risco de quedas.; Intervenções: Práticas variadas (Pilates, musculação, caminhada, etc.) têm eficácia comprovada por escalas científicas (GDS-15 e BAI).

Fonte: Nascimento et al. (2026).

4 DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa deixam em evidência que a fisioterapia pode colaborar significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Segundo Souza Neta *et al.* (2023), intervenções como a cinesioterapia, o Pilates, a hidroterapia e o treino funcional podem promover benefícios físicos, cognitivos e sociais. Além disso, Sousa e Carvalho (2025) destacam que a prática de exercícios físicos e o movimento orientado elevam o humor, o sentimento de bem-estar e a socialização, reforçando a importância da fisioterapia como uma abordagem complementar no cuidado à saúde mental dos idosos.

A ligação entre o bem-estar físico e a saúde mental torna-se ainda mais clara durante o processo de envelhecimento. A perda de força muscular, as dores osteoarticulares e as alterações no equilíbrio corporal podem desenvolver insegurança no indivíduo, dependência de terceiros e medo de quedas. Misturini e Spolti (2022) afirmam que a fisioterapia corrobora para a melhora da dor, do estado emocional do paciente e da qualidade de vida dos idosos avaliados. Desse modo, a recuperação da capacidade funcional estimula a autoconfiança e a independência durante a rotina diária.

Os benefícios do método Pilates também foram observados por Queiroz (2022), que relacionou sua prática à redução considerável de sintomas de ansiedade e depressão em idosos. A modalidade colabora para o aumento da força, da flexibilidade e do equilíbrio, favorecendo a autonomia funcional e uma vida mais estável. Souza Neta *et al.* (2023) também pontuam que diferentes modalidades fisioterapêuticas auxiliam na prevenção do declínio funcional e na promoção da saúde mental. Assim, a escolha dos exercícios deve considerar as condições clínicas, as limitações e as necessidades individuais do idoso.

Em relação aos mecanismos envolvidos, Sales e Alves (2022) apontam que a prática regular de exercícios físicos contribui para a melhora do humor e do equilíbrio emocional devido à regulação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, além do controle do cortisol. Entretanto, Suzigan *et al* (2024) ressaltam que os transtornos de ansiedade apresentam manifestações complexas, envolvendo aspectos físicos, emocionais e comportamentais. Portanto, a fisioterapia deve ser compreendida como uma intervenção não farmacológica indispensável e integrada a outras formas de cuidado em saúde mental.

Outro aspecto importante é a influência da socialização no bem-estar dos idosos. Santos, Oliveira e Pereira (2024) destacam que atividades comunitárias e exercícios em grupo favorecem a interação social, o estímulo cognitivo, o resgate da autoestima e o fortalecimento dos vínculos afetivos. Nesse sentido, a fisioterapia realizada em grupo contribui não apenas para a reabilitação física, mas também para a redução do isolamento social e para a melhoria da qualidade de vida. Souza Neta *et al.* (2023) também ressaltam a importância de atividades coletivas e lúdicas na promoção da saúde integral da pessoa idosa.

Apesar dos benefícios apresentados, a assistência fisioterapêutica aos idosos enfrenta dificuldades relacionadas ao acesso aos serviços de saúde. Silva *et al.* (2021) identificaram barreiras arquitetônicas, problemas de transporte, limitações estruturais e dificuldades na organização da Atenção Primária à Saúde. Essas condições dificultam a participação dos idosos

em programas de exercícios e reabilitação, principalmente daqueles que apresentam fragilidade ou dependência funcional. Amorim, Benigno e Nobre (2025) destacam a importância do monitoramento das políticas públicas para avaliar o acesso e a integralidade da assistência à população idosa.

A atuação multiprofissional é essencial para garantir um cuidado integral à pessoa idosa com sintomas de ansiedade. Silva *et al.* (2021) perceberam que a articulação entre os profissionais de saúde na atenção básica potencializa o acolhimento e a continuidade das ações preventivas. Nesse âmbito, a fisioterapia colabora na avaliação funcional, na prescrição de exercícios e na recuperação da mobilidade, enquanto outros profissionais atuam nos aspectos psicológicos e emocionais. Souza Neta *et al.* (2023) reforçam a importância de integrar diferentes estratégias terapêuticas para promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos.

Por fim, embora os estudos analisados apresentem resultados bastante favoráveis à utilização da fisioterapia e dos exercícios físicos no manejo da ansiedade em idosos (Sousa; Carvalho, 2025), torna-se necessário refletir sobre as limitações inerentes a este trabalho. Diante do panorama observado na literatura, verifica-se que a variabilidade nas abordagens terapêuticas e na frequência das intervenções dificulta a padronização das condutas clínicas, exigindo cautela na extrapolação dos achados para todos os contextos de atenção à saúde.

Neste estudo, aspectos como o recorte temporal estabelecido, a inclusão de publicações nos idiomas selecionados e a heterogeneidade das metodologias empregadas nos artigos primários podem limitar a comparação direta dos desfechos encontrados. Diante dessa realidade, Souza Neta *et al.* (2023) enfatizam a necessidade premente de expandir as investigações científicas sobre a atuação fisioterapêutica na saúde mental dos idosos, recomendando a realização de pesquisas futuras com maior nível de evidência científica e acompanhamento longitudinal prolongado junto a essa população.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a fisioterapia atua de maneira expressiva e positiva na redução dos sintomas de ansiedade em idosos, por meio de recursos como cinesioterapia, método Pilates, hidroterapia e dinâmicas funcionais orientadas. Essas intervenções promovem melhorias funcionais na força muscular, no equilíbrio postural e na mobilidade articular, refletindo diretamente na prevenção de quedas e na recuperação da autonomia nas atividades de vida diária. Além dos efeitos biomecânicos e neurofisiológicos — como o alívio das dores corporais

e o reequilíbrio dos neurotransmissores do humor —, o cuidado fisioterapêutico favorece o fortalecimento da autoestima e da estabilidade emocional.

Ademais, a prática de atividades fisioterapêuticas coletivas desempenha um papel determinante na reinserção e socialização do idoso, rompendo ciclos de solidão e isolamento social que frequentemente alimentam quadros ansiogênicos e depressivos. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica consolida-se como uma indispensável conduta não farmacológica complementar na atenção gerontológica multiprofissional. Recomenda-se, contudo, a ampliação de políticas públicas voltadas ao acesso comunitário a esses serviços na Atenção Primária, bem como o desenvolvimento de pesquisas clínicas longitudinais que avaliem protocolos padronizados de intervenção motora a longo prazo.

REFERÊNCIAS

AMORIM, M. S. de; BENIGNO, M. B. da S; NOBRE, T. T. X. Envelhecimento e saúde pública: construção de indicadores para monitorar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 28, e250123, 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

CLOY, J. **Introdução à ética e filosofia moral**. 2 ed. São Paulo: Editora Acadêmica, 2003.

CORREIA DE SÁ, A. **A importância da fisioterapia e educação física na saúde mental**. 2025.

MENDES, K. Dal. S; SILVEIRA, R. C. de C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008 / 2019.

MINAYO, M. C. de. S. **O desafio do conhecimento:** pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MISTURINI, B. F.; SPOLTI, P. Importância da fisioterapia na saúde mental da pessoa idosa durante a pandemia COVID-19. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, v. 14, n. 3, p. 215-228, 2022.

NOVOCUIDAR. **Benefícios da fisioterapia para os idosos**. Novo Cuidar – Centro de Reabilitação e Fisioterapia, 2023.

QUEIROZ, C. S. **A influência do método Pilates na ansiedade e depressão em idosos**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022.

SALES, R.; ALVES, T. Neurobiologia do exercício e regulação do humor. **Cadernos de Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 2, p. 88-99, 2022.

SANTOS, L. P.; OLIVEIRA, R. M.; PEREIRA, D. F. O impacto do exercício físico como terapia complementar nos níveis de ansiedade e depressão em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 4, p. 10245–10259, 2024.

SILVA, R. M. da *et al*. Desafios e possibilidades dos profissionais de saúde no cuidado ao idoso dependente. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 89-98, 2021.

SOUSA, S. L. P.; CARVALHO, L. R. M. Impacto do exercício físico como terapia complementar nos níveis de ansiedade e depressão em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Acadêmica de Saúde**, v. 10, n. 1, p. 112-124, 2025.

SOUZA NETA, M. E. M. de *et al*. Contribuições da fisioterapia na saúde mental de idosos: revisão integrativa. **Revista COOPEX**, Cajazeiras, v. 14, n. 1, p. 1737-1750, 2023.

SUZIGAN, M. S. et al. Neurobiologia dos transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 6109-6130, 2024.