



FISIOTERAPIA PREVENTIVA: PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA E AUTONOMIA NA TERCEIRA IDADE, UMA REVISÃO LITERÁRIA

PREVENTIVE PHYSIOTHERAPY: PROMOTING QUALITY OF LIFE AND AUTONOMY IN OLD AGE, A LITERARY REVIEW

FISIOTERAPIA PREVENTIVA: PROMOVIENDO LA CALIDAD DE VIDA Y LA AUTONOMÍA EN LA VEJEZ, UNA REVISIÓN LITERARIA



<https://doi.org/10.56238/levv16n50-059>

Data de submissão: 17/06/2025

Data de publicação: 17/07/2025

Julya Catarine Teixeira Lima

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Universidade Mário Pontes Jucá

E-mail: julya.catarine1@gmail.com

Vinnícius Gabriel dos Santos Conrado

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Universidade Mário Pontes Jucá

Hemily Maria Lopes de Oliveira

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Universidade Mário Pontes Jucá

Cristiano Costa Santana

Pós-graduado em Gerontologia

Instituição: Universidade Mário Pontes Jucá

RESUMO

A promoção do envelhecimento saudável é essencial para lidar com o relevante aumento no gráfico de envelhecimento populacional, fenômeno que tem se intensificado em todo o mundo. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva emerge como uma ferramenta indispensável na promoção da saúde e na manutenção da funcionalidade dos idosos. A fisioterapia preventiva tem como objetivo principal antecipar e minimizar os impactos do envelhecimento no corpo humano, como a perda de força muscular, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade. Essa abordagem ajuda a reduzir os riscos de quedas, lesões e o desenvolvimento de doenças crônicas. Este artigo apresenta uma revisão da literatura sobre a relevância da fisioterapia preventiva, destacando seu papel na melhora da capacidade funcional dos idosos e na preservação da autonomia. Ao analisar estudos recentes, busca-se evidenciar como essas práticas podem impactar positivamente a vida dos idosos.

Palavras-chave: Fisioterapia Preventiva. Envelhecimento. Idoso.

ABSTRACT

The promotion of healthy aging is essential to address the significant increase in the aging population, a phenomenon that has been intensifying worldwide. In this context, preventive physiotherapy emerges

as an indispensable tool in promoting health and maintaining the functionality of older adults. The primary goal of preventive physiotherapy is to anticipate and minimize the impacts of aging on the human body, such as the loss of muscle strength, flexibility, balance, and mobility. This approach helps reduce the risks of falls, injuries, and the development of chronic diseases. This article presents a literature review on the relevance of preventive physiotherapy, highlighting its role in improving the functional capacity of the elderly and preserving their autonomy. By analyzing recent studies, the aim is to demonstrate how these practices can positively impact the lives of older adults.

Keywords: Preventive Physiotherapy. Aging. Elderly.

RESUMEN

Promover un envejecimiento saludable es esencial para abordar el aumento significativo del envejecimiento poblacional, un fenómeno que se ha intensificado a nivel mundial. En este contexto, la fisioterapia preventiva se ha convertido en una herramienta indispensable para promover la salud y mantener la funcionalidad en las personas mayores. Su principal objetivo es anticipar y minimizar los impactos del envejecimiento en el cuerpo humano, como la pérdida de fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y movilidad. Este enfoque ayuda a reducir el riesgo de caídas, lesiones y el desarrollo de enfermedades crónicas. Este artículo presenta una revisión bibliográfica sobre la relevancia de la fisioterapia preventiva, destacando su papel en la mejora de la capacidad funcional de las personas mayores y la preservación de su autonomía. Mediante el análisis de estudios recientes, buscamos demostrar cómo estas prácticas pueden impactar positivamente en la vida de los adultos mayores.

Palabras clave: Fisioterapia Preventiva. Envejecimiento. Adultos Mayores.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem relevantes implicações para a saúde pública e para a qualidade de vida dos idosos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a porcentagem de idosos no Brasil sobe a cada ano. A mesma aumentou em 56% entre 2010 e 2022, passando de 20.590 para 32.113. À medida que a expectativa de vida aumenta, a prevalência de condições crônicas e incapacitantes também tende a crescer, desafiando os sistemas de saúde e exigindo novas abordagens para promover o bem-estar dos idosos. (Mrejen et al., 2023)

A partir das décadas de 1950 e 1960, com o avanço das políticas de saúde pública, como a ampliação da vacinação, melhorias no saneamento básico, no acesso à água potável e na infraestrutura hospitalar, o Brasil experimentou uma significativa queda nas mortes por doenças infecciosas (Ministério da Saúde, 2020). Isso foi acompanhado de uma melhoria nas condições de vida, o que levou a um aumento da expectativa de vida da população. (IBGE, 2022).

A partir dos anos 1980, com o envelhecimento da população e a melhoria nos cuidados médicos, começou a se evidenciar o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas, que passaram a ser responsáveis pela maior parte das mortes no Brasil (OMS, 2021). Essas condições passaram a refletir uma transição do quadro de mortalidade associado a doenças infecciosas para um perfil de mortalidade ligado a fatores de risco relacionados ao estilo de vida. Consequentemente, o país passou a enfrentar novos desafios em termos de cuidado à saúde, especialmente com o aumento da população idosa, exigindo a criação de políticas públicas mais específicas para o atendimento das doenças crônicas e a implementação de programas de prevenção para garantir a qualidade de vida das gerações mais velhas (Ministério da Saúde, 2021).

O envelhecimento traz consigo uma série de mudanças fisiológicas que afetam diferentes sistemas do corpo humano, resultando em um declínio gradual das funções físicas. O estudo destaca que, com o avanço da idade, há uma redução na capacidade regenerativa das células, decorrente do comprometimento dos mecanismos reparadores e da manutenção da homeostase metabólica. Esse declínio é acompanhado por modificações na resposta imunológica, que resultam em uma menor eficiência na defesa contra agentes patológicos e estressores ambientais. Essas alterações inter-relacionadas contribuem para a predisposição ao surgimento de condições crônicas, evidenciando a complexidade dos processos fisiológicos subjacentes ao envelhecimento. O sistema osteoarticular sofre mudanças significativas, como redução da densidade óssea e desgaste articular, que comprometem a mobilidade e a qualidade de vida dos idosos. Essas alterações podem levar a limitações funcionais e impactar negativamente o bemestar geral dessa população. (Cardoso et al., 2022)

Nesse contexto, a fisioterapia preventiva surge como uma estratégia fundamental para melhorar a qualidade de vida da terceira idade, oferecendo benefícios que vão além do tratamento de condições existentes. A mesma visa minimizar o risco de desenvolvimento e/ou apresentação de doenças e lesões por meio da promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Em vez de se limitar ao tratamento de condições já estabelecidas, a fisioterapia preventiva foca na manutenção da mobilidade, no fortalecimento muscular, na flexibilidade e na função cardiovascular, fatores fundamentais para o bem-estar geral dos idosos. Essa abordagem tem o potencial de reduzir a incidência de quedas, melhorar a capacidade funcional e promover uma maior autonomia e independência entre os mais velhos. (Sofiatti et al., 2021)

Neste artigo, exploraremos os princípios e benefícios, analisando como essa abordagem pode ser integrada aos cuidados de saúde dos idosos para promover uma melhor qualidade de vida. Ao compreender a relevância e o impacto da prevenção, poderemos implantar práticas mais eficazes para o envelhecimento saudável.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura tendo como base de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior(CAPES), PubMed e Google Acadêmico usando as palavras chaves: fisioterapia preventiva; idoso; prevenção; envelhecimento. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados de livre acesso; pesquisas realizadas a partir de 2019; estudos que abordem intervenções fisioterapêuticas, suas aplicações e resultados na população idosa. E o critério de exclusão foi: artigos duplicados.

Foram analisados 23 artigos onde 20 foram selecionados pelos critérios escolhidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A importância da fisioterapia preventiva na promoção da qualidade de vida dos idosos é cada vez mais reconhecida na literatura científica, sendo considerada uma estratégia essencial para enfrentar os desafios impostos pelo processo natural de envelhecimento. À medida que a expectativa de vida aumenta, cresce também a necessidade de intervenções que não apenas tratem, mas, sobretudo, previnam a perda funcional e promovam a saúde integral dos idosos. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva se destaca como uma ferramenta fundamental na manutenção da funcionalidade, no fortalecimento da autonomia e na promoção do envelhecimento saudável e ativo.

Os resultados encontrados na literatura corroboram a ideia de que a prática regular de exercícios terapêuticos, devidamente orientados por fisioterapeutas, tem impacto direto e positivo na preservação da mobilidade, no aumento da força muscular, na melhora do equilíbrio e,

consequentemente, na redução dos riscos de quedas — um dos maiores problemas de saúde pública que acometem a população idosa. De acordo com Vieira, Brito e Silva (2023), idosos que participam de programas de fisioterapia preventiva apresentam menor incidência de quedas e fraturas, além de melhor desempenho nas atividades da vida diária (AVDs).

As quedas representam não apenas risco de lesões físicas, mas também comprometem significativamente a autonomia e a autoestima dos idosos, gerando impacto psicossocial, além de aumentar os custos com internações e tratamentos prolongados. A fisioterapia preventiva, portanto, não se limita à abordagem física; ela também promove benefícios psicológicos, ao restaurar a confiança do idoso em sua capacidade de se locomover com segurança. (Sofiatti et al., 2021)

Além da prevenção de quedas, os achados apontam que a fisioterapia desempenha um papel decisivo na redução dos fatores de risco associados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose e doenças osteoarticulares, que são altamente prevalentes na população idosa. Costa et al. (2021) demonstram que programas de exercícios físicos supervisionados contribuem para a regulação da pressão arterial, controle glicêmico, manutenção da densidade mineral óssea e redução da dor crônica, proporcionando melhor funcionalidade articular e muscular.

Outro aspecto relevante destacado nos estudos é a melhoria significativa na qualidade de vida dos idosos que aderem à fisioterapia preventiva. Conforme Custódio et al. (2023), os idosos relatam não apenas ganhos físicos, mas também emocionais, como redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Essa melhora no bem-estar mental está diretamente relacionada ao aumento da autonomia e da participação social, elementos fundamentais para um envelhecimento ativo e com sentido de pertencimento na comunidade.

Pillatt et al. (2019) reforçam que a autonomia funcional é um dos principais objetivos da fisioterapia preventiva, uma vez que permite ao idoso realizar atividades cotidianas com menor esforço e maior segurança, preservando sua independência e retardando, muitas vezes, a necessidade de institucionalização ou cuidados de terceiros. Essa preservação da autonomia impacta diretamente na autoestima, na percepção de capacidade e na qualidade de vida dos indivíduos.

Diante dos achados, evidencia-se que a fisioterapia preventiva não deve ser encarada como um serviço complementar, mas sim como uma estratégia prioritária dentro das políticas públicas de saúde para o envelhecimento. A sua atuação vai além da simples prevenção de incapacidades físicas, abrangendo uma visão biopsicossocial, onde o idoso é visto de forma integral — como um sujeito ativo, capaz e participante do seu próprio processo de cuidado. (Sofiatti et al., 2021)

Portanto, os dados analisados reforçam a necessidade de ampliar a oferta de programas de fisioterapia preventiva em unidades de saúde, centros comunitários e instituições de longa permanência, bem como a inserção desse modelo de cuidado no planejamento das políticas públicas

voltadas para a população idosa. Promover o envelhecimento saudável não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas um compromisso social com a dignidade e a qualidade de vida dos idosos.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a fisioterapia preventiva exerce um papel fundamental na promoção da qualidade de vida dos idosos, contribuindo significativamente para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar físico e psicológico. Por meio de programas de exercícios terapêuticos, orientados por profissionais capacitados, é possível reduzir os riscos de quedas, controlar e prevenir doenças crônicas, minimizar dores musculoesqueléticas e, consequentemente, proporcionar um envelhecimento mais ativo, saudável e independente.

Fica evidente, portanto, que investir em estratégias de prevenção não só melhora os indicadores de saúde da população idosa, como também reduz custos com tratamentos de reabilitação, internações e dependência funcional. Assim, é essencial que a fisioterapia preventiva seja valorizada e inserida de forma efetiva nas políticas públicas de saúde, nos serviços de atenção primária e nos programas comunitários, visando garantir não apenas longevidade, mas também qualidade de vida para os idosos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Marya; MOREIRA, Ana; SANTOS, Joab. **A importância da fisioterapia preventiva nas alterações posturais do idoso.** Research, Society and Development, v. 12, n. 14, 2023.

SOUZA, Carla; AMARAL, Luísa; CERVAENS, Mariana. **Análise da eficácia de um programa de fisioterapia preventiva em idosos que vivem na comunidade de Secretário, Rio de Janeiro.** Revista Ibero-Americana de Gerontologia – Número 4, 2023.

VIEIRA, Andriele; BRITO, Maria; SILVA, Karla. **A importância da fisioterapia preventiva de quedas em idosos.** Revista Foco, v. 16 n. 11. Curitiba(PR), 2023.

RODRIGUES, Marcella; HOMEM, Schayane. **Prevenção de quedas em idosos – uma abordagem da fisioterapia.** Revista Inova Saúde, v. 12 n. 1. Criciúma, 2021.

COSTA, Adiele; SANTOS, Ana; SOUZA, Gabriela; ALENCAR, Indiara. **Perfil epidemiológico dos idosos brasileiros que buscam tratamento fisioterapêutico: uma revisão de literatura.** Research, Society and Development, v. 10, n. 13, 2021.

PILLATT, Ana; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.** Fisioterapia E Pesquisa, 26(2), 210-217, 2019.

SILVA, Laize; OLIVEIRA, Franciele; MARTINS, Ítala; MARTINS, Frankly; GARCIA, Túlia; SOUSA, Ana. **Avaliação da funcionalidade e mobilidade de idosos comunitários na atenção primária à saúde.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 22(05), 2019.

SOFIATTI, Stéfanny; OLIVEIRA, Mirelly; GOMES, Lorraine; VIEIRA, Kauara. **A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas.** Revista Brasileira Militar de Ciências , v. 7, n. 17, 2021.

CUSTODIO, Diogo; SANTOS, Cleunice; SÁ, Matteus; SOUZA, André. **A importância da fisioterapia preventiva para a saúde do idoso.** Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 11, n. 1, 2023.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; Giacomin, Karla. **Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado?.** Estudo Institucional n. 10. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, 2023.

SANTOS, Ellen; SOUZA, Maria; FREITAS, Vinicius; CARDOSO, Frank; FELIPE, Dionny; ABREU, José. **Análise do perfil sociodemográfico de idosos institucionalizados e sua relação com a necessidade de intervenção fisioterapêutica.** Scire Salutis, v.13, n. 3, p. 97-104, 2023.

CARDOSO, Frank; SÁ, Kesia; OLIVEIRA, Lavinia; OLIVEIRA, Rafaela. **A introdução da fisioterapia preventiva na queda dos idosos.** Rumos da inFormação, v.14, n. 1, 2022.

OLIVEIRA, Vitória; VIEIRA, Kauara. **Benefícios do fortalecimento muscular em idosos com sarcopenia: revisão bibliográfica.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciência e Educação. São Paulo, v. 7, n. 10, 2021.

SILVA, Francisco; SANTANA, Wilson; RODRIGUES, Tatyanne. **Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa.** Revista UNINGÁ, Maringá, v. 56,

s4, p. 134-144, 2019.

DUARTE, Marta; GUERRA, Adrielle; PINHEIRO, Igor; FILHO, Jorge. **Benefícios da fisioterapia no processo do envelhecimento para promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos.** Revista transdisciplinar universo da saúde, v. 3, n. 3, 2023.

FERRAZ, Sâmarys; BATISTA, Maiara. **A relevância de programas de exercícios resistidos no tratamento e prevenção da sarcopenia em idosos: uma revisão integrativa.** Research, Society and Development, v. 10, n. 15, 2021.

BOTTON, Ana; ALQUIERI, Carolina; MOSCHETTA, Gabriela; ORO, Ligia; HANEL, Maria; MIRANDA, Maria; COLPANI, Natascha; PASSUELLO, Raphaela; LUTINSKI, Junir. **Atividades físicas na prevenção e controle de doenças cardiovasculares em idosos.** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 27, n. 6, p. 2207-2224, 2023

MORAES, Dayane; XAVIER, Gerliane; SOUZA, Matheus; RABELO, Victória; FILHO, Luiz. **Intervenções mais prevalentes da fisioterapia para promover equilíbrio postural em idosos.** Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, Vitória, v. 12, n. 1, p. 36-46, 2023.

PEREIRA, Anna; ALTOÉ, Hessila; CHAVATE, Monik; RIGOTTI, Odirley; CARDOSO, Frank. **Fisioterapia na relação entre saúde do idoso no tratamento físico, mental e social.** Rumos da inFormação, v. 4, n. 1, 2022.

CARDOSO, Paloma; MATIAS, Vitória; CÔRTEZ JÚNIOT, Raimundo; BATISTA, Dion; BATISTA, Luana; SOUZA, Dieslley; FERES, Aline. **A influência do envelhecimento osteoarticular na qualidade de vida dos idosos.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 10, p. e11083, 3 out. 2022.