


**A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR NO  
PROCESSO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS**

**THE IMPORTANCE OF MUSCLE STRENGTHENING EXERCISES IN THE FALL  
PREVENTION PROCESS IN OLDER ADULTS**

**LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN EL  
PROCESO DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-221>

**Data de submissão:** 19/10/2025

**Data de publicação:** 19/11/2025

**Lucelene Martins da Silva**

Pós-Graduada em Psicomotricidade e Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: lu\_masi@hotmail.com

**Bernardo Sousa Rocha**

Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: bernardosousarocha172@gmail.com

**Ediane Rodrigues Silva**

Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: edianerodrigues1720@gmail.com

**Eusiene Lucena**

Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: lucienelucci0606@gmail.com

**Elizabeth Souza Fernandes**

Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: Fernandeseizabete431@gmail.com

**Mychelle Beatriz da Silva Sousa**

Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: beatriz.mysousa@gmail.com

**Sara de Andrade Vieira**

Estudante de Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Educacional

E-mail: saraandradeborges@gmail.com

**Rúbia Hiromi Guibo Guarizi**

Instituição: Centro Universitário Módulo

E-mail: rubia.guarizi@modulo.edu.br

Orcid: 0009-0009-7740-6563

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1985146931483044>

**Laura de Moura Rodrigues**

Instituição: FSG Centro Universitário

E-mail: laura.rodrigues@fsg.edu.br

Orcid: 0000-0002-0985-9685

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1730352819303133>

**Fabrcio Vieira Cavalcante**

Instituição: Universidade de Brasília

E-mail: fabrcioocavalcante@gmail.com

Orcid: 0000-0002-8706-0457

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5076386341043134>

---

**RESUMO**

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar a importância dos exercícios físicos, com ênfase no fortalecimento muscular, como uma estratégia eficaz para a prevenção de quedas em idosos. As quedas, eventos comuns e graves nessa faixa etária, muitas vezes resultam em lesões graves que comprometem a qualidade de vida e a capacidade funcional, podendo levar à dependência e ao aumento da morbidade e mortalidade. Para desenvolver esta pesquisa, foram adotadas uma abordagem bibliográfica, utilizando registros disponíveis em livros, artigos e teses, que resultaram de pesquisas anteriores. Uma revisão narrativa da literatura foi conduzida através da análise de documentos impressos e digitais, com uma abordagem quantitativa que busca explorar as causas e relações dos fatores associados às quedas em idosos. Os critérios de seleção para a literatura incluíram a busca por estudos sobre quedas, recuperação da capacidade funcional, procedimentos fisioterapêuticos e fatores de risco, com descritores em português e inglês, incluindo “quedas” (falls), “idosos” (aged), “capacidade funcional” (functional capacity) e “fisioterapia” (physical therapy). A pesquisa incluiu artigos publicados a partir de 2014 nas bases BV Salud e PubMed, excluindo duplicatas e estudos que não se correlacionavam com o tema. Os resultados obtidos evidenciam que os exercícios de fortalecimento muscular são intervenções eficazes, promovendo melhorias na força, equilíbrio e cooperação, fatores essenciais para a manutenção da autonomia funcional em idosos. Além disso, o estudo ressalta o papel crucial do fisioterapeuta na promoção de um estilo de vida ativo, contribuindo para a prevenção de quedas e a promoção da saúde nesta população. Concluindo, a inclusão de programas de exercícios físicos regulares não apenas melhora a capacidade funcional dos idosos, mas também reduz significativamente o risco de quedas, promovendo um envelhecimento mais saudável e a preservação da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Exercícios de Fortalecimento Muscular. Prevenção de Quedas. Pessoas Idosas. Capacidade Funcional. Fisioterapia. Falls. Aged. Functional Capacity. Physical Therapy.

**ABSTRACT**

This Graduation Thesis aims to analyze the importance of physical exercises, with an emphasis on muscle strengthening, as an effective strategy for preventing falls in the elderly. Falls, common and serious events in this age group, often result in severe injuries that compromise quality of life and functional capacity, potentially leading to dependence and increased morbidity and mortality. To

develop this research, a bibliographic approach was adopted, using available records from books, articles, and theses derived from previous studies. A narrative literature review was conducted through the analysis of printed and digital documents, with a quantitative approach aimed at exploring the causes and relationships of factors associated with falls in the elderly. The selection criteria for the literature included searching for studies on falls, recovery of functional capacity, physiotherapeutic procedures, and risk factors, using keywords in Portuguese and English, including “quedas,” “falls,” “elderly,” “functional capacity,” and “physiotherapy.” The research included articles published from 2014 onwards in the BV Salud and PubMed databases, excluding duplicates and studies unrelated to the topic. The results obtained demonstrate that muscle-strengthening exercises are effective interventions, promoting improvements in strength, balance, and coordination, which are essential factors for maintaining functional autonomy in the elderly. Additionally, the study highlights the crucial role of the physiotherapist in promoting an active lifestyle, contributing to fall prevention and health promotion in this population. In conclusion, the inclusion of regular physical exercise programs not only improves the functional capacity of the elderly but also significantly reduces the risk of falls, promoting healthier aging and preserving quality of life.

**Keywords:** Muscle Strengthening Exercises. Fall Prevention. Elderly. Functional Capacity. Physiotherapy. Falls. Aged. Physical Therapy.

## RESUMEN

Este Proyecto Final de Curso tiene como objetivo analizar la importancia del ejercicio físico, con énfasis en el fortalecimiento muscular, como estrategia eficaz para la prevención de caídas en personas mayores. Las caídas, frecuentes y graves en este grupo etario, suelen provocar lesiones severas que comprometen la calidad de vida y la capacidad funcional, pudiendo generar dependencia, mayor morbilidad y mortalidad. Para desarrollar esta investigación, se adoptó un enfoque bibliográfico, utilizando registros disponibles en libros, artículos y tesis de investigaciones previas. Se realizó una revisión narrativa de la literatura mediante el análisis de documentos impresos y digitales, con un enfoque cuantitativo que busca explorar las causas y relaciones de los factores asociados a las caídas en personas mayores. Los criterios de selección de la literatura incluyeron la búsqueda de estudios sobre caídas, recuperación de la capacidad funcional, procedimientos de fisioterapia y factores de riesgo, con descriptores en portugués e inglés, incluyendo "caídas", "personas mayores", "capacidad funcional" y "fisioterapia". La investigación incluyó artículos publicados a partir de 2014 en las bases de datos BV Salud y PubMed, excluyendo duplicados y estudios que no guardaban relación con el tema. Los resultados obtenidos demuestran que los ejercicios de fortalecimiento muscular son intervenciones eficaces que promueven mejoras en la fuerza, el equilibrio y la cooperación, factores esenciales para mantener la autonomía funcional en las personas mayores. Además, el estudio destaca el papel crucial del fisioterapeuta en la promoción de un estilo de vida activo, contribuyendo a la prevención de caídas y a la promoción de la salud en esta población. En conclusión, la inclusión de programas regulares de ejercicio físico no solo mejora la capacidad funcional de las personas mayores, sino que también reduce significativamente el riesgo de caídas, promoviendo un envejecimiento más saludable y preservando la calidad de vida.

**Palabras clave:** Ejercicios de Fortalecimiento Muscular. Prevención de Caídas. Personas Mayores. Capacidad Funcional. Fisioterapia. Caídas. Adultos Mayores.

## 1 INTRODUÇÃO

O fisioterapeuta dispõe de um papel essencial e relevante na prevenção de quedas em idosos, visando a manutenção ou a melhoria da capacidade funcional, diminuindo, desta forma, as incapacidades e limitações, proporcionando, assim, maior independência através de orientações quanto à realização de atividades físicas, fortalecimento muscular, treino de marcha, equilíbrio e alongamentos (CODO et al., 2017).

O episódio de queda, por sua vez, pode ser definido como um deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, e incapacidade de correção em tempo hábil. Certamente, as quedas podem ocorrer em qualquer faixa etária, mas, sobretudo, em pessoas idosas podem acarretar sérios problemas de saúde, pois com o decorrer da idade, torna-se cada vez mais difícil uma plena e eficaz recuperação. Fatores como o déficit visual, déficit cognitivo, riscos ambientais, o uso de medicamentos, a fraqueza muscular, o aumento da idade, o histórico de quedas e a limitação funcional nas atividades da vida diária, incidem diretamente nas questões relacionadas às quedas em idosos. Nesse contexto, a prática fisioterápica de exercícios fortalece a musculatura e evita as quedas por meio da melhora da marcha e manutenção do equilíbrio. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015; CODO et al., 2017).

A queda pode ser definida como um evento descrito pela vítima ou uma testemunha, em que a pessoa inadvertidamente desloca-se ao solo ou outro local em nível mais baixo que o anteriormente ocupado, com ou sem perda de consciência ou lesão. As quedas estão relacionadas a fatores intrínsecos e extrínsecos. Fatores intrínsecos: decorrentes de alterações fisiológicas do envelhecimento, doenças e efeitos medicamentosos. Fatores extrínsecos: diretamente ligados a situações sociais e ambientais que oferecem riscos.

Desta forma, a fisioterapia, bem como a prática de exercícios físicos mostram-se excelentes estratégias de prevenção das quedas, pois atuam de forma eficaz na melhora do equilíbrio e da mobilidade, promovendo fortalecimento da musculatura; mantendo o equilíbrio, além de reduzir, significativamente, os riscos de quedas; possibilitando a melhora de qualidade de vida. (CODO et al., 2017).

Conforme o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, do Ministério da Saúde, a queda constitui um evento bastante comum e devastador na vida de pessoas idosas. Embora não seja consequência inevitável do envelhecimento, pode sinalizar o início de fragilidade ou indicar alguma doença aguda. Os fatores de risco mais associados às quedas em idosos incluem idade avançada, sexo feminino, histórico prévio de quedas, imobilidade, baixa aptidão física, fraqueza muscular de membros inferiores, diminuição do equilíbrio, marcha lenta com passos curtos, comprometimento cognitivo,

doenças neurológicas, como Parkinson, e o uso de medicamentos sedativos, hipnóticos ou ansiolíticos (Organização Mundial da Saúde, 2015; CODO et al., 2017).

Essas ocorrências de quedas podem ser caracterizadas como mudanças de posição inesperadas e não intencionais, que deslocam o indivíduo para um nível inferior. Em pessoas idosas, elas estão frequentemente associadas à fragilidade, dependência, institucionalização e aumento do risco de mortalidade, tornando-se fatores limitadores da saúde nessa população (CODO et al., 2017).

Tais acidentes podem causar diversos traumas graves em indivíduos com idade avançada, como por exemplo, o traumatismo craniano e fratura de quadril, que posteriormente contribuem para o declínio da capacidade funcional, da autonomia, e aumento da mortalidade (MORAES et al., 2017).

Diante disso, o quadro clínico relacionado às quedas em idosos pode incluir fraqueza muscular, diminuição da coordenação motora, desequilíbrio, dificuldade de marcha, alterações na postura e diminuição da capacidade de reação a estímulos externos. Estas condições contribuem para a redução da capacidade funcional e aumentam o risco de quedas e lesões (SOFIATTI et al., 2021).

Assim, o presente estudo se propõe a explorar a importância dos exercícios de fortalecimento muscular como estratégia preventiva de quedas em pessoas idosas, detalhando como a atuação fisioterapêutica contribui para a manutenção da capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida desta população nos capítulos seguintes.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Diante do exposto, evidencia-se a importância deste estudo por sua relevância científica e social, uma vez que busca demonstrar a atuação da Fisioterapia na prevenção de quedas em pessoas idosas. A pesquisa propõe uma avaliação detalhada da intervenção do fisioterapeuta na preservação da saúde, manutenção da funcionalidade e conservação da autonomia dessa população.

A relevância deste trabalho também se justifica pela necessidade de compreender e fortalecer estratégias preventivas que visam reduzir os riscos de quedas, melhorar o equilíbrio, a mobilidade e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos idosos. Assim, a Fisioterapia é reconhecida como prática essencial no contexto da prevenção e reabilitação, contribuindo de forma significativa para um envelhecimento saudável e para a manutenção da autonomia funcional das pessoas idosas.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Destacar a importância da Fisioterapia na prevenção e no tratamento das quedas em pessoas idosas, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e aumentar a capacidade funcional.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

Analisar o papel do fisioterapeuta na promoção da capacidade funcional e prevenção de quedas em idosos.

Analisar os fatores relacionados ao processo natural de envelhecimento;

Compreender os danos causados pelas quedas à saúde das pessoas idosas;

Refletir sobre a atuação do fisioterapeuta na vida funcional e na recuperação desses pacientes.

## 3 METODOLOGIA

Para o presente estudo foi utilizada a pesquisa bibliográfica, sendo aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. E, desta forma, utilizar-se-á de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Assim sendo, o pesquisador tem como ponto de partida as contribuições dos autores, bem como dos estudos analíticos constantes dos textos.

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura baseada em artigos científicos quantitativos, buscando analisar informações primárias sobre quedas em pessoas idosas. Serão considerados estudos originais que abordem incidência, fatores de risco, consequências e estratégias de prevenção de quedas, excluindo-se revisões sistemáticas, capítulos de livros, monografias e estudos qualitativos (CODO ET AL., 2017; GUCCIONE; WONG; AVERS, 2022).

Os critérios utilizados para a seleção da literatura que embasa este projeto de pesquisa incluem livros, artigos científicos e análises sistemáticas sobre as seguintes temáticas: quedas em idosos, recuperação da capacidade funcional pós-queda, intervenções fisioterapêuticas para quedas, estratégias de prevenção, prognóstico, principais causas de quedas em idosos, fatores de risco intrínsecos e extrínsecos, autonomia funcional na terceira idade e o papel da fisioterapia.

Portanto, foram utilizados os seguintes descritores em português para a coleta de estudos a respeito da temática levantada neste trabalho: quedas, idosos, capacidade funcional, intervenções fisioterapêuticas, causas de quedas em idosos, prevenção e prognóstico, fatores de riscos, autonomia funcional, terceira idade e fisioterapia.

Já em inglês a busca restou efetivada pelo uso dos seguintes descritores: *falls, elderly people, functional capacity, physiotherapeutic interventions, causes of falls in the elderly, prevention and prognosis, risk factors, functional autonomy, elderly people and physiotherapy*.

Foram incluídos nesta pesquisa deste estudo artigos publicados na base de pesquisas BV Salud e Pub Med, a partir do ano 2014, que foram capazes de trazer o assunto abordado neste estudo. Por sua vez, foram excluídos os artigos em duplicidade, incompletos, publicados antes de 2014 e que não

tinham correlação com o tema. Esses estudos englobam ensaios clínicos randomizados, excluindo-se os estudos de revisão sistemática.

Após ter concluído esta breve apresentação introdutória acerca do presente tema deste Projeto Técnico-Científico Interdisciplinar, na seção logo a seguir, abordaremos os fatores diretamente relacionados às quedas recorrentes entre pessoas idosas, bem como o processo de envelhecimento.

#### **4 RESULTADOS**

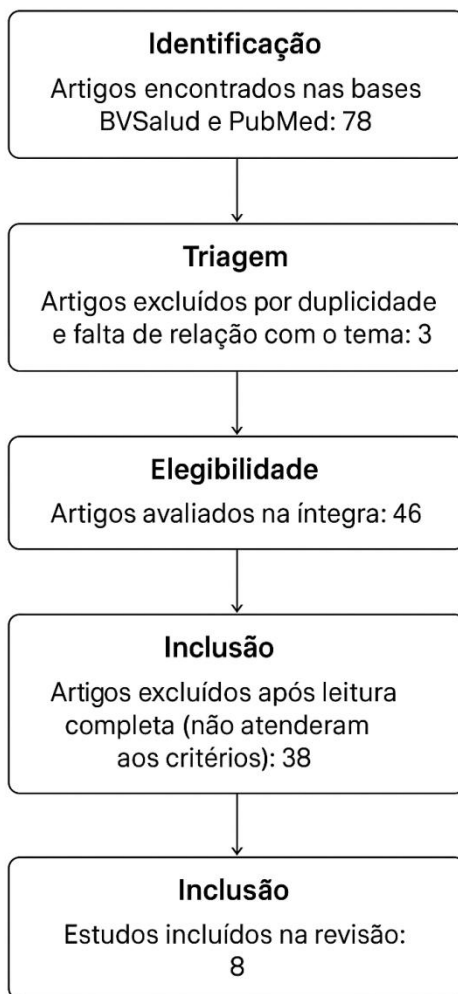
Inicialmente, foram identificados 78 artigos nas bases de dados BVSalud e PubMed, publicados entre os anos de 2014 e 2024. Após a leitura dos títulos e resumos, 32 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão (revisões sistemáticas, monografias, duplicidades ou estudos sem relação direta com a prevenção de quedas em idosos).

Em seguida, 46 artigos foram selecionados para leitura completa, dos quais 8 estudos atenderam integralmente aos critérios estabelecidos, sendo incluídos na presente revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma referente ao processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos analisados.



Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: Autores.

QUADRO 1: Principais resultados obtidos

Autores/Ano	Tipo de Estudo	Características da Amostra	Tipos de Intervenção	Principais Variáveis Analisadas	Resultados Significativos
COSTA et al <sup>1</sup> (2024)	Estudo observacional	Idosos frequentadores de centros de saúde em Belo Horizonte (MG)	Educação e exercícios para prevenção de quedas	Conscientização e redução de quedas	O programa de educação resultou em maior conscientização e diminuição das quedas em 35%.
GOMES et al <sup>14</sup> (2023)	Ensaio clínico controlado	Idosos de 60 anos ou mais, vivendo em casa	Treinamento de força e equilíbrio em grupo	Qualidade de vida e frequência de quedas	Melhora significativa na qualidade de vida e uma redução de 50% nas quedas.
LIMA et al <sup>15</sup> (2024)	Revisão sistemática	Artigos selecionados sobre intervenções em idosos	Diversos tipos de exercícios físicos e suas combinações	Efeitos sobre quedas e morbidade	A revisão demonstrou que intervenções físicas podem reduzir quedas em até 30%.



RIBEIRO et al <sup>9</sup> (2022)	Estudo de caso-controle	Idosos de 65 anos ou mais com e sem histórico de quedas	Análise de um programa de exercícios domiciliares	Fatores de risco e frequência de quedas	A implementação do programa reduziu as quedas em 40% entre os participantes.
SILVA et al <sup>13</sup> (2021)	Ensaio clínico randomizado	Idosos institucionalizados com idade média de 70 anos	Intervenção com exercícios de fortalecimento e equilíbrio	Incidência de quedas e força muscular medida	Houve uma redução significativa nas quedas, correlacionada ao aumento da força muscular.
TROMBETT A et al <sup>4</sup> (2020)	Estudo longitudinal	Idosos de 65 anos ou mais frequentadores de centros de convivência em Curitiba (PR)	Atividades físicas regulares e programas de ginástica	Número de quedas e auto-eficácia em relação à mobilidade	Aumento da auto-eficácia e diminuição significativa do número de quedas entre os participantes.
PEREIRA et al <sup>5</sup> (2019)	Estudo de coorte	Idosos de 60 anos ou mais residentes em comunidades de São Paulo	Programa de exercícios físicos supervisionados focados em força e equilíbrio	Frequência de quedas e desempenho em testes de equilíbrio	Os participantes apresentaram redução significativa nas quedas após 6 meses de intervenção, mostrando melhora no equilíbrio.
MORAES et al <sup>6</sup> (2017)	Ensaio clínico controlado e randomizado	Idosos. 65 anos ou mais. Sexo feminino e masculino. Residentes do município de Barueri (SP) e Cuiabá (MT)	Fisioterapia diária como meio de aumentar a força muscular. Realização de exercícios físicos	Variáveis dependentes: autorrelatos de quedas nos últimos 12 meses. Queda. Queda recorrente	Os tipos de quedas para os idosos que caíram uma ou duas ou mais vezes são diferentes. Isso pode acarretar a realização de estratégias específicas por parte dos familiares para o fim de prevenir as quedas.

Fonte: a autora.

## 5 DISCUSSÃO

O envelhecimento é um processo contínuo de mudanças fisiológicas e sociais, manifestando-se de forma única em cada indivíduo. Conhecido como senescência, esse fenômeno é inevitável e irreversível, associado ao desgaste gradual do corpo, resultando em alterações que ocorrem em diferentes fases da vida, influenciadas por fatores sociais e culturais (FREITAS et al., 2022).

Um indivíduo envelhece à medida que a sua idade aumenta. Este é um processo irreversível, natural e individual. É acompanhado por perdas progressivas de função e de papéis sociais. É

um processo único que depende de capacidades básicas, adquiridas e do meio ambiente (FREITAS et al., 2022).

Assim, a queda se insurge como um evento comum e devastador na vida de pessoas idosas, muito embora, não se trata de uma consequência inevitável do envelhecimento, mas que pode sinalizar o início de uma possível fragilidade ou ser um indicador e sinalizador de alguma doença aguda. Além de problemas médicos, as quedas acarretam custo social, econômico e psicológico enormes, e em muitos casos, irreversíveis à saúde para pessoa idosa (GUCCIONE; WONG; AVERS, 2022).

Quedas são frequentes em todas as etapas da vida. Entretanto, podem representar um problema de saúde mais sério entre os mais velhos. São mais frequentes nessa faixa etária, e estes indivíduos, quando caem, correm mais riscos de lesões. O impacto psicológico das quedas é outro fator importante entre os idosos. As causas podem ser únicas e claramente identificáveis ou, mais comumente, múltiplas e de difícil individualização. As quedas estão intimamente relacionadas com a postura e a marcha, que, por sua vez, sofrem várias influências do envelhecimento normal e patológico (LOPES, 2022).

Estima-se que uma em cada três pessoas com mais de 65 anos sofra pelo menos uma queda por ano, resultando em fraturas ou internações em uma a cada vinte delas. Entre os idosos com mais de 80 anos, 40% apresentam pelo menos uma queda anual, e a frequência de quedas em instituição de longa permanência - ILPI chega a 50%. A prevenção de quedas é desafiadora devido à variedade de fatores envolvidos, que diferem entre idosos institucionalizados e não institucionalizados (LUCARELI; PEREIRA, 2023).

Em instituição de longa permanência - ILPI, as quedas são frequentemente causadas por problemas de marcha, equilíbrio, vertigem e confusão mental. Já entre os que vivem em casa, os fatores ambientais e a fraqueza física, juntamente com distúrbios de equilíbrio e marcha, são as principais causas.

A população idosa está crescendo globalmente, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2050, haverá aproximadamente 1,5 bilhões de idosos. As quedas são a principal causa de internações (56,1%) e a terceira principal causa de morte por razões externas em pessoas com mais de 60 anos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015). Esses acidentes podem resultar em traumas graves, como traumatismo craniano e fraturas de quadril, contribuindo para o declínio funcional, perda de autonomia e aumento da mortalidade. Além disso, as quedas trazem consequências físicas e psicológicas, como novas morbidades, dificuldade de locomoção, dependência para atividades diárias, medo de novas quedas, hospitalizações e maior consumo de serviços de saúde, podendo até levar à morte (LUCARELI; PEREIRA, 2023).

As quedas têm consequências menos evidentes, mas igualmente sérias. Aqueles que caem frequentemente desenvolvem medo de novas quedas, o que pode levar à perda de confiança e restrição de atividades. Isso, por sua vez, pode resultar na necessidade de transferi-los para ambientes mais limitados, como casas de repouso. O medo de quedas é prevalente em 30 a 73% dos idosos, e até um terço daqueles que não caíram no ano anterior relatam limitações em suas atividades devido a esse medo. Além disso, as quedas podem causar sintomas de ansiedade e depressão, sendo estes últimos comuns em pacientes com fraturas de colo femoral. A perda de confiança na capacidade de se mover com segurança pode agravar o declínio funcional, a depressão e o isolamento social (OLIVEIRA et al., 2021).

Cerca de 1 em cada 3 pessoas com 65 anos ou mais sofre uma queda anualmente, com a frequência aumentando com a idade e a fragilidade. A incidência anual é de 28 a 35% entre aqueles com 65 anos, 32 a 42% entre os com 70 anos e chega a 50% para indivíduos acima de 85 anos, especialmente entre as mulheres. As quedas são uma preocupação significativa para a saúde pública, sendo a sexta maior causa de morte entre os idosos e gerando altos custos ao Sistema Único de Saúde (SUS) e às famílias, justificando a necessidade de prevenção. Essas quedas, frequentemente ocorrendo durante o dia em casa, têm graves consequências, aumentando a mortalidade, morbidade, hospitalizações e imobilizações, com distúrbios de equilíbrio sendo uma das principais causas de risco.

Diante desse contexto, a atuação do fisioterapeuta é importante na prevenção de quedas entre idosos, focando na manutenção e melhoria da capacidade funcional. Isso é alcançado por meio de orientações sobre atividades físicas, fortalecimento muscular, treino de marcha, equilíbrio e alongamentos. O fisioterapeuta utiliza diversas estratégias para promover alívio e qualidade de vida, incluindo terapias manuais, eletroestimulação, acupuntura, crioterapia, termoterapia e hidroterapia.

Além de reabilitação, o fisioterapeuta exerce uma função significativa na prevenção de doenças, tanto individual quanto coletivamente. A prática de exercícios com o acompanhamento desse profissional traz melhorias na composição corporal, reduz dores articulares, aumenta a densidade mineral óssea, a capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade, e proporciona benefícios psicossociais, como alívio da depressão e aumento da autoestima.

O treinamento funcional (TF) é essencial para melhorar aspectos neurológicos, utilizando exercícios que promovem adaptações no sistema nervoso. Focado no fortalecimento do CORE (região lombar, pélvica e quadril), o TF desenvolve propriocepção, força, resistência, flexibilidade, coordenação motora e condicionamento físico. Além dos benefícios físicos, o treinamento funcional melhora a postura, o equilíbrio muscular, a estabilidade articular e a eficiência dos movimentos, áreas frequentemente afetadas pelo envelhecimento.

Os principais fatores de risco para quedas incluem idade avançada (acima de 80 anos), gênero feminino, histórico de quedas, imobilidade, baixa aptidão física, fraqueza muscular, diminuição da

força de preensão, equilíbrio comprometido, marcha lenta, déficits cognitivos, doença de Parkinson e uso de sedativos ou polifarmácia (MORAES et al., 2017).

As modificações ambientais têm o objetivo de fazer com que as tarefas sejam facilitadas, diminuir acidentes e riscos e dar suporte à vida independente e autônoma. É preciso lembrar que os idosos podem ser dependentes em determinados domínios e independentes em outros. Assim sendo, os ambientes devem contemplar essa heterogeneidade em relação às áreas de incapacidade, preferências e habilidades de cada um. Os mecanismos de seleção e otimização de áreas de domínio e do exercício de crescimento pessoal dependem também de ambientes protegidos e amigáveis (LOPES, 2022).

O grau de risco de quedas depende da capacidade funcional. Por exemplo, pequenas obstruções, como tapetes ou fios no chão, são perigosas para idosos com dificuldades de marcha. Manobras simples que são superadas por idosos saudáveis podem levar a quedas em aqueles com alterações no equilíbrio. Idosos fragilizados caem em atividades rotineiras, muitas vezes em casa.

A Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) destaca fatores que contribuem para quedas em idosos, incluindo: diminuição da força muscular, osteoporose, problemas de marcha, arritmia, alterações na pressão arterial, depressão, artrose, fragilidade, problemas neurológicos, disfunções urinárias, e diminuição da visão e audição.

Na próxima seção, discutiremos a importância da Fisioterapia e do fisioterapeuta na prevenção de quedas e na promoção de qualidade de vida entre os idosos.

O fisioterapeuta tem a função de ajudar o paciente a adquirir maior estabilidade, aplicando os princípios de especificidade e sobrecarga. Na saúde da população idosa, sua atuação abrange prevenção de doenças, promoção da saúde e reabilitação. Estudos indicam que o uso terapêutico do movimento integra aspectos emocionais, cognitivos, sociais e físicos na reabilitação. O fisioterapeuta orienta sobre postura corporal, realiza exercícios de relaxamento, fortalecimento e alongamento, promove caminhada e atividades físicas moderadas, além de aconselhar sobre o posicionamento adequado de mobiliário e dispositivos auxiliares no lar (RODRIGUES, 2018).

A funcionalidade está relacionada com boa qualidade de vida na velhice e, atualmente, tem sido usada como um importante indicador de saúde. À medida que o envelhecimento impõe mudanças, os idosos se adaptam, selecionando estratégias que possibilitam a eles a manutenção das atividades significativas e motivadoras para suas vidas. Entretanto, rupturas nessa capacidade adaptativa, física, psicológica ou social, podem repercutir negativamente, levando a um rápido declínio funcional e da saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

Por conseguinte, observa-se o aumento gradual do número de idosos é consequência da melhoria na qualidade de vida, escolha de estilo de vida mais salutar e melhora considerável na

escolaridade, fatores esses associados a programas de saúde pública mais eficientes e assistência médica especializada em senescência. Pois de forma abrangente, o envelhecimento se inicia ao nascer, porém, fisiologicamente começa discretamente a partir do 20º ano de vida e, somente próximo ao final da 3ª década é que se revelam algumas alterações funcionais. Pois a partir da quarta década de vida em diante, a perda funcional aproximada é de 1% ao ano em diferentes sistemas orgânicos (FREITAS et al., 2022).

A prevenção de quedas é de importância ímpar, devido ao seu potencial para reduzir a morbidade, a mortalidade, os custos hospitalares e o consequente encaminhamento para instituições de longa permanência. Dessa forma, os programas de prevenção têm a vantagem de melhorar a saúde como um todo, além de aumentar a qualidade de vida, sendo sua prática especialmente relevante para a faixa etária mais idosa (GUCCIONE; WONG; AVERS, 2022).

É importante lembrar que a pessoa idosa é um ser biográfico, com uma história de vida que merece respeito em suas decisões e desejos. A comunicação é fundamental, pois, ao ouvir, podemos identificar suas aptidões e preferências, permitindo um atendimento mais humano e individualizado. Não existe uma abordagem única na fisioterapia para melhorar a qualidade de vida, que varia de pessoa para pessoa. Para alguns idosos, qualidade de vida significa estar perto da família, para outros, é ser independente, viajar ou simplesmente não sentir dor. Compreender o que o paciente idoso valoriza em sua vida facilitará uma abordagem mais eficaz (LUCARELI; PEREIRA, 2023).

Na saúde preventiva, o fisioterapeuta atua de forma educativa, realizando palestras, diálogos informativos, participando de campanhas e promovendo bons hábitos de saúde, além de atividades físicas preventivas para evitar complicações futuras. Sua assistência precoce ajuda a prevenir agravos que podem levar a internações, como infecções respiratórias e crises hipertensivas, contribuindo para a qualidade de vida (GUCCIONE; WONG; AVERS, 2022).

No atendimento ao idoso, a equipe de saúde deve incentivar uma vida ativa dentro das limitações de cada indivíduo. Ao prescrever exercícios, surgem questões sobre aspectos pedagógicos e gerontológicos, levando estudiosos a investigar as características, fundamentos e os objetivos das atividades físicas voltadas à saúde dos idosos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

A fisioterapia para idosos busca preservar e melhorar a funcionalidade, promovendo autonomia e qualidade de vida. Ela exerce uma função preventiva nas quedas ao aprimorar motricidade e equilíbrio, além de orientar pacientes e cuidadores sobre a redução de fatores de risco. A comunidade científica reconhece os benefícios dos exercícios físicos para idosos, que melhoram capacidade funcional, equilíbrio, força e coordenação, contribuindo para a prevenção de quedas (GUCCIONE; WONG; AVERS, 2022).

A hidroterapia, utilizando princípios físicos da água, é essencial para melhorar a funcionalidade e prevenir quedas, aliviando disfunções físicas do envelhecimento. O meio aquático é seguro e eficaz na reabilitação, ajudando nas desordens musculoesqueléticas e melhorando significativamente o equilíbrio (GUCCIONE; WONG; AVERS, 2022).

A diversidade de sintomas, como dor, fraqueza muscular, déficit de equilíbrio, obesidade e desordens na marcha, dificulta a prática de exercícios em solo para idosos. Em contrapartida, os exercícios aquáticos oferecem vantagens, como menor sobrecarga articular e risco de quedas. A flutuação permite realizar movimentos que seriam desafiadores no solo, incluindo atividades focadas em equilíbrio, força e propriocepção. Assim, o treinamento muscular no meio aquático melhora o equilíbrio e diminui o risco de quedas, pois a redução da força muscular nos membros inferiores está ligada ao desequilíbrio (FREITAS, 2022).

O Tai Chi Chuan, uma ginástica chinesa, pode melhorar o condicionamento físico e o equilíbrio. Em um estudo com idosos que praticaram essa atividade por seis meses, com sessões de 54 minutos, cinco vezes por semana, e intensidade de 70% da frequência cardíaca máxima, observou-se uma melhora na força dos músculos extensores do joelho. A prática do Tai Chi Chuan demonstrou resultados positivos nas variáveis de aptidão física, sendo indicada para manter a capacidade funcional e melhorar a qualidade de vida (RODRIGUES, 2018).

## 6 CONCLUSÃO

O Estatuto do Idoso garante direitos fundamentais, assegurando a saúde física e mental e o desenvolvimento social dos idosos. A Fisioterapia é importante na prevenção de quedas, promovendo qualidade de vida e bem-estar, além de assegurar a proteção de seus direitos. O cuidado deve ser centrado na individualidade do idoso, considerando seu contexto familiar e social, respeitando sua autonomia e promovendo atividades cotidianas.

Os idosos trazem experiências valiosas e seu envelhecimento deve ser visto como uma fase de crescimento. Este estudo é relevante para toda a sociedade, reforçando a importância de uma cultura de valorização e cuidado com os idosos. O respeito e a gratidão por sua presença são essenciais, e a participação ativa da família no cuidado é fundamental.

Apesar dos desafios do envelhecimento, como a diminuição da capacidade física, a Fisioterapia é fundamental para manter os idosos ativos e promover um envelhecimento saudável. Buscar um fisioterapeuta é uma importante medida nesta fase da vida, pois não só contribui para a manutenção da saúde física, mas também para o fortalecimento do vínculo social e emocional, criando um ambiente propício para o bem-estar e a longevidade.

## REFERÊNCIAS

1. FREITAS EV, et al. Tratado de geriatria e gerontologia. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2022.
2. LUCARELI JGA, PEREIRA VV. Fisioterapia geriátrica e gerontológica. São Paulo: Editora Sol; 2023.
3. CODO CO, et al. A fisioterapia na prevenção de quedas e melhora do equilíbrio em idosos. São Paulo: UniSALESIANO; 2017.
4. RODRIGUES RM. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas no idoso. Porto: Universidade Fernando Pessoa; 2018.
5. GUCCIONE AA, WONG RA, AVERS D. Fisioterapia geriátrica. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2022.
6. LOPES RB. O papel da fisioterapia na prevenção de quedas: uma revisão integrativa. Rev Diálogos em Saúde. 2022; 5(1):1-10.
7. SEVERINO AJ. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez; 2018.
8. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). World report on aging and health. Genebra: OMS; 2015.
9. OLIVEIRA DC, CARVALHO DP, de OLIVEIRA RR, de SOUZA CMR. A influência das quedas na saúde do idoso: uma revisão da literatura. Viver. 2021; 1(1):1-10.
10. MORAES SA, et al. Characteristics of falls in elderly persons residing in the community: a population-based study. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2017; 20(5):691-701.
11. SOFIATTI SL, et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. Rev Bras Mil Cienc. 2021; 7(17):1-10.



## ANEXO

Figura 1 - RELATÓRIO DO *COPY SPIDER*

CopySpider - Relatório

Salvar Compactar Parágrafo Fechar

Resumo

Arquivo de entrada: A Importância dos Exercícios de Fortalecimento Muscular no Processo de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas (12).docx (4198 termos)

Arquivo encontrado	Termos comuns	Semelhança	Agrupamento
repositorio.fasipe.com.br/server/api/core/bitstreams/3b7a79d3-f331-478d-b287-2b54a171d90f/con...	345	Baixa	Moderado Visualizar
bvms.saude.gov.br/quedas-de-idosos	52	Baixa	Moderado Visualizar
saude.sp.gov.br/resources/ccd/publicacoes/publicacoes-cdd/saude-e-populacao/35344001_site.pdf	392	Baixa	Baixo Visualizar
bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_saude.pdf	388	Baixa	Baixo Visualizar
www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/estudos-e-notas-tecnicas/estudos-por-assunto/trabalho-p...	356	Baixa	Baixo Visualizar
bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf	310	Baixa	Baixo Visualizar
bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_prevencao_quedas_velhice.pdf	292	Baixa	Baixo Visualizar
bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_atencao_pessoa_idosa.pdf	272	Baixa	Baixo Visualizar
rbmc.org.br/rbmc/article/download/87/54/624	261	Baixa	Baixo Visualizar
prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2022/guia-de-prevencao-de-q...	255	Baixa	Baixo Visualizar

Preciso de ajuda

Arquivos com problema de download

<https://revistafit.com.br/atuacao-fisioterapeutica-com-pacientes-idosos-para-prevenir-quedas>  
Não foi possível baixar o arquivo. É recomendável baixar o arquivo manualmente e realizar a análise em conluio (Um contra todos). - (22) The requested URL returned error: 503; [csu] timeout

Arquivos com problema de conversão

[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-15062009-142920/publico/3\\_Dissertacao.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-15062009-142920/publico/3_Dissertacao.pdf)  
Não foi possível converter o arquivo. É recomendável converter o arquivo para texto manualmente e realizar a análise em conluio (Um contra todos).: Parece que o arquivo contém apenas símbolos ou imagens

Idioma da busca: Português

Nota: <https://copyspider.com.br/main/pt-br/download>

Fonte: Autores.