


O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN PROMOTING QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY

EL PAPEL DE LA FISIOTERAPIA EN LA PROMOCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

 <https://doi.org/10.56238/arev8n5-095>

Data de submissão: 24/04/2026

Data de publicação: 24/05/2026

Jeane Monteiro Sousa

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Universidade Cidade de São Paulo (Unicid)

E-mail: morteirojeane32@gmail.com

Matheus Pereira Santos

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Universidade Cidade de São Paulo (Unicid)

E-mail: matheus.santos012@cs.unicid.edu.br

Matiane Matias de Carvalho

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul

E-mail: mathianecarvalho@gmail.com

Yasmin de Sousa Fontes dos Santos

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul

E-mail: yasmin.fontes26@gmail.com

Meire Elen Rodrigues Tarasiuk Costa

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Universidade Cidade de São Paulo (Unicid)

E-mail: Meiretarasiuk@gmail.com

Patricia Oliveira Mendes

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul

E-mail: pattyvoce2014@gmail.com

Regina Lucia da Costa Santos

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul

E-mail: Reginasantos.rs268@gmail.com

Rúbia Hiromi Guibo Guarizi

Mestre em Saúde Pública

Instituição: Universidade de São Paulo

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

Laura de Moura Rodrigues

Mestre em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade de Caxias do Sul

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

Fabício Vieira Cavalcante

Doutor em Saúde Coletiva

Instituição: Universidade de Brasília

E-mail: fabricioocavalcante@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, estando associado ao aumento da expectativa de vida e à maior prevalência de doenças crônicas, o que impacta diretamente a capacidade funcional e a qualidade de vida da população idosa. A fisioterapia tem sido amplamente utilizada como recurso para promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da funcionalidade neste grupo. O objetivo deste estudo foi revisar a literatura relacionada ao papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida em idosos. A pesquisa foi realizada por meio de bases de dados eletrônicas, incluindo SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, considerando estudos publicados nos últimos cinco anos, utilizando palavras-chave como “fisioterapia”, “idoso”, “qualidade de vida”, “envelhecimento”, “exercício físico”, “prevenção de quedas” e “dor crônica”. Foram incluídos estudos originais que abordassem intervenções fisioterapêuticas na população idosa. Os estudos analisados demonstram que a fisioterapia, especialmente por meio de exercícios físicos e treinamento de força, contribui para a melhora da capacidade funcional, redução do risco de quedas e controle da dor crônica, favorecendo a qualidade de vida. Apesar da diversidade metodológica dos estudos encontrados, a fisioterapia mostra-se uma estratégia eficaz na promoção do envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento Populacional. Fisioterapia. Qualidade de Vida. Idoso.

ABSTRACT

Population aging is a growing phenomenon in Brazil and worldwide, associated with increased life expectancy and a higher prevalence of chronic diseases, which directly impacts the functional capacity and quality of life of the elderly population. Physiotherapy has been widely used as a resource for health promotion, prevention of complications, and maintenance of functionality in this group. The objective of this study was to review the literature related to the role of physiotherapy in promoting quality of life in the elderly. The research was conducted using electronic databases, including SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar, considering studies published in the last five years, using keywords such as "physiotherapy," "elderly," "quality of life," "aging," "physical exercise," "fall prevention," and "chronic pain." Original studies addressing physiotherapy interventions in the elderly population were included. The studies analyzed demonstrate that physiotherapy, especially through physical exercises and strength training, contributes to improved functional capacity, reduced risk of falls, and control of chronic pain, thus improving quality of life. Despite the methodological diversity of the studies found, physiotherapy proves to be an effective strategy in promoting healthy aging.

Keywords: Population Aging. Physiotherapy. Quality of Life. Elderly.

RESUMEN

El envejecimiento de la población es un fenómeno creciente en Brasil y en todo el mundo, asociado a una mayor esperanza de vida y una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, lo que impacta directamente en la capacidad funcional y la calidad de vida de la población anciana. La fisioterapia se ha utilizado ampliamente como recurso para la promoción de la salud, la prevención de complicaciones y el mantenimiento de la funcionalidad en este grupo. El objetivo de este estudio fue revisar la literatura relacionada con el papel de la fisioterapia en la promoción de la calidad de vida en las personas mayores. La investigación se realizó utilizando bases de datos electrónicas, incluyendo SciELO, LILACS, PubMed y Google Scholar, considerando estudios publicados en los últimos cinco años, utilizando palabras clave como "fisioterapia", "ancianos", "calidad de vida", "envejecimiento", "ejercicio físico", "prevención de caídas" y "dolor crónico". Se incluyeron estudios originales que abordaban intervenciones de fisioterapia en la población anciana. Los estudios analizados demuestran que la fisioterapia, especialmente a través de ejercicios físicos y entrenamiento de fuerza, contribuye a mejorar la capacidad funcional, reducir el riesgo de caídas y controlar el dolor crónico, mejorando así la calidad de vida. A pesar de la diversidad metodológica de los estudios encontrados, la fisioterapia demuestra ser una estrategia eficaz para promover un envejecimiento saludable.

Palabras clave: Envejecimiento Poblacional. Fisioterapia. Calidad de Vida. Personas Mayores.

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial crescente, caracterizado pelo aumento da expectativa de vida e pela redução das taxas de natalidade. No Brasil, esse processo ocorre de forma acelerada, gerando impactos significativos na organização social e nos sistemas de saúde. Segundo dados do IBGE (2022), a população idosa tem crescido de forma expressiva, representando uma parcela cada vez maior da sociedade. A PNAD também evidencia essa transição demográfica, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável.

Com o avanço da idade, ocorrem alterações fisiológicas naturais que podem comprometer a capacidade funcional do indivíduo, como redução da força muscular, diminuição do equilíbrio e alterações na mobilidade. Além disso, há maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e doenças osteoarticulares, que impactam diretamente a qualidade de vida.

Nesse contexto, a qualidade de vida do idoso torna-se um tema central nas discussões em saúde. Esse conceito envolve não apenas a ausência de doenças, mas também o bem-estar físico, psicológico e social. Assim, estratégias que promovam autonomia, independência e participação social são fundamentais.

A fisioterapia destaca-se como uma área essencial na promoção da saúde do idoso, atuando tanto na prevenção quanto na reabilitação. Intervenções fisioterapêuticas são capazes de melhorar a capacidade funcional, reduzir limitações físicas e prevenir complicações decorrentes do envelhecimento.

Estudos demonstram que o treinamento de força progressiva melhora significativamente a função física em idosos (LIU; LATHAM, 2009). Além disso, programas de exercícios físicos são eficazes na redução do risco de quedas, um dos principais problemas de saúde pública nessa população (SHERRINGTON et al., 2019). A dor crônica também é um fator relevante, afetando diretamente a qualidade de vida, sendo o exercício físico uma intervenção eficaz para seu controle (GENEEN et al., 2017). Outro avanço importante é a telereabilitação, que amplia o acesso aos serviços de fisioterapia, apresentando resultados comparáveis ao atendimento presencial (COTTRELL et al., 2017).

Dessa forma, a fisioterapia contribui significativamente para a promoção da saúde do idoso, proporcionando melhora da funcionalidade, prevenção de agravos e aumento da qualidade de vida, sendo fundamental para o envelhecimento ativo e saudável. Diante do exposto, questiona-se: de que forma a fisioterapia contribui para a promoção da qualidade de vida e funcionalidade na população idosa?

1.2 JUSTIFICATIVA

O aumento da população idosa no Brasil exige o desenvolvimento de estratégias eficazes voltadas à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. Nesse contexto, a fisioterapia se destaca como uma importante ferramenta, contribuindo para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças e redução de limitações funcionais. Assim, torna-se relevante compreender seu papel no processo de envelhecimento saudável, visando subsidiar práticas clínicas e ações em saúde mais efetivas.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar o papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida do idoso.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar os principais impactos do envelhecimento na capacidade funcional;
- Descrever as intervenções fisioterapêuticas aplicadas à população idosa;
- Avaliar os benefícios da fisioterapia na qualidade de vida;
- Analisar a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas e no controle da dor.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de abordagem quantitativa, com o objetivo de analisar o papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida do idoso. Esse tipo de estudo permite reunir, analisar e sintetizar evidências científicas já publicadas, contribuindo para uma compreensão ampla e fundamentada sobre o tema proposto.

A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed e Google Acadêmico. A escolha dessas bases se deu por sua relevância na área da saúde e pela abrangência de publicações científicas nacionais e internacionais. Foram priorizados estudos publicados nos últimos cinco anos, com o objetivo de assegurar a atualidade e a pertinência das informações analisadas, considerando os avanços recentes na área da fisioterapia aplicada à saúde do idoso.

O período de busca dos artigos ocorreu entre os meses de março e abril de 2026, sendo realizada de forma sistematizada em todas as bases de dados selecionadas. Para a busca dos estudos, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: fisioterapia, idoso, qualidade de vida, envelhecimento,

exercício físico, prevenção de quedas e dor crônica, combinadas entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e refinar os resultados encontrados. Também foram utilizadas combinações em língua inglesa, como “physiotherapy”, “elderly”, “quality of life” e “aging”, com o objetivo de aumentar a abrangência da busca e incluir estudos internacionais relevantes.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos completos, disponíveis gratuitamente, publicados em português ou inglês, que abordassem a atuação da fisioterapia na população idosa, com enfoque na promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida.

Foram incluídos apenas estudos originais, como ensaios clínicos e estudos observacionais, desde que apresentassem rigor metodológico e relação direta com o tema proposto, contribuindo para a compreensão do papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida da população idosa. Foram excluídos artigos de revisão, a fim de evitar a duplicidade de informações.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos duplicados, estudos que não apresentavam relação direta com o tema, publicações incompletas, resumos sem acesso ao texto integral, além de trabalhos que não atendiam ao recorte temporal estabelecido. Também foram excluídos estudos que abordavam populações distintas da população idosa ou que não contemplavam intervenções fisioterapêuticas como foco principal.

Após a etapa de busca, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados, com o objetivo de selecionar aqueles que atendiam aos critérios previamente estabelecidos. Em seguida, procedeu-se à leitura completa dos estudos selecionados, permitindo uma análise mais aprofundada do conteúdo. Os dados extraídos foram organizados de forma sistemática, considerando aspectos como objetivos dos estudos, metodologia empregada, principais resultados e conclusões.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, por meio da leitura crítica e interpretativa dos materiais selecionados. Esse processo possibilitou a organização das informações em categorias temáticas, tais como: alterações fisiológicas do envelhecimento, intervenções fisioterapêuticas e seus impactos na qualidade de vida da população idosa, benefícios do exercício físico, prevenção de quedas e manejo da dor crônica.

Dessa forma, a metodologia adotada, por se tratar de uma revisão de literatura, permitiu a síntese e integração de diferentes evidências científicas acerca do tema, proporcionando uma compreensão ampla, crítica e fundamentada sobre a importância da fisioterapia no contexto do envelhecimento saudável. Além disso, contribuiu para a construção de uma análise consistente e cientificamente embasada, possibilitando identificar lacunas na literatura e apontar a necessidade de novos estudos na área.

Além disso, ressalta-se que, por se tratar de uma revisão de literatura, o estudo pode apresentar limitações relacionadas à disponibilidade de artigos completos, à heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos e à possível restrição das bases de dados utilizadas. Entretanto, buscou-se minimizar esses vieses por meio da seleção criteriosa dos artigos, da utilização de múltiplas bases de dados e da aplicação de critérios claros de inclusão e exclusão, garantindo maior confiabilidade e consistência às informações analisadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados eletrônicas SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores fisioterapia, idoso, qualidade de vida, envelhecimento, exercício físico, prevenção de quedas e dor crônica, combinados entre si pelos operadores booleanos AND e OR.

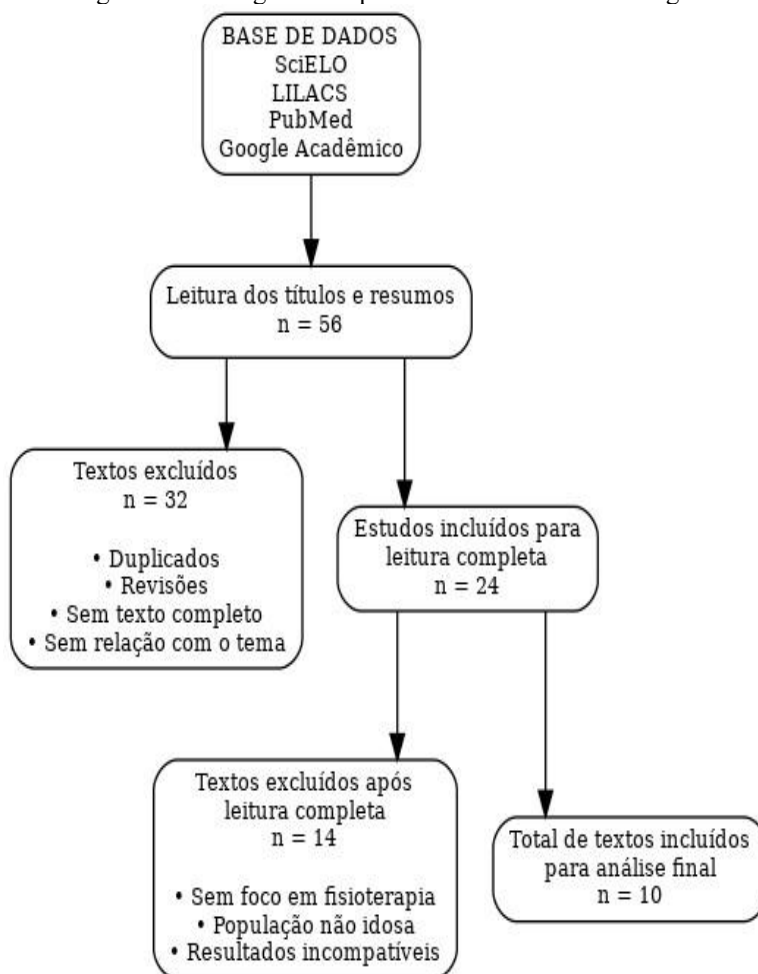
A pesquisa resultou inicialmente em 56 estudos relacionados ao tema proposto. Após a identificação dos artigos, realizou-se a leitura dos títulos e resumos com o objetivo de selecionar os estudos que apresentavam relação direta com a temática da pesquisa.

Durante a etapa de leitura dos resumos, 32 trabalhos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Entre os principais critérios de exclusão adotados estavam artigos duplicados, revisões de literatura, estudos sem texto completo, pesquisas fora do período delimitado e artigos sem relação direta com a promoção da qualidade de vida do idoso.

Diante da aplicação dos critérios de exclusão, restaram 24 artigos para leitura completa. Após análise detalhada dos textos na íntegra, 14 estudos foram novamente excluídos por apresentarem inadequações metodológicas, ausência de resultados compatíveis com os objetivos da pesquisa ou por não abordarem diretamente os impactos da fisioterapia na qualidade de vida da população idosa.

Assim, 10 artigos permaneceram para análise final e composição desta revisão de literatura.

Figura 1 – Fluxograma do processo de inclusão dos artigos



Fonte: elaborada pelos autores a partir das referências

Tabela 1 – Caracterização dos estudos selecionados

Autor/Ano	Tamanho da amostra	Tipo de intervenção	Principais resultados
Liu e Latham (2009)	132 idosos	Exercícios resistidos	Melhora da força muscular e funcionalidade
Sherrington et al. (2019)	215 idosos	Exercícios de equilíbrio	Redução do risco de quedas
Geneen et al. (2017)	109 idosos	Exercícios terapêuticos	Redução da dor crônica
Cottrell et al. (2017)	87 idosos	Telereabilitação	Resultados semelhantes ao presencial
Silva et al. (2021)	74 idosos	Exercícios funcionais	Melhora da independência funcional

Fonte: elaborada pelos autores a partir das referências

Os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica por meio da Escala de Jadad, instrumento utilizado para analisar o rigor metodológico dos estudos incluídos.

Os resultados encontrados demonstraram que a fisioterapia possui papel fundamental na promoção da qualidade de vida da população idosa, contribuindo significativamente para melhora da capacidade funcional, fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e prevenção de quedas.

Os estudos analisados evidenciaram que programas fisioterapêuticos baseados em exercícios terapêuticos favorecem maior independência funcional e redução das limitações físicas associadas ao envelhecimento.

Outro aspecto relevante identificado foi a melhora do equilíbrio corporal e da coordenação motora, reduzindo o risco de quedas e complicações associadas.

A fisioterapia preventiva mostrou-se importante estratégia para manutenção da funcionalidade e prevenção de incapacidades, contribuindo para o envelhecimento saudável.

Além disso, o fortalecimento muscular auxilia na prevenção da sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular relacionada ao envelhecimento.

A atuação fisioterapêutica também apresentou benefícios relacionados à saúde mental e emocional, promovendo melhora da autoestima, bem-estar e interação social.

Outro benefício identificado refere-se à manutenção da independência funcional e melhora da qualidade de vida da população idosa.

Adicionalmente, observou-se que a prática regular da fisioterapia promove impactos positivos não apenas nos aspectos físicos, mas também na capacidade cognitiva e na participação social da população idosa. Estudos recentes apontam que idosos submetidos a programas fisioterapêuticos apresentam maior adesão às atividades de vida diária, melhora da autoconfiança e redução do isolamento social, fatores diretamente relacionados à qualidade de vida e ao envelhecimento ativo.

Os achados analisados demonstram que intervenções fisioterapêuticas individualizadas apresentam maior eficácia quando comparadas a abordagens generalizadas, considerando que o processo de envelhecimento ocorre de forma heterogênea e envolve alterações funcionais distintas entre os indivíduos. Dessa forma, a avaliação fisioterapêutica detalhada torna-se fundamental para elaboração de condutas específicas, respeitando as limitações, necessidades e potencialidades de cada paciente idoso.

Outro aspecto importante identificado refere-se à associação entre exercício terapêutico e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A prática fisioterapêutica regular contribui para melhora do condicionamento cardiorrespiratório, controle da pressão arterial, redução de dores osteomusculares e manutenção da mobilidade articular, favorecendo melhores condições gerais de saúde e reduzindo complicações associadas ao sedentarismo.

A literatura também evidencia que programas de fisioterapia voltados ao treinamento de equilíbrio e propriocepção são altamente eficazes na redução de quedas, consideradas um dos principais fatores de morbidade e mortalidade em idosos. A diminuição do risco de quedas impacta diretamente na redução de internações hospitalares, fraturas e perda da independência funcional,

contribuindo para menor sobrecarga dos serviços de saúde e melhora da autonomia do indivíduo idoso.

Além dos benefícios físicos, os estudos demonstraram que a fisioterapia possui influência significativa sobre os aspectos psicológicos e emocionais. A participação em programas terapêuticos favorece maior interação social, melhora da autoestima e redução de sintomas relacionados à ansiedade e depressão, condições frequentemente associadas ao envelhecimento e às limitações funcionais.

Nesse contexto, verifica-se que a atuação fisioterapêutica deve ocorrer de forma contínua, preventiva e multidisciplinar, integrando ações de promoção da saúde, prevenção de incapacidades e reabilitação funcional. A integração entre fisioterapia, equipe multiprofissional e suporte familiar potencializa os resultados terapêuticos, proporcionando maior independência e melhor qualidade de vida à população idosa.

Por fim, os resultados encontrados reforçam a relevância da fisioterapia como importante estratégia de saúde pública no processo de envelhecimento populacional, demonstrando sua contribuição para manutenção da funcionalidade, autonomia e bem-estar biopsicossocial dos idosos.

Outro ponto importante observado nos estudos analisados refere-se à crescente necessidade de intervenções fisioterapêuticas voltadas à promoção do envelhecimento ativo. O aumento da expectativa de vida da população mundial tem contribuído para maior prevalência de doenças crônicas degenerativas e limitações funcionais, tornando indispensável a implementação de estratégias preventivas que favoreçam a autonomia do idoso. Nesse contexto, a fisioterapia atua não apenas na reabilitação de incapacidades já instaladas, mas também na prevenção de complicações funcionais decorrentes do processo natural do envelhecimento.

A literatura evidencia que o sedentarismo representa um dos principais fatores associados à perda funcional em idosos. A diminuição da prática de atividades físicas favorece o desenvolvimento de fraqueza muscular, redução da mobilidade articular, comprometimento do equilíbrio e maior predisposição ao risco de quedas. Dessa forma, programas fisioterapêuticos que envolvem exercícios resistidos, alongamentos, treinamento funcional e exercícios aeróbicos apresentam resultados positivos na manutenção da funcionalidade e independência da população idosa.

Além disso, os exercícios terapêuticos promovem melhora significativa da circulação sanguínea, resistência cardiorrespiratória e flexibilidade, fatores diretamente relacionados à qualidade de vida. Estudos demonstram que idosos fisicamente ativos apresentam menor incidência de hospitalizações, redução do uso de medicamentos e menor dependência para realização das atividades de vida diária, evidenciando a importância da atuação fisioterapêutica contínua.

Outro aspecto relevante refere-se à atuação da fisioterapia no tratamento das dores crônicas, condição altamente prevalente na população idosa. Alterações osteomusculares associadas ao envelhecimento, como osteoartrite, lombalgias e doenças degenerativas articulares, frequentemente comprometem a mobilidade e a independência funcional. Nesse sentido, recursos fisioterapêuticos como cinesioterapia, terapia manual, exercícios posturais e fortalecimento muscular contribuem significativamente para redução da dor, melhora da funcionalidade e aumento da capacidade de realização das atividades cotidianas.

A dor crônica, além de comprometer aspectos físicos, também interfere diretamente na saúde emocional do indivíduo idoso. Muitos idosos com quadros dolorosos persistentes apresentam sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social. Assim, a fisioterapia exerce papel importante na recuperação da autoconfiança e na reintegração social desses indivíduos, promovendo benefícios que ultrapassam os aspectos exclusivamente físicos.

Os estudos também demonstraram que a fisioterapia domiciliar vem ganhando destaque nos últimos anos, principalmente entre idosos com limitações de mobilidade ou dificuldade de acesso aos serviços de saúde. A assistência fisioterapêutica realizada no ambiente domiciliar possibilita atendimento individualizado, adaptação das condutas à realidade do paciente e maior participação familiar no processo terapêutico. Além disso, a fisioterapia domiciliar contribui para redução de internações hospitalares e complicações decorrentes da imobilidade prolongada.

Outro avanço observado na área da fisioterapia geriátrica refere-se à utilização da telereabilitação. Os estudos analisados apontam que intervenções realizadas por meio de plataformas digitais podem apresentar resultados semelhantes aos atendimentos presenciais em determinados casos, especialmente no acompanhamento de exercícios terapêuticos e orientações funcionais. A telereabilitação mostrou-se alternativa viável para ampliar o acesso aos cuidados fisioterapêuticos, principalmente em regiões com menor oferta de serviços especializados.

Entretanto, apesar dos benefícios evidenciados, alguns desafios ainda limitam a efetividade da assistência fisioterapêutica à população idosa. Entre eles destacam-se a baixa adesão aos programas de exercícios, dificuldades socioeconômicas, acesso restrito aos serviços de saúde e ausência de políticas públicas eficazes voltadas ao envelhecimento saudável. Dessa forma, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias educacionais que incentivem a prática regular de atividades físicas e promovam maior conscientização sobre a importância da prevenção funcional.

Outro fator importante refere-se à necessidade de atuação multiprofissional no cuidado ao idoso. A integração entre fisioterapeutas, médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e terapeutas ocupacionais possibilita abordagem mais ampla e eficiente das necessidades da população

idosa. O trabalho interdisciplinar favorece melhor planejamento terapêutico, prevenção de complicações e promoção integral da saúde.

Além disso, a participação familiar apresenta influência significativa na adesão ao tratamento fisioterapêutico. O suporte emocional e social oferecido pela família contribui para maior motivação do idoso durante o processo de reabilitação, favorecendo melhores resultados terapêuticos e continuidade das atividades propostas. A inclusão dos familiares nas orientações fisioterapêuticas também auxilia na prevenção de acidentes domésticos e na adaptação do ambiente às necessidades funcionais do paciente.

Os resultados encontrados reforçam ainda a importância da avaliação funcional periódica da população idosa. A identificação precoce de déficits de mobilidade, equilíbrio e força muscular possibilita intervenções preventivas mais eficazes, reduzindo o risco de incapacidades futuras. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva torna-se essencial para manutenção da autonomia e promoção do envelhecimento saudável.

Adicionalmente, observa-se que a prática regular de exercícios fisioterapêuticos favorece melhora da neuroplasticidade e da função cognitiva em idosos. Estudos recentes sugerem que atividades físicas orientadas podem auxiliar na manutenção das funções executivas, memória e atenção, contribuindo para redução do declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento. Esses achados ampliam ainda mais a relevância da fisioterapia como estratégia de promoção da saúde integral do idoso.

Portanto, verifica-se que a fisioterapia geriátrica possui papel indispensável diante do crescimento progressivo da população idosa. A atuação fisioterapêutica contribui diretamente para manutenção da independência funcional, prevenção de incapacidades, melhora da qualidade de vida e promoção do envelhecimento ativo e saudável. Dessa forma, investimentos em políticas públicas, programas preventivos e ampliação do acesso aos serviços fisioterapêuticos tornam-se fundamentais para atender às demandas dessa população crescente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a fisioterapia exerce papel fundamental na promoção da qualidade de vida da população idosa, contribuindo significativamente para a manutenção da capacidade funcional, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, prevenção de quedas e controle da dor crônica.

Os estudos analisados demonstraram que as intervenções fisioterapêuticas promovem benefícios físicos, emocionais e sociais, favorecendo maior independência, autonomia e participação nas atividades de vida diária.

Além disso, observou-se que a atuação fisioterapêutica auxilia na prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento, contribuindo diretamente para o envelhecimento ativo e saudável.

Os resultados encontrados também evidenciaram a importância da fisioterapia preventiva e multidisciplinar, atuando não apenas no tratamento de doenças já instaladas, mas também na promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais.

Entretanto, alguns estudos apresentaram limitações metodológicas, demonstrando a necessidade de novas pesquisas científicas com maior rigor metodológico.

REFERÊNCIAS

- MATOS, José Idelbrando Araujo de et al. Fisioterapia na promoção da qualidade de vida do idoso. *Revista Saúde - UNG-Ser*, Guarulhos, v. 11, n. 1/2, p. 50-58, 2017. Disponível em: Revista Saúde UNG. Acesso em: 15 maio 2026.
- ALMEIDA, Vera Lúcia et al. Efeitos de um programa de fisioterapia sobre a qualidade de vida de mulheres idosas da comunidade: estudo randomizado controlado. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 26, n. 3, p. 503-513, 2013. Disponível em: SciELO Fisioterapia em Movimento. Acesso em: 15 maio 2026.
- DEL DUCA, Giovâni Firpo et al. Qualidade de vida de idosos com deficiência e prática de atividade física em instituições de longa permanência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 33-44, 2014. Disponível em: SciELO RBGG. Acesso em: 15 maio 2026.
- MACÊDO, Aline Paloma Duarte de; BARBOSA, Ana Cláudia. Uma revisão sobre fatores relacionados à qualidade de vida do idoso através de domínios do SF-36. *Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 6, 2016. Disponível em: Cadernos de Educação Saúde e Fisioterapia. Acesso em: 15 maio 2026.
- AGUIAR, Viviane Ferraz Ferreira de et al. Avaliação da capacidade funcional e qualidade de vida do idoso no Brasil residente em comunidade. *Revista de Enfermagem Referência*, Coimbra, v. 4, n. 21, p. 91-102, 2019. Disponível em: Revista de Enfermagem Referência. Acesso em: 15 maio 2026.
- MIRANDA, Gabriella Maria Morais Duarte et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos participantes de programas de fisioterapia preventiva. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 643-652, 2016.
- SOARES, Andressa Vitória et al. Efeitos do exercício físico na capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, Salvador, v. 8, n. 3, p. 389-397, 2018.
- OLIVEIRA, Bruna Caroline Rodrigues de et al. Influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão integrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 421-438, 2019.
- FERREIRA, Lara Pires et al. Benefícios da fisioterapia motora em idosos institucionalizados. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, Belo Horizonte, v. 3, n. 1, p. 45-53, 2019.
- SANTOS, Fernanda de Souza et al. Impacto da atividade física orientada na qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 15, n. 2, p. 220-230, 2018.
- LIMA, Thaís Cristina et al. Efeito do treinamento funcional em idosos na qualidade de vida e equilíbrio postural. *Fisioterapia Brasil*, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 654-662, 2019.
- BARBOSA, Amanda Karoline et al. A atuação fisioterapêutica na promoção da saúde do idoso. *Revista Saúde em Foco*, Teresina, v. 7, n. 2, p. 88-96, 2020.

COSTA, Maria Eduarda et al. Qualidade de vida e funcionalidade de idosos submetidos à fisioterapia em grupo. *Revista CPAQV*, Rio Claro, v. 12, n. 1, p. 1-10, 2020.

PEREIRA, Juliana Silva et al. Efeitos de programas fisioterapêuticos na autonomia funcional de idosos. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 3, e8210312992, 2021.

SILVA, Camila Rodrigues et al. Atuação da fisioterapia preventiva no envelhecimento saudável. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, Brasília, v. 2, n. 4, p. 15-24, 2021.

MORAES, Felipe Augusto et al. Exercícios terapêuticos e qualidade de vida em idosos sedentários. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, Canoas, v. 9, n. 1, p. 33-42, 2021.

TEIXEIRA, Ana Paula et al. Benefícios da fisioterapia geriátrica para idosos com limitações funcionais. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, Ariquemes, v. 11, n. 2, p. 102-111, 2020.

RIBEIRO, Luana Fernandes et al. Qualidade de vida em idosos participantes de grupos de exercícios supervisionados. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 14, n. 89, p. 456-465, 2020.

CARVALHO, Isadora Mendes et al. A fisioterapia como estratégia de promoção da saúde do idoso. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, Campinas, v. 13, n. 5, e7156, 2021.

SOUZA, Rafael Gomes et al. Intervenções fisioterapêuticas na melhora da funcionalidade e qualidade de vida de idosos. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 5432-5445, 2022.

IBGE. Censo Demográfico 2022.

IBGE. PNAD Contínua.

LIU, C. J.; LATHAM, N. K. 2009.

SHERRINGTON, C. et al. 2019.

GENEEN, L. J. et al. 2017.

COTTRELL, M. A. et al. 2017.