

## FISIOTERAPIA COMO ALIADA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: EVIDÊNCIAS E IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA

 <https://doi.org/10.56238/arev7n5-054>

**Data de submissão:** 04/04/2025

**Data de publicação:** 04/05/2025

**Maiele da Silva Conceição**  
Graduanda em Fisioterapia  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3609-4472>

**Luana Araújo dos Reis**  
Enfermeira, PhD em Enfermagem  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9263-083X>

### RESUMO

**Introdução:** A prevenção de quedas em idosos é um tema de grande relevância para a saúde pública, devido ao impacto significativo que essas ocorrências causam na qualidade de vida e na independência funcional dessa população. Com o aumento da longevidade, as quedas representam um risco elevado de lesões, incapacidades e mortalidade. A fisioterapia desponta como uma abordagem eficaz na prevenção de quedas, utilizando intervenções que visam à manutenção da autonomia nas atividades da vida diária. **Objetivo:** Analisar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos, com foco nas abordagens adotadas, nas técnicas utilizadas e nos benefícios proporcionados, especialmente relacionados ao equilíbrio e à força muscular. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Foram seguidas as etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010): definição do tema, formulação da pergunta norteadora, seleção dos estudos conforme critérios de inclusão e exclusão. A coleta de dados foi realizada através de busca online nas bases: BVS, SciELO, PubMed, LILACS e PEDro. Utilizaram-se os descritores: Idosos, Fisioterapia, Prevenção, Quedas. Incluíram-se artigos publicados entre 2012 e 2023, em português ou inglês, disponíveis na íntegra. Excluíram-se revisões narrativas e artigos fora dos critérios. **Resultados:** Os achados revelam que o envelhecimento afeta o equilíbrio postural, elevando o risco de quedas. Intervenções fisioterapêuticas, como exercícios de equilíbrio, fortalecimento e propriocepção, são eficazes na prevenção. **Considerações finais:** A fisioterapia promove funcionalidade, equilíbrio e qualidade de vida, sendo essencial na prevenção de quedas. Novos estudos são recomendados em diferentes contextos clínicos.

**Palavras-chave:** Idosos. Fisioterapia. Prevenção. Quedas.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo multifatorial, progressivo e subjetivo que resulta na diminuição da reserva funcional dos órgãos e sistemas do corpo. Cada indivíduo experimenta esse processo de forma única, apresentando variabilidade nas respostas fisiológicas e nas capacidades funcionais (Brasil, 2003; Lopes et al., 2009). Esse fenômeno caracteriza-se por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, comprometendo a adaptação do indivíduo ao ambiente. Com essas mudanças, ocorre uma perda gradual da capacidade de resposta ao meio, favorecendo o surgimento ou agravamento de doenças, além de comprometer as funções motoras e cognitivas (Souza; Oliveira, 2015).

Uma das principais consequências dessas alterações é o aumento do risco de quedas, que pode resultar em maior dependência funcional. A vulnerabilidade dos idosos a quedas está associada a mudanças na mobilidade, equilíbrio e controle postural, podendo ou não estar relacionadas a patologias específicas (Cunha et al., 2009). Define-se queda como uma mudança inesperada e não intencional de posição, colocando o idoso em um nível inferior. Em idosos, esse evento está associado à perda de independência, fragilidade, institucionalização e mortalidade, sendo um fator limitante para a qualidade de vida (Costa, 2019).

A manutenção do equilíbrio durante as atividades cotidianas exige a integração entre os sistemas proprioceptivo, visual e vestibular com o sistema nervoso central. O envelhecimento compromete progressivamente cada um desses sistemas, reduzindo a capacidade de adaptação postural e aumentando o risco de quedas. Embora as complicações sensoriais mais associadas ao envelhecimento sejam a perda da visão e da audição, o sistema vestibular, essencial para o controle do equilíbrio, também sofre declínio funcional com o avanço da idade (Matiello et al., 2014).

Estudos demonstram que a prática regular de atividade física traz benefícios significativos à saúde dos idosos, contribuindo para a prevenção de quedas e promovendo maior segurança na realização das atividades de vida diária. Além disso, o exercício físico favorece a interação social, reduz o risco de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental e otimiza a performance funcional (Guimarães et al., 2004).

Os fatores de risco para quedas podem ser classificados como extrínsecos e intrínsecos. Entre os fatores extrínsecos, destacam-se a qualidade e intensidade da iluminação, superfícies irregulares, tapetes soltos, condições do piso e riscos ambientais relacionados às atividades desempenhadas pelos idosos. Já entre os fatores intrínsecos, incluem-se a diminuição da força muscular, alterações do equilíbrio, modificações no padrão da marcha, déficits visuais e perdas funcionais e cognitivas (Silva et al., 2010).

Diante desse cenário, o fisioterapeuta desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos. A atuação desse profissional envolve a prescrição e orientação de atividades físicas, exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, além de treinos de marcha e equilíbrio, visando manter ou melhorar a capacidade funcional, reduzir incapacidades e promover maior independência (Aveiro et al., 2008).

Além disso, o fisioterapeuta realiza a educação em saúde, fornecendo informações sobre os riscos de quedas e suas consequências. Estratégias como a anamnese detalhada sobre a movimentação do idoso no ambiente domiciliar e a visita domiciliar para acompanhamento dos usuários que não podem se deslocar até as instituições de saúde são fundamentais para um tratamento eficaz (Ciosak, 2018).

Dessa forma, este estudo tem como objetivo principal analisar a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, com enfoque em suas abordagens, técnicas utilizadas e benefícios para o equilíbrio, a força muscular e a qualidade de vida.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de sintetizar os conhecimentos disponíveis sobre a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos. Para sua execução, foram seguidas as etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010), as quais incluem: definição do tema e formulação da pergunta norteadora, seleção dos estudos de acordo com critérios de inclusão e exclusão, extração dos dados dos estudos selecionados, avaliação crítica dos dados e síntese dos resultados.

A coleta de dados foi realizada por meio de busca online de artigos científicos nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO, PubMed, LILACS e PEDro. Utilizou-se como descritores em saúde (DeCS/MeSH): “idosos”, “fisioterapia”, “prevenção” e “quedas”, os quais foram combinados de acordo com a estratégia de busca específica de cada base de dados.

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram: publicações nos idiomas português e inglês, publicadas entre 2012 e 2023, disponíveis na íntegra e que abordassem a fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. Foram excluídos artigos que não atendiam a esses critérios ou que correspondiam a revisões narrativas.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram analisados de forma descritiva e categorizados conforme os principais tópicos abordados, como tipos de intervenções fisioterapêuticas, resultados obtidos na prevenção de quedas e implicações para a prática clínica. Realizou-se uma

análise comparativa entre os estudos, levando em consideração a qualidade metodológica e a relevância dos achados para a fisioterapia geriátrica.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os achados deste estudo destacam a relação entre o envelhecimento populacional e as alterações funcionais, evidenciando como essas mudanças impactam o equilíbrio postural e contribuem para o aumento da incidência de quedas na terceira idade. Com o crescimento da população idosa, torna-se essencial compreender os fatores que afetam a estabilidade corporal e a mobilidade, uma vez que o declínio da força muscular e das respostas sensoriais compromete a autonomia dos indivíduos. As quedas, por sua vez, representam um dos principais desafios de saúde pública, gerando hospitalizações, perda de independência e impacto na qualidade de vida dos idosos.

Diante desse cenário, as intervenções fisioterapêuticas assumem um papel fundamental na prevenção de quedas, utilizando estratégias como exercícios de equilíbrio, fortalecimento muscular e treinamento proprioceptivo para minimizar os riscos e promover a funcionalidade dessa população. A seguir, serão discutidas essas questões a partir das quatro categorias temáticas: “envelhecimento populacional e alterações funcionais”, “equilíbrio postural no envelhecimento”, “quedas na terceira idade” e “intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas”.

#### **3.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E ALTERAÇÕES FUNCIONAIS**

O envelhecimento caracteriza-se por modificações anatômicas e morfológicas, tornando os idosos mais suscetíveis a fragilidades (Lopes et al., 2009). Segundo Souza e Oliveira (2015), o envelhecimento resulta em mudanças biopsicossociais que afetam a capacidade de adaptação e favorecem o surgimento de doenças, impactando tanto funções motoras quanto cognitivas.

Com o aumento da expectativa de vida, projeta-se que, até 2025, o Brasil terá mais de 30 milhões de idosos (Rodrigues; Homem, 2021). Banzatto et al. (2015) estimam que, em 2050, o número de idosos no mundo chegará a aproximadamente 2 bilhões, o que tem incentivado investimentos na promoção da saúde e valorização dessa população.

De acordo com Veras et al. (2015), o envelhecimento acarreta mudanças fisiológicas como enfraquecimento dos ossos, cabelos grisalhos, pele enrugada e diminuição da amplitude de movimento, variando de acordo com o estilo de vida de cada indivíduo. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) indicou que, em 2012, pessoas com mais de 60 anos representavam 12% da população brasileira, um número que aumentou para 14,4% em 2016.

Essas alterações estruturais e funcionais impactam diretamente a resposta do corpo a doenças e condições sensoriais, especialmente aquelas crônicas e degenerativas (Vieira; Aprile; Paulino, 2015).

Aline Andressa, no livro Fisioterapia em Saúde do Idoso (2021), menciona a Escala de Equilíbrio de Berg como um teste de atividade funcional para idosos, que classifica o desempenho de 0 (incapaz de executar) a 4 (desempenho normal). Esse instrumento avalia capacidades como sentar, ficar em pé, andar, virar em um círculo completo, alcançar e inclinar-se. Uma pontuação máxima de 56 indica excelente equilíbrio, enquanto valores abaixo de 45 predizem múltiplas quedas (Sanglard et al., 2007).

### 3.2 EQUILÍBRIO POSTURAL NO ENVELHECIMENTO

O equilíbrio postural envolve a interação entre sistemas sensoriais, força muscular e controle postural. Segundo Guimarães Sampaio (2018), o equilíbrio é mantido quando o corpo consegue estabilizar sua massa dentro dos limites de estabilidade, evitando quedas. Vieira, Aprile e Paulino (2015) argumentam que o envelhecimento leva a uma perda progressiva de funcionalidade, resultando em alterações no equilíbrio postural e aumentando o risco de quedas. Além disso, o processo de envelhecimento provoca perda de força muscular e alterações no padrão de marcha, fatores que contribuem para acidentes (Mulle; Tavares; Schneider, 2016).

Uma das ferramentas amplamente utilizadas para avaliar o equilíbrio é a Escala de Equilíbrio de Berg, adaptada no Brasil para incluir 14 itens, com pontuações que vão de 0 a 5 (Araújo Neto et al., 2007). Andressa Matiello (2021) ressalta que a manutenção do equilíbrio durante as atividades diárias exige a integração e coordenação dos sistemas proprioceptivo, visual e vestibular com o sistema nervoso central. Embora as pessoas geralmente associem o envelhecimento a complicações nos sentidos, como visão e audição, o sistema vestibular também perde funcionalidade progressivamente. Mateus Antunes destaca que os distúrbios de equilíbrio nessa fase representam um importante problema de saúde pública, pois a associação entre o risco de quedas, morbidade e mortalidade impacta a mobilidade e a qualidade de vida dos idosos.

Para Ricardo Meireles (2021), a avaliação do equilíbrio e do risco de quedas em idosos é essencial e deve incluir desde exame clínico até testes específicos e questionários avaliativos. A coleta de informações sobre histórico médico e quedas anteriores deve considerar fatores como frequência, ambiente, iluminação, uso de calçados adequados e auxílio para caminhar. Segundo Sanglard (2017), testes como o de Romberg e Romberg-Barré são amplamente usados em consultórios e pesquisas para avaliar o risco de quedas. O teste de Romberg é realizado com o idoso em pé, pés juntos e olhos

fechados, tentando manter a postura por um minuto. No teste de Romberg-Barré, o idoso fica com um pé à frente do outro e olhos fechados, permanecendo na postura também por um minuto.

### 3.3 QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

As quedas estão entre as principais causas de hospitalização e atendimento emergencial de idosos, gerando custos elevados para o sistema de saúde. Cerca de 30% dos indivíduos com 65 anos ou mais sofrem quedas anualmente, o que pode levar a consequências graves, como dependência física e isolamento social (Cunha; Pinheiro, 2016). Para Menezes, Vileça e Menezes (2016), a queda é definida como o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, impactando negativamente a independência do idoso.

As quedas em idosos têm causas multifatoriais, e entre as consequências mais comuns estão fraturas, que comprometem a funcionalidade e aumentam a dependência para realizar atividades diárias. Valentim (2019) ressalta que o medo de cair, após uma queda, também pode resultar em sérios desfechos de saúde, afetando psicologicamente o idoso.

Costa (2019) define a queda como uma mudança inesperada de posição, frequentemente associada à fragilidade e ao aumento do risco de mortalidade entre idosos. Lopes et al. (2019) associam essas quedas às alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, incluindo a presença de doenças crônicas e o uso de medicamentos. Além disso, fatores intrínsecos, como diminuição da força muscular, alterações de equilíbrio e marcha, e fatores extrínsecos, como infraestrutura inadequada, são elementos que contribuem para o aumento do risco de quedas (Nascimento, 2019). Sarcopenia, hipotonía e mobilidade articular reduzida também são citadas como causas principais (Rodrigues; Barbeiro; Alves Junior, 2016).

Francisco Wellington (2021) destaca que intervenções fisioterapêuticas têm um papel direto na redução dos fatores de risco para quedas, tanto intrínsecos quanto extrínsecos, promovendo a qualidade de vida da população geriátrica e preservando a autonomia e independência dos idosos em atividades diárias. Segundo Mateus Dias Antunes, muitos esforços científicos são dedicados a identificar as causas das quedas em idosos, dado que o equilíbrio é uma função complexa e que a tontura pode ter origens variadas. A etiologia dos distúrbios de equilíbrio é geralmente multifatorial, podendo envolver causas neurológicas, cardiovasculares e visuais, resultando em dores e lesões para os afetados.

### 3.4 INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

O fisioterapeuta desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos, avaliando os movimentos no ambiente domiciliar e fornecendo orientações motoras (Ciosak, 2018). A

fisioterapia geriátrica foca não apenas na reabilitação, mas também na prevenção, com ênfase no equilíbrio, força muscular e nas atividades de vida diária (Santos, 2020).

De acordo com Oliveira et al. (2017), a fisioterapia, especialmente na atenção básica, tem mostrado crescente eficácia, incluindo a realização de visitas domiciliares. Nascimento 11 (2023) destaca que exercícios físicos, treinamento cognitivo e de dupla tarefa, vibrações, Pilates e exercícios oculomotores são recursos eficientes na prevenção de quedas.

O uso de cinesioterapia, exercícios proprioceptivos e resistidos, bem como alongamentos, são fundamentais para manter a funcionalidade do idoso (Macedo; Moreira, 2021). A fisioterapia aquática também oferece benefícios importantes, promovendo relaxamento, analgesia, controle de edemas e fortalecimento muscular, com menor impacto nas articulações (Alcalde et al., 2017; Abreu et al., 2020).

Intervenções eficazes para a prevenção de quedas em idosos incluem programas de exercícios físicos e intervenções multicomponentes, que visam o fortalecimento musculoesquelético, a manutenção da funcionalidade geriátrica, a melhora do equilíbrio, a coordenação motora e a avaliação de riscos de quedas (Wellington, 2022).

Segundo Junqueira (2017), o treino para prevenção de quedas consiste em um programa de exercícios físicos domiciliares, com foco no treino de equilíbrio, força e marcha. Antes de iniciar o programa, é importante que o fisioterapeuta forneça ao paciente orientações essenciais para o planejamento das sessões, visando alcançar os objetivos com rapidez e reduzir riscos evitáveis.

Diversos programas foram desenvolvidos para melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas, como o Programa de Exercícios Otago, com duração prevista de 12 meses. No início, o fisioterapeuta realiza uma avaliação física por meio de testes e prescreve exercícios de ganho de força muscular e equilíbrio de forma individual. O idoso recebe uma cartilha com os exercícios a serem realizados e um calendário para registrar eventuais intercorrências (Pereira et al., 2017).

Segundo Rubenstein (2019), alguns pacientes se beneficiam do uso de dispositivos auxiliares, como bengalas e andadores. Esses dispositivos são indicados para pacientes com comprometimento muscular ou articular unilateral, enquanto os andadores, especialmente os com rodas, são mais adequados para pacientes com fraqueza bilateral nas pernas ou coordenação prejudicada. Os fisioterapeutas podem auxiliar na adaptação e no ajuste dos dispositivos, além de ensinar aos pacientes como usá-los corretamente.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo evidencia que a fisioterapia voltada para a saúde do idoso tem como principal objetivo manter e promover a funcionalidade, minimizando os efeitos fisiológicos das alterações decorrentes

do envelhecimento. A atuação fisioterapêutica contribui para a melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da mobilidade, impactando positivamente a qualidade de vida dessa população. Verificou-se, ainda, que a prática regular de exercícios físicos, como cinesioterapia, exercícios proprioceptivos, treino de marcha e equilíbrio, promove ganhos significativos em força muscular, flexibilidade e estabilidade postural.

Dessa forma, confirma-se o papel essencial da fisioterapia na manutenção de uma vida ativa, na prevenção de quedas e na preservação da autonomia funcional dos idosos. As intervenções fisioterapêuticas demonstram ser eficazes na redução dos riscos associados ao envelhecimento, proporcionando maior segurança e bem-estar.

Apesar dos resultados positivos encontrados, recomenda-se a realização de novas pesquisas que avaliem o impacto a longo prazo das intervenções fisioterapêuticas na redução da incidência de quedas, considerando diferentes perfis populacionais e contextos clínicos. Estudos comparativos entre métodos terapêuticos distintos podem oferecer subsídios relevantes para a seleção das abordagens mais eficazes. Ademais, investigações sobre a adesão dos idosos aos programas fisioterapêuticos, bem como os efeitos psicológicos dessas intervenções, podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficientes na promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Faculdade Brasileira do Recôncavo (FBBR) pelo apoio financeiro, que foi essencial para a disseminação do conhecimento gerado por esta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, J. et al. Efeitos da fisioterapia aquática em pacientes idosos: revisão integrada. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 8, p. 60078–60088, 2020. Apud.
- ALVES JÚNIOR, J. J. F.; PERREIRA, C. Efeitos da fisioterapia na qualidade de vida dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 18, n. 4, p. 769–778, 2015.
- ANTUNES, M. D. et al. Fisioterapia em saúde do idoso. Sagah, 2021. E-book. p. 220–226.
- ARAUJO, S. P.; VIEIRA SANTANA, V. K. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica. *Revista Saúde dos Vales*, 2021.
- CARVALHO, C. P.; AZEVEDO, M. O circuito como atividades em grupo de quedas em idosos hígidos. *Brazilian Journal of Health Review*, p. 1–10, 2023.
- COSTA, F. M. C.; SILVEIRA, R. C. G.; MUNDIM, M. M. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão. *Revista Multidisciplinar Humanidades e Tecnologia*, v. 30, jul./set. 2021. Apud.
- CUNHA, P.; PINHEIRO, L. C. O papel do exercício físico na prevenção das quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, v. 32, p. 96–100, 2016. Apud.
- DOURADO JÚNIOR, F. W. et al. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na atenção primária: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2022.
- GUIMARÃES, M. A.; SAMPAIO, L. C. Equilíbrio e coordenação do idoso institucionalizado. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 12, n. 42, p. 820–839, 2018. Apud.
- LOPES, D. F. et al. Fatores relacionados à queda em idosos. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 2, n. 3, p. 131–138, 2019. Apud.
- MENEZES, G. R. S. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2490–2498, 2020.
- SILVA, B. L. S.; SILVA, W. B. W. N. Os impactos da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão integrativa. *Revista FT*, v. 27, 2023.
- SOUTO COSTA, H. et al. Produção científica sobre atividade física e prevenção de quedas em idosos: estudo bibliográfico. *Revista Online de Pesquisa*, 2021.
- VIEIRA CÓPIO, G. et al. Avaliação do medo de cair e da velocidade da marcha em idosos residentes em uma instituição de longa permanência: relato de experiência. *HV Revista*, 2019.