



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



A FISIOTERAPIA COMO FERRAMENTA NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Taís Fernanda Pereira Ribeiro ¹, Alyne Maria Lima Freire ²



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p811-831>

Artigo recebido em 12 Abril e publicado em 12 de Maio de 2026

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional crescente aumenta a incidência de quedas em idosos, tornando a fisioterapia fundamental para prevenção, promoção do envelhecimento ativo e melhoria da qualidade de vida. **Objetivo:** analisar o papel da fisioterapia na promoção do envelhecimento ativo e na prevenção de quedas em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases BVS, LILACS, Google Scholar e PubMed, que analisou estudos publicados entre 2021 e 2026 sobre prevenção de quedas em idosos, selecionados a partir de critérios de inclusão e exclusão definidos, resultando, após triagem de 154 artigos, na inclusão final de 10 estudos para síntese e análise dos principais achados. **Resultados e discussão:** O crescimento acelerado da população idosa, observado nas últimas décadas, tem contribuído para o aumento significativo da incidência de quedas, um importante problema de saúde pública nessa faixa etária. A fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos, pois intervenções como exercícios físicos, treino de equilíbrio e programas multicomponentes melhoram a funcionalidade e reduzem o risco de quedas, enquanto estratégias isoladas apresentam menor eficácia, reforçando a necessidade de abordagens integradas e contínuas. **Considerações finais:** A fisioterapia é fundamental na prevenção de quedas em idosos, promovendo envelhecimento ativo, manutenção da capacidade funcional e melhoria da qualidade de vida por meio de intervenções integradas e multidisciplinares.

Palavras-chave: Envelhecimento. Idoso. Fisioterapia. Quedas.

Physical therapy as a tool in promoting active aging and preventing falls in the elderly: a literature review

ABSTRACT

Introduction: The growing aging population increases the incidence of falls in the elderly, making physiotherapy fundamental for prevention, promotion of active aging, and improvement of quality of life. **Objective:** To analyze the role of physiotherapy in promoting active aging and preventing falls in the elderly. **Methodology:** This is an integrative literature review, conducted in the BVS, LILACS, Google Scholar, and PubMed databases, which analyzed studies published between 2021 and 2026 on fall prevention in the elderly, selected based on defined inclusion and exclusion criteria. After screening 154 articles, 10 studies were included for synthesis and analysis of the main findings. **Results and discussion:** The accelerated growth of the elderly population, observed in recent decades, has contributed to a significant increase in the incidence of falls, an important public health problem in this age group. Physical therapy plays a fundamental role in preventing falls in older adults, as interventions such as physical exercises, balance training, and multicomponent programs improve functionality and reduce the risk of falls, while isolated strategies are less effective, reinforcing the need for integrated and continuous approaches. **Final considerations:** Physical therapy is fundamental in preventing falls in older adults, promoting active aging, maintaining functional capacity, and improving quality of life through integrated and multidisciplinary interventions.

Keywords: Aging. Elderly. Physical therapy. Falls.

Instituição afiliada – Centro Universitário Santa Terezinha - CEST

Autor correspondente: Taís Fernanda Pereira Ribeiro - thaisousa_20@hotmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é uma realidade observada em escala mundial e tem se intensificado nas últimas décadas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), projeta-se que, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais ultrapasse 2 bilhões, correspondendo a aproximadamente 22% da população global. No contexto brasileiro, informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam uma expansão significativa desse grupo etário: em 2010, havia pouco mais de 20 milhões de idosos, número que aumentou para mais de 32 milhões em 2022, representando cerca de 15,6% da população do país (Montero-Odasso et al., 2022; IBGE, 2023).

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo progressivo, subjetivo e multifatorial, marcado pela redução gradual da reserva funcional dos órgãos e sistemas do corpo. Esse fenômeno envolve diversas alterações de natureza morfológica, fisiológica, bioquímica e psicológica, que, ao longo do tempo, comprometem a capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente. Como consequência, há maior suscetibilidade ao desenvolvimento ou agravamento de doenças, além de possíveis prejuízos nas funções motoras e cognitivas, incluindo alterações no controle do movimento (Da Silva; Da Silva; De Oliveira Neto, 2025).

Já o envelhecimento ativo pode ser entendido como um processo voltado à ampliação das oportunidades relacionadas à saúde, à participação social e à segurança, visando promover melhor qualidade de vida ao longo do avanço da idade. Esse conceito abrange a adoção de hábitos saudáveis, a preservação da autonomia e da independência, além do incentivo ao envolvimento social e ao acesso a serviços de saúde apropriados (Puglia et al., 2024)

Apesar dessas características gerais, o envelhecimento ocorre de forma singular em cada pessoa, sendo influenciado por fatores biológicos, sociais e comportamentais. Nesse contexto, as quedas se destacam por sua alta frequência entre idosos, estando associados a grande parte das fraturas e hospitalizações, além de contribuírem para o aumento da morbidade, mortalidade e impactos socioeconômicos, o que reforça a complexidade e a relevância desse processo (Da Silva; Da Silva; De Oliveira Neto, 2025).



As quedas entre pessoas idosas representam um relevante desafio para a saúde pública, por estarem diretamente associadas a elevados índices de adoecimento e mortalidade nessa faixa etária. Conforme apontam Pereira et al. (2026), elas respondem por mais da metade das internações hospitalares de idosos no Brasil e figuram entre as principais causas externas de morte em indivíduos com mais de 60 anos. Seus impactos são expressivos e podem incluir desde lesões como fraturas e traumatismos cranianos até consequências mais prolongadas, como incapacidades que permanecerão pelo resto da vida, perda da autonomia e redução significativa da qualidade de vida.

Nesse contexto, a fisioterapia exerce um papel essencial na prevenção de quedas em idosos e na promoção de saúde, ao contribuir para a manutenção e melhoria da capacidade funcional. Por meio de avaliações e intervenções específicas, o fisioterapeuta ajuda a reduzir limitações e incapacidades, favorecendo maior independência e autonomia no dia a dia. As intervenções incluem exercícios terapêuticos, orientações, adequação do domicílio desse idoso e estratégias de reabilitação voltadas ao fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e marcha. Assim, além da reabilitação, a fisioterapia também atua de forma preventiva, reduzindo o risco de quedas e promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo (Costa et al., 2021).

Dessa forma, a realização deste estudo se justifica pelo aumento expressivo da população idosa e pelos impactos relevantes das quedas na saúde e na qualidade de vida desse grupo. No meio acadêmico, o trabalho contribui para a organização e atualização do conhecimento científico sobre intervenções fisioterapêuticas, além de evidenciar possíveis lacunas que podem direcionar novas pesquisas. Para a sociedade, destaca-se a importância prática da fisioterapia na promoção da autonomia, na melhoria da capacidade funcional e na redução dos riscos associados ao envelhecimento, especialmente as quedas. Assim, o estudo também reforça a relevância de estratégias preventivas que podem diminuir gastos com saúde, reduzir hospitalizações e favorecer um envelhecimento mais ativo, saudável e independente.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar o papel da fisioterapia na promoção do envelhecimento ativo e na prevenção de quedas em idosos. Como objetivos específicos: identificar os principais fatores de risco



associados às quedas nessa população, descrever as intervenções fisioterapêuticas mais utilizadas para a prevenção desses eventos e discutir os benefícios dessas estratégias na manutenção da capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura voltada à prevenção de quedas em idosos, método que permite reunir, analisar e sintetizar evidências de diferentes pesquisas já publicadas, oferecendo uma visão mais ampla e consistente sobre o tema e contribuindo para a identificação das estratégias mais eficazes na área.

A realização da revisão seguiu etapas previamente definidas. Inicialmente, foi delimitado o tema e formulada a pergunta norteadora. Em seguida, foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão, utilizados para orientar a seleção dos estudos. Posteriormente, foi realizada a busca nas bases de dados selecionadas, seguida da triagem dos artigos conforme os critérios estabelecidos.

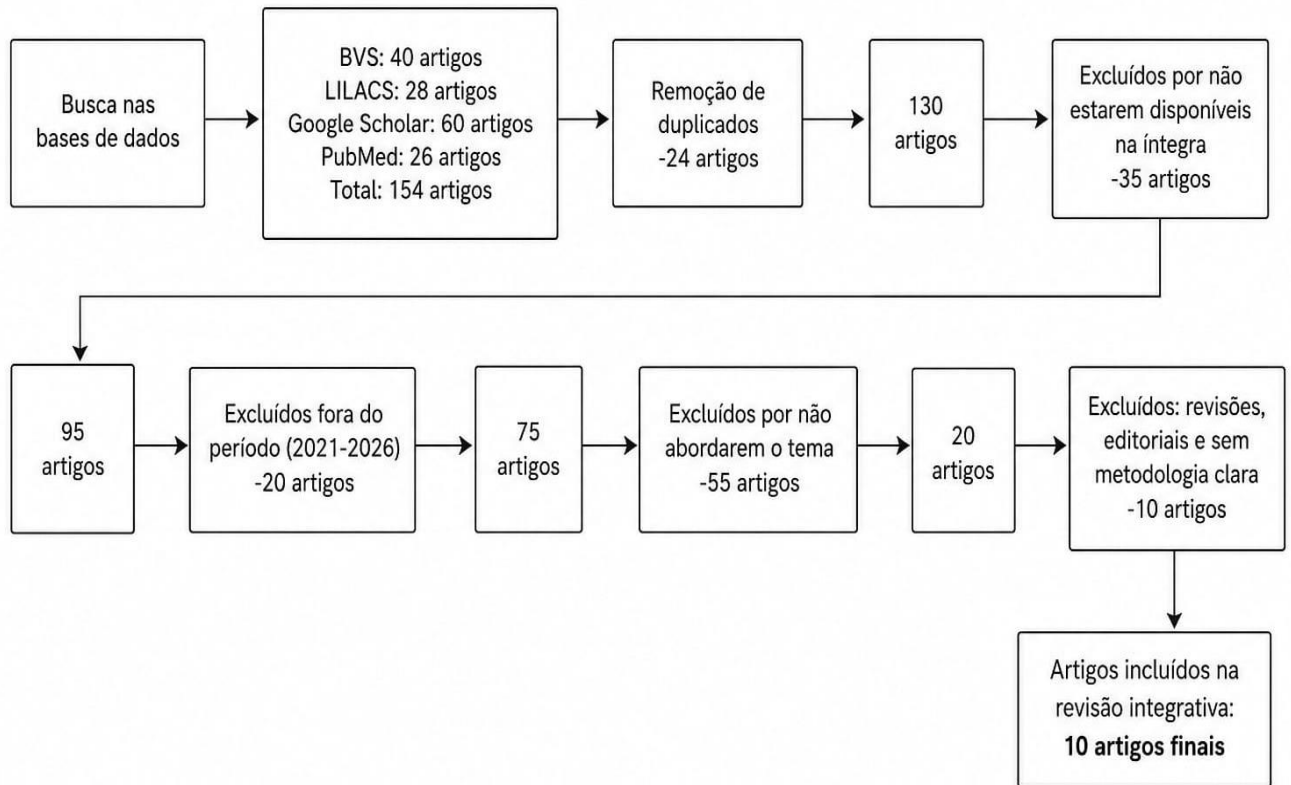
A coleta de dados foi realizada por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS, Google Scholar e PubMed, utilizando os descritores “idoso”, “fisioterapia” e “acidentes por quedas”, além de suas versões em inglês (“aged”, “physical therapy” e “accidental falls”), combinados com os operadores booleanos “AND” e “OR” para refinamento da busca.

Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre os anos de 2021 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, e que abordassem diretamente a prevenção de quedas em idosos e/ou intervenções fisioterapêuticas relacionadas ao tema. Como critérios de exclusão, foram retirados estudos duplicados, artigos indisponíveis na íntegra, publicações que não tratavam especificamente da população idosa ou da temática de quedas, além de revisões, editoriais ou trabalhos sem metodologia clara.

Na etapa seguinte, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisados criticamente para identificação dos principais resultados. Os dados foram organizados por semelhança, permitindo melhor comparação entre os estudos. Por fim, os dados foram interpretados e apresentados de forma detalhada.

Ao todo, foram identificados 154 artigos, dos quais 10 atenderam aos critérios estabelecidos e foram incluídos na revisão integrativa, compondo a amostra final do estudo.

Figura 1: Fluxograma de pesquisa



Fonte: Autora, 2025.

REVISÃO DE LITERATURA

Quedas em idosos: circunstâncias e consequências

As quedas em idosos configuram um problema complexo e multifatorial, resultante da interação de diferentes fatores e com importantes repercussões sociais e econômicas. Esse evento está associado ao aumento dos custos em saúde, à elevação das taxas de hospitalização, à redução da autonomia e ao maior risco de mortalidade. Além disso, estudos apontam que as quedas representam um dos principais desafios de saúde pública na população idosa, contribuindo para o aumento de óbitos, complicações clínicas e sobrecarga tanto para os serviços de saúde quanto para as famílias (Gonçalves et al., 2022; Sousa-Araújo et al., 2020).

As quedas podem ser definidas como eventos inesperados em que o indivíduo

vai ao chão ou a um nível inferior, decorrentes da incapacidade de corrigir o deslocamento do corpo durante o movimento no espaço. Entre a população idosa, as quedas são bastante frequentes e apresentam origem diversas, estando principalmente relacionados a alterações sensório-motoras próprias do envelhecimento, que tendem a se intensificar com o avanço da idade (Gonçalves et al., 2022).

A ocorrência de quedas é mais frequente entre as mulheres do que entre os homens, o que pode estar relacionado a fatores fisiológicos, como maior fragilidade muscular e óssea, além de um processo de envelhecimento funcional mais precoce. Os autores também destacam que idosos em condições socioeconômicas mais desfavoráveis apresentam maior vulnerabilidade às limitações decorrentes do envelhecimento, uma vez que o acesso reduzido a serviços de saúde, alimentação adequada e práticas de prevenção pode intensificar o risco de quedas e agravos à saúde (Santos; Carvalho, 2024).

As quedas em idosos podem resultar em diversas consequências físicas, que variam de leves a graves, dependendo da intensidade do impacto e das condições de saúde do indivíduo. Entre as principais estão fraturas ósseas, especialmente em regiões como quadril, fêmur, punho e vértebras, além de traumatismos cranianos, que podem apresentar alta gravidade (Dos Santos et al., 2022).

Também são comuns contusões, escoriações, hematomas e lesões musculares ou ligamentares, que podem comprometer a mobilidade e causar dor persistente. Em muitos casos, essas lesões levam à redução da capacidade funcional, prejuízo da marcha e limitação para a realização das atividades diárias, podendo resultar em hospitalizações prolongadas, perda de independência e maior necessidade de cuidados contínuos (Dos Santos et al., 2022).

Além das consequências físicas, as quedas também geram importantes impactos psicológicos nos idosos. Chaves (2023) destaca que aproximadamente 88% daqueles que já sofreram uma queda desenvolvem o medo de cair novamente, o que pode resultar na redução das atividades diárias, no isolamento social e no comprometimento do estado emocional, aumentando o risco de depressão. Dessa forma, os efeitos das quedas ultrapassam o âmbito individual, alcançando também a família, os serviços de saúde e a sociedade de maneira geral.

Fatores intrínsecos e extrínsecos de quedas

Os fatores intrínsecos relacionados às quedas em idosos estão ligados às próprias condições físicas, funcionais e cognitivas do indivíduo, sendo decorrentes principalmente do processo de envelhecimento e de doenças associadas. Entre os principais, destacam-se as alterações do equilíbrio e da marcha, a fraqueza muscular (sarcopenia), a redução da força nos membros inferiores e os déficits visuais e auditivos, que comprometem a percepção do ambiente e a capacidade de reação diante de obstáculos (Neiva; Moreira, 2022).

Além disso, também contribuem para o risco de quedas as doenças crônicas e neurológicas, como diabetes, Parkinson e sequelas de acidente vascular cerebral, bem como alterações cognitivas, incluindo demência e dificuldade de atenção. Sintomas como tonturas e vertigens, uso de medicamentos que afetam o sistema nervoso central ou a pressão arterial, e limitações articulares ou posturais também aumentam significativamente a vulnerabilidade do idoso, especialmente quando associados a outros fatores de risco (Neiva; Moreira, 2022).

Entre as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento, destaca-se a redução da capacidade de manter o equilíbrio, tanto em situações de repouso quanto durante o movimento, configurando-se como um dos principais fatores de risco para quedas em idosos. Essa limitação é frequentemente observada em indivíduos que sofreram acidente vascular cerebral, o que agrava ainda mais a instabilidade postural (Cabral et al., 2025).

Esse comprometimento do equilíbrio está relacionado ao próprio processo de envelhecimento, mas também pode ser intensificado pela presença de doenças crônicas, contribuindo para a ocorrência de quedas, fraturas, hospitalizações e, em casos mais graves, óbito. Além disso, fatores como idade avançada e condições clínicas pré-existentes exercem influência significativa na mortalidade após quedas, sendo importante considerar que, muitas vezes, o desfecho fatal não ocorre diretamente pelo evento em si, mas pelas complicações decorrentes dele (Cabral et al., 2025).

É importante também destacar a relação entre uso de medicamentos e quedas em idosos. Evidências indicam que a polifarmácia, isoladamente, nem sempre está

diretamente associada ao aumento do risco de quedas, principalmente após ajustes para variáveis de confusão. No entanto, o uso de medicamentos considerados de risco para quedas está relacionado a maior probabilidade delas, especialmente quando utilizados em combinação (Ramos et al., 2023; Zidrou et al., 2022).

Estudos também mostram alta frequência de polifarmácia e uso desses fármacos em idosos, sobretudo após fraturas de quadril. Assim, destaca-se que mais importante do que o número de medicamentos é o tipo de fármaco utilizado, principalmente aqueles com ação no sistema nervoso central ou que causam hipotensão, como benzodiazepínicos e diuréticos, reforçando a necessidade de revisão cuidadosa da farmacoterapia em idosos (Ramos et al., 2023; Zidrou et al., 2022).

Além disso, esses eventos também estão associados a fatores extrínsecos, relacionados ao ambiente em que o idoso está inserido, como condições inadequadas de segurança, incluindo má iluminação, pisos escorregadios, tapetes soltos ou mal posicionados e vias públicas com irregularidades. Soma-se a isso o uso de vários medicamentos, que podem causar efeitos como tontura, sonolência e alterações de equilíbrio, além da utilização de órteses inadequadas, que também podem comprometer a marcha e aumentar ainda mais o risco de quedas (Gonçalves et al., 2022).

Fisioterapia na prevenção de quedas e promoção de saúde

O fisioterapeuta é fundamental na saúde do idoso, atuando não apenas na reabilitação, mas principalmente na prevenção de doenças. Sua atuação contribui para reduzir custos com tratamentos prolongados e promove a educação em saúde, orientando sobre movimento, equilíbrio e autocuidado. Assim, melhora a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida dos idosos (Homem; Rodrigues, 2022).

Lopes e de Andrade (2022) afirmam que as intervenções mais eficazes para prevenir quedas são baseadas no treinamento do equilíbrio e no fortalecimento dos membros inferiores, destacando também o papel primordial da fisioterapia na prevenção em idosos de alto risco. Nesse contexto, o fisioterapeuta atua de forma estratégica ao avaliar fatores de risco, prescrever exercícios específicos e promover a reeducação funcional, contribuindo para a melhora da estabilidade postural, da força

muscular e da confiança na realização das atividades diárias, reduzindo, assim, a incidência de quedas e suas consequências.

Para reduzir o risco de quedas em pessoas idosas, é essencial também adaptar o ambiente em que vivem, já que muitos desses espaços são pequenos e pouco adequados às suas necessidades. Algumas medidas simples fazem grande diferença, como garantir uma iluminação eficiente, especialmente durante a noite, instalar barras de apoio em escadas e banheiros e redobrar o cuidado com superfícies molhadas ou escorregadias. Também é recomendável evitar tapetes, optar por calçados com solado antiderrapante e utilizar dispositivos de apoio, como bengalas ou andadores (Cabral et al., 2025).

A atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas é essencial, pois envolve tanto ações educativas quanto orientações voltadas para a promoção da saúde, incentivando o autocuidado e contribuindo para que o idoso mantenha uma vida mais ativa e independente. Além disso, a fisioterapia apresenta importantes benefícios nesse contexto, uma vez que contribui para a melhora do equilíbrio global e o fortalecimento muscular, fatores diretamente relacionados à redução do risco de quedas. Dessa forma, suas intervenções não apenas auxiliam na prevenção de acidentes, mas também favorecem a qualidade de vida e a autonomia dos idosos (De Castro; Lima, 2024).

A prática regular de exercícios físicos é muito importante na manutenção da saúde física e mental dos idosos, sendo considerada uma estratégia de prevenção de quedas valiosa. Além de promover benefícios físicos, como melhora da força muscular, equilíbrio e coordenação, a atividade física também favorece o convívio social, contribuindo para o bem-estar emocional, maior disposição e melhor qualidade de vida. Nesse contexto, a fisioterapia tem um papel essencial ao orientar e acompanhar a realização desses exercícios de forma segura e individualizada, atuando diretamente na melhora do desempenho motor e da estabilidade postural (De Castro; Lima, 2024).

A reabilitação vestibular merece destaque por ser uma abordagem eficaz no tratamento de alterações do sistema vestibular, frequentemente associadas ao desequilíbrio em idosos. Esse tipo de intervenção contribui para a recuperação do controle postural ao estimular a capacidade de adaptação do sistema nervoso central, favorecendo a compensação vestibular. O processo envolve a realização de exercícios



específicos, como movimentos coordenados da cabeça, dos olhos e do pescoço, além de atividades voltadas ao treino da marcha, promovendo maior estabilidade e segurança nos deslocamentos (Cabral et al., 2025).

Os fisioterapeutas atuam com o objetivo de manter ou melhorar a capacidade funcional dos idosos, além de reduzir limitações e restrições nas atividades do dia a dia. Para isso, desenvolvem e orientam práticas como exercícios físicos, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e atividades voltadas ao equilíbrio. Essas intervenções são fundamentais para aumentar a estabilidade corporal, melhorar a coordenação e promover maior segurança na realização dos movimentos (Soares; Veneziano, 2022).

O profissional de fisioterapia está preparado para identificar, intervir e evitar alterações relacionadas aos sistemas cardiovascular, respiratório, neurológico e musculoesquelético que podem comprometer o funcionamento adequado do corpo e reduzir a autonomia do indivíduo. Com isso, sua prática tem como finalidade principal ampliar a capacidade de realização das atividades cotidianas de forma independente, diminuindo os riscos de quedas e favorecendo também a melhora da confiança e da qualidade de vida do idoso. Nesse cenário, a atuação preventiva da fisioterapia é de grande importância, pois contribui para a conservação das habilidades motoras e da aptidão física ao longo do envelhecimento, ajudando a postergar ou atenuar problemas comuns dessa fase e promovendo um processo de envelhecer mais saudável, seguro e funcional (Soares; Veneziano, 2022).

Além disso, a prática regular de atividades físicas orientadas contribui também para a promoção da saúde mental, redução do medo de cair novamente e maior participação social dos idosos. Intervenções como exercícios em grupo, adaptações no ambiente domiciliar e abordagens multifatoriais têm mostrado bons resultados na redução de quedas, especialmente em indivíduos de maior risco, embora todos os idosos possam se beneficiar dessas estratégias preventivas (Dreher; Da Silva, 2025).

Dessa forma, a fisioterapia vai além do papel reabilitador, atuando de forma preventiva e educativa, sendo fundamental na promoção de um envelhecimento mais seguro, ativo e independente. A ampliação do acesso a programas fisioterapêuticos preventivos, aliada a políticas públicas e ações de educação em saúde, é essencial para

reduzir os impactos das quedas e melhorar a qualidade de vida da população idosa (Homem; Rodrigues, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir foram sistematizados com base nas informações mais significativas extraídas dos estudos incluídos, possibilitando uma visão organizada e objetiva das diferentes abordagens fisioterapêuticas investigadas. Essa organização também permite observar de forma mais clara os efeitos dessas intervenções na funcionalidade, no equilíbrio e na prevenção de quedas em idosos, facilitando a compreensão dos principais resultados encontrados na literatura.

Tabela 1: Caracterização dos estudos selecionados

Autor/Ano	Título	Objetivo	Delineamento metodológico	Resultados
Machado, Santos e Ornelas (2026)	Avaliação das Quedas dos Idosos no Domicílio: Estudo Observacional Transversal Baseado num Sistema de Notificação	Analisar os fatores relacionados ao aumento da gravidade do risco de quedas em idosos no ambiente domiciliar na Região Autónoma da Madeira.	Estudo Observacional Transversal Baseado num Sistema de Notificação	A maior criticidade do risco de quedas está associada à ocorrência de fraturas e múltiplas lesões, reforçando a importância da identificação precoce desses fatores para a prevenção.
Tomaz <i>et al.</i> (2025)	O papel vital do fisioterapeuta na promoção da segurança e na prevenção de quedas em idosos	Evidenciar a relevância central do fisioterapeuta na promoção da segurança e na redução do risco de quedas em idosos.	Pesquisa de campo, exploratória, quantitativa e transversal	A atividade física regular melhora o equilíbrio e a mobilidade dos idosos, reduzindo o risco de quedas.
Maracaípe e Da Silva (2025)	Atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos: Uma	Explicar o papel do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos, com foco na manutenção	Revisão narrativa.	A fisioterapia é essencial na prevenção de quedas em idosos, pois melhora a funcionalidade, reduz

	revisão narrativa	da funcionalidade, autonomia e redução dos riscos do envelhecimento.		riscos e preserva a autonomia e a qualidade de vida.
Almas <i>et al.</i> (2025)	Prevenção de quedas em idosos com intervenções educacionais: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Avaliar a eficácia de intervenções educacionais na prevenção de quedas e seus desfechos em idosos.	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados.	As intervenções educacionais isoladas não mostraram redução significativa nas quedas ou em seus desfechos nos idosos.
Medeiros <i>et al.</i> (2025)	Avaliação e prevenção de quedas em idosos: o papel da fisioterapia na atenção primária à saúde.	Investigar a atuação da fisioterapia na avaliação e prevenção de quedas em idosos no contexto da atenção primária à saúde.	Pesquisa de campo, descritiva e transversal, com abordagem quantitativa.	A maioria dos idosos apresentou alto risco de quedas, evidenciando a importância da atuação da fisioterapia na atenção primária para prevenção, melhora da funcionalidade e promoção da qualidade de vida.
Lima <i>et al.</i> (2024)	Atuação da Fisioterapia na redução do risco de queda de idosos.	Avaliar o risco de quedas em idosos antes e após a realização de fisioterapia em grupo.	Estudo transversal, descritivo e retrospectivo.	A fisioterapia em grupo promoveu melhora no equilíbrio e na mobilidade, reduzindo o risco de quedas em idosos.
Gonçalves <i>et al.</i> (2023)	Tendência de mortalidade por quedas em idosos, no Brasil, no período de 2000–2019	Analisar a tendência da mortalidade por quedas entre idosos, no Brasil, no período de 2000 a 2019.	Estudo epidemiológico, analítico, com delineamento ecológico de séries temporais.	O estudo evidenciou aumento progressivo da mortalidade por quedas em idosos no Brasil entre 2000 e 2019, especialmente em indivíduos com 80 anos ou mais.
De oliveira <i>et al.</i> (2023)	Análise da qualidade do sono, risco de queda e a	Investigar a qualidade do sono, o risco de quedas e a	Estudo transversal.	A maioria dos idosos fisicamente ativos avaliados apresentou boa qualidade do

	capacidade funcional em idosos fisicamente ativos: um estudo transversal	capacidade funcional em idosos que praticam atividade física.		sono, baixo risco de quedas e independência funcional nas atividades de vida diária.
De Oliveira <i>et al.</i> (2022)	Relação entre funcionalidade, risco de quedas e medo de cair: estudo transversal com idosos.	Analisar a relação entre a funcionalidade, o risco de quedas e o medo de cair em idosos.	Estudo transversal.	O medo de cair apresentou correlação moderada com a funcionalidade, enquanto o risco de quedas mostrou correlação fraca com alguns domínios funcionais em idosos.
Patti <i>et al.</i> (2021)	Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial	Comparar os efeitos de um programa de Pilates com um programa geral de atividade física na melhora do equilíbrio e na redução do risco de quedas em idosos.	Ensaio clínico controlado e randomizado.	O estudo mostrou que ambos os programas melhoraram o equilíbrio e a força dos idosos, porém o Pilates apresentou resultados superiores na redução do risco de quedas e na melhora do desempenho físico.

Para Machado, Santos e Ornelas (2026) a aplicação da matriz de criticidade do risco permite uma melhor identificação dos casos de quedas mais graves em idosos no domicílio, contribuindo para uma avaliação mais abrangente que vai além da ocorrência do evento, incluindo também seus impactos físicos, psicológicos e sociais. Observa-se que a gravidade das quedas está associada a múltiplos fatores, o que evidencia a necessidade de abordagens preventivas integradas, individualizadas e multidisciplinares.

Apesar das limitações relacionadas à subnotificação e à ausência de algumas variáveis, os resultados demonstram a relevância de sistemas de vigilância e notificação qualificados, capazes de apoiar o planejamento de intervenções mais eficazes. Assim, destaca-se a importância de estratégias contínuas de prevenção, educação em saúde e

articulação entre profissionais, cuidadores e idosos, com foco na redução de danos e na promoção de um envelhecimento mais seguro e com melhor qualidade de vida (Machado; Santos; Ornelas, 2026).

Nesse sentido, no estudo de Tomaz et al. (2025) foi possível perceber que o risco de quedas em idosos está diretamente ligado não apenas ao envelhecimento, mas principalmente à perda de força, ao comprometimento do equilíbrio e à redução da atividade física ao longo do tempo. Assim, a fisioterapia se mostra essencial ao atuar de forma preventiva, estimulando a movimentação segura e a manutenção das capacidades funcionais dos idosos.

Os dados também sugerem que idosos mais ativos tendem a apresentar melhor desempenho funcional e maior estabilidade postural, o que reforça a importância de programas contínuos de exercícios e acompanhamento profissional. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica contribui não só para a redução de quedas, mas também para a preservação da autonomia e da qualidade de vida na terceira idade (Tomaz et al., 2025).

Complementando essa ideia, Medeiros et al. (2025) destacam a importância da atuação da equipe multiprofissional, especialmente da fisioterapia, na promoção do equilíbrio, força muscular e funcionalidade, contribuindo para a prevenção de quedas, manutenção da independência e melhoria da qualidade de vida, além de reforçar o papel de ações educativas e preventivas para um envelhecimento ativo e saudável.

Por outro lado, Almas et al. (2025) em seu trabalho, afirmam que ações educativas sozinhas não foram suficientes para reduzir de forma significativa as quedas em idosos, indicando que esse tipo de estratégia, quando usados isoladamente, pode não gerar mudanças importantes. Também foi observado que esses programas foram aplicados de maneiras diferentes entre os estudos, muitas vezes com pouca descrição e sem padrão definido, o que dificulta a comparação dos resultados.

Além disso, muitos deles foram realizados junto com outras intervenções, como exercícios físicos, o que impede avaliar apenas o efeito da educação. Outros fatores, como pouco tempo de intervenção, baixa participação ativa dos idosos e diferentes perfis dos participantes, também podem ter influenciado os resultados. Por isso, os estudos reforçam a importância de estratégias mais completas, participativas e bem

organizadas para melhorar a prevenção de quedas (Almas et al., 2025).

Em consonância com isso, Lima et al. (2024) confirmam ainda que a fisioterapia em grupo, baseada em exercícios multicomponentes, mostrou-se eficaz na redução do risco de quedas em idosos, promovendo melhora significativa no equilíbrio, na mobilidade e na função, mesmo em um período relativamente curto de intervenção. A pesquisa reforça a importância da inclusão de programas de exercícios na rotina dessa população como estratégia preventiva e de promoção da saúde.

Conforme De Oliveira et al. (2023) os idosos fisicamente ativos avaliados apresentaram, em sua maioria, boa qualidade do sono, baixo risco de quedas e elevada independência funcional, reforçando a importância da prática regular de atividade física como estratégia de promover o bem-estar dessa população.

Além disso, em De Oliveira et al. (2022) nota-se que existe uma relação significativa entre funcionalidade, risco de quedas e medo de cair em idosos, sendo observado que quanto maior o medo de quedas, pior a capacidade funcional, além de uma associação, ainda que fraca, entre o aumento do risco de quedas e prejuízos em domínios como mobilidade, atividades de vida diária e participação social. Esses achados sugerem a presença de um ciclo negativo, no qual o medo de cair leva à redução das atividades e do convívio social, contribuindo para o declínio funcional e maior vulnerabilidade a quedas.

Segundo Gonçalves et al. (2022) as quedas em idosos apresentaram tendência crescente de mortalidade no Brasil entre 2000 e 2019, sendo mais frequentes em pessoas com idade avançada, especialmente acima de 80 anos, além de estarem associadas a fatores como fragilidade, sexo e condições sociais, o que reforça a necessidade de ações preventivas e políticas de saúde voltadas à promoção do envelhecimento seguro e à redução desses óbitos.

Por fim, a pesquisa de Patti et al. (2021) diz que tanto o Pilates quanto um programa geral de atividade física promoveram a melhora no equilíbrio e na força muscular de idosos, contribuindo para a redução do risco de quedas. No entanto, o Pilates demonstrou efeitos mais expressivos, possivelmente por envolver um trabalho mais completo de controle corporal, fortalecimento do core, postura e coordenação. Assim, os resultados sugerem que o método Pilates pode ser uma estratégia mais eficaz



para melhorar a estabilidade postural e prevenir quedas na população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observa-se que o envelhecimento populacional traz consigo desafios significativos para os sistemas de saúde, especialmente no que se refere à alta incidência de quedas entre idosos e suas múltiplas consequências. Esses eventos, de caráter multifatorial, comprometem não apenas a integridade física, mas também a autonomia, a independência e a qualidade de vida dessa população, além de gerarem impactos sociais e econômicos relevantes.

Nesse contexto, a fisioterapia se destaca como uma ferramenta essencial tanto na prevenção quanto na reabilitação, atuando de forma abrangente por meio de intervenções que envolvem fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, reeducação da marcha, exercícios físicos e adaptações ambientais. Além disso, abordagens específicas, como a reabilitação vestibular e programas de exercícios multicomponentes, demonstram uma redução nas quedas e na melhora da funcionalidade dos idosos.

Destaca-se ainda que estratégias isoladas, como ações exclusivamente educativas, apresentam resultados limitados, evidenciando a necessidade de intervenções integradas, contínuas e individualizadas. A atuação multiprofissional, aliada ao incentivo à prática regular de atividade física e à promoção de ambientes seguros, mostra-se fundamental para um cuidado mais eficaz.

Portanto, conclui-se que a fisioterapia desempenha um papel indispensável na promoção do envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para a manutenção da capacidade funcional, redução de agravos e prevenção de quedas. Destaca-se, ainda, a importância da ampliação de políticas públicas e programas de atenção à saúde do idoso, bem como o desenvolvimento de novas pesquisas que aprofundem e fortaleçam as evidências científicas nessa área, visando melhorar cada vez mais a qualidade de vida dessa população.



REFERÊNCIAS

ALMAS, Jordania Lindolfo et al. Prevenção de quedas em idosos com intervenções educacionais: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **The Gerontologist**, v. 65, n. 6, p. gnaf105, 2025.

CABRAL, Chrystian Oliveira et al. Atuação da Fisioterapia em idosos com risco de queda. **Revista Multidisciplinar**, v. 38, n. 1, p. 1-11, 2025.

CHAVES, Talita Rodrigues. **Relação entre funcionalidade familiar e a ocorrência de quedas e o medo de cair em idosos**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5832>. Acesso em: 21 janeiro. 2026.

DA SILVA, Renisson Ribeiro; DA SILVA, Beatris Machado; DE OLIVEIRA NETO, Manoel Dias. A atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 11, p. e157141150083-e157141150083, 2025.

DE CASTRO, Maria da Conceição Alvares; LIMA, Ronaldo Nunes. FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS-REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 11, p. 1247-1257, 2024.

DE OLIVEIRA, Wanessa Silva et al. ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO, RISCO DE QUEDA E A CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL. **Movimenta (ISSN 1984-4298)**, v. 16, n. 3, p. e20230018-e20230018, 2023.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Relação entre funcionalidade, risco de quedas e medo de cair: estudo transversal com idosos. **Saúde (Santa Maria)**, p. e48180-e48180, 2022.

DOS SANTOS, Jaciane Ferreira et al. Consequências das quedas em pessoas idosas que vivem na comunidade: uma revisão integrativa. **AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH**, v. 10, n. 2, p. 21-33, 2022.

DREHER, Nicolle; DA SILVA, Daiane Cavalcanti Nunes. ATUAÇÃO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba**, v. 3, n. 9, 2025.

GONÇALVES, Ilana Carla Mendes et al. Tendência de mortalidade por quedas em idosos, no Brasil, no período de 2000–2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 25, p. e220031, 2022.

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcellly. Prevenção de quedas em idosos—uma



abordagem da fisioterapia. **Inova Saúde**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2022.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias IBGE, 2023.

LIMA, Isabella Lorek Pereira et al. Atuação da Fisioterapia na redução do risco de queda de idosos. **REVISTA DE SAÚDE-RSF**, v. 10, n. 01, 2024.

LOPES, Raquel Belo; DE ANDRADE, Horacina Maria Cavalcante. O papel da fisioterapia na prevenção de quedas: uma revisão integrativa. **Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, 2022.

MARACAIPE, Kicharlane Nunes da Silva; DA SILVA, Valeria Bezerra; DE OLIVEIRA NETO, Manoel Dias. Atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos: Uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 11, p. e130141150070-e130141150070, 2025.

MEDEIROS, Francisca Franciely Borges et al. AVALIAÇÃO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **REVISTA FOCO**, v. 18, n. 11, p. e10479-e10479, 2025.

MONTERO-ODASSO, Manuel et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. **Age and ageing**, v. 51, n. 9, p. afac205, 2022.

NEIVA, Victor Rangel Pinheiro; MOREIRA, Raquel Loiola Gomes. Estudo da prevalência dos fatores intrínsecos e extrínsecos de risco de queda em idosos na atenção primária: Study of the prevalence of risk factors for falls in the elderly in PHC. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 20, n. 72, 2022.

SANTOS, Galdino Ribeiro; CARVALHO, Laís Lopes. ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO FATOR EXTRÍNSECO RELACIONADO A QUEDA EM IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 2276-2287, 2024.

SOUSA-ARAÚJO, De et al. Queda entre idosos: preditores e distribuição espacial. **Revista de salud pública**, v. 21, p. 187-194, 2020.

PATTI, A.; ZANGLA, D.; SAHIN, F. N.; CATALDI, S.; LAVANCO, G.; PALMA, A.; FISCHIETTI, F. Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. **Randomized Controlled Trial Medicine** (Baltimore), v. 100, n. 13, p. e25289, 2 abr. 2021.

PEREIRA, Diego Brasileiro et al. Prevalência e consequências das quedas em idosos: revisão sistemática. **Revista OWL (OWL Journal)-REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, v. 4, n. 3, p. 1-27, 2026.



PUGLIA, Carla Costa et al. Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 4, p. 1320-1330, 2024.

RAMOS, Karina Alves et al. Effect of polypharmacy and Fall-Risk-Increasing Drugs (FRIDs) on falls among Brazilian older adults: The SABE cohort study. **Archives of gerontology and geriatrics**, v. 115, p. 105127, 2023.

SOARES, Antônia Ildenir Rego; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. Papel da fisioterapia nos cuidados e prevenção de quedas em idosos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2347-2359, 2022.

TOMAZ, Julia Emilly Tres et al. O papel vital do fisioterapeuta na promoção da segurança e na prevenção de quedas em idosos. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 16, n. 1, p. 40-54, 2025.

ZIDROU, Christiana et al. The prevalence of polypharmacy and fall-risk-increasing drugs after hospital discharge for hip fracture: A retrospective study. **Journal of frailty, sarcopenia and falls**, v. 7, n. 2, p. 81, 2022.