

# ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

## *THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN PREVENTING FALLS IN THE ELDERLY: AN INTEGRATIVE REVIEW OF THE LITERATURE*

Mario Bertochi<sup>1</sup>, Giovana Maria de Carvalho Santos<sup>2</sup>, Rosana Nogueira Fernandes<sup>2</sup>,  
Adalgiso Coscrato Cardozo<sup>3</sup>, Mauro Gonçalves<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculdade Anhanguera Piracicaba, SP, Brasil

<sup>2</sup> Centro Regional de Espírito Santo do Pinhal – Unipinhal

<sup>3</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP) - Instituto de Biociências

### RESUMO

Apresentar condutas e recursos fisioterapêuticos que auxiliam na prevenção de quedas em idosos. Revisão integrativa da literatura sobre a importância da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos baseando-se em livros, revistas e artigos científicos. O tema norteador desse trabalho foi como a fisioterapia pode atuar na prevenção de quedas em idosos? A busca de artigos foi realizada nas plataformas digitais Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), e PubMed, por meio de combinações entre palavras e descritores sobre: fisioterapia, prevenção de quedas e idosos. Inicialmente foram encontrados 508 estudos sobre o tema, mas somente 7 foram incluídos no estudo. Após a análise dos artigos na íntegra, verificou-se que os riscos de quedas aumentam gradativamente com a idade e que a fisioterapia contribui para prevenção de quedas por meio de protocolos de exercícios específicos. A atuação da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos é de extrema importância e tem se mostrado cada vez mais eficiente na qualidade de vida do mesmo, evitando diversos problemas futuros, permitindo que o idoso se sinta mais confiante para realização de suas atividades de vida diária.

**Palavras-chave:** Prevenção de quedas; Idos; Fisioterapia.

### ABSTRACT

*To present physiotherapeutic behaviors and resources that help prevent falls in the elderly. Integrative review of the literature on the importance of Physiotherapy in preventing falls in the elderly based on books, magazines and scientific articles. The guiding theme of this work was how can physiotherapy help prevent falls in the elderly? The search*



---

*for articles was carried out on the digital platforms Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SciELO), and PubMed, using combinations of words and descriptors about: physiotherapy, fall prevention and the elderly. Initially, 508 studies on the topic were found, but only 7 were included in the study. After analyzing the full articles, it was found that the risks of falls gradually increase with age and that physiotherapy contributes to preventing falls through specific exercise protocols. The role of Physiotherapy in preventing falls in the elderly is extremely important and has proven to be increasingly efficient in their quality of life, avoiding several future problems, allowing the elderly to feel more confident in carrying out their activities. daily life.*

**Keywords:** *Fall prevention; Elderly; Physiotherapy.*

## INTRODUÇÃO

A expectativa de vida vem aumentando mundialmente por vários fatores, dentre eles estão a alta taxa de nascimento no começo deste século juntamente com baixa taxa de mortalidade, e as melhorias em relação à saúde da população. Esses fatores promovem o envelhecimento da população e faz com que ocorra a elaboração de políticas públicas para melhorar a atenção do atendimento aos idosos, visto que com o aumento de idosos, também aumentam as patologias de sintomas crônicos como hipertensão, diabetes e acidente vascular cerebral, que necessitam de intervenções e acompanhamento médico<sup>1</sup>.

A população idosa no Brasil, com 60 anos ou mais de idade, chegou a 32.113.490 (15,6%), um aumento de 56,0% em relação a 2010, o que representa um acréscimo de 56,0% em relação àquela recenseada em 2010, quando era de 20.590.597 (10,8%). Dessa população total, 17.887.737 (55,7%) eram mulheres e 14.225.753 (44,3%) eram homens<sup>2</sup>.

No processo de envelhecimento ocorrem várias modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que vão diminuindo a autonomia do idoso, principalmente se associado a doenças crônico-degenerativas e sedentarismo<sup>3</sup>. O desenvolvimento das alterações vindas do envelhecimento é exclusivo de cada indivíduo, mas é comum ocorrerem alterações progressivas no organismo, o deixando mais exposto a agressões intrínsecas e extrínsecas. A redução da força muscular, instabilidade postural, desequilíbrio com alterações no padrão de marcha e na postura, são preditores de quedas<sup>4</sup>, assim como o declínio de capacidades físicas como: flexibilidade, agilidade, coordenação motora e mobilização articular<sup>5</sup>.

A queda pode ser definida como um evento não intencional resultando na mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo<sup>6</sup>. Estas são momentos inesperados de aspecto multifatorial, que está relacionado com a morbidade e mortalidade senil. Sendo assim responsável por diversos distúrbios como: limitação de movimento, fraturas, lesões musculoesqueléticas, depressão, podendo assim piorar a qualidade de vida dos idosos<sup>7</sup>.

Segundo Paiva et al<sup>8</sup>, as quedas são consideradas um problema de saúde pública, devido a frequência que ocorrem e as suas consequências, pois elas representam um dos maiores motivos de internações dos idosos. Além disso, cerca de 88% dos idosos que já sofreram uma queda tem medo de cair outra vez, o que os fazem restringir as tarefas afetando sua vida social e emocional.

Com orientação de um profissional capacitado, as quedas em idosos podem ser reduzidas com a realização de exercícios físicos regulares, beneficiando não só a saúde do mesmo, mas melhorando a capacidade e desempenho, dando mais segurança durante a realização das atividades de vida diária (AVDs). A fisioterapia gerontológica atua na reinserção social no âmbito preventivo e curativo, de doenças provocadas pelo envelhecimento, melhorando a força, resistência, equilíbrio e promovendo melhora na qualidade de vida do idoso<sup>4</sup>.

Dentre as medidas preventivas, incluem orientações sobre cuidados em ambientes internos como tapetes, escadas, brinquedos espalhados e animais de estimação e ambientes externos, além da assistência na realização de atividades, envolvendo condutas fisioterapêuticas como: cinesioterapia, alongamentos, treino de marcha e equilíbrio, fortalecimento muscular e manutenção da funcionalidade, promovendo redução das limitações e incapacidades e corroborando com a independência desses idosos<sup>9</sup>.

Para o melhor conforto do idoso, o ambiente onde ele vive, precisa ser funcional, confortável e proporcionar estímulo e controle pessoal, também precisa facilitar a interação social<sup>10</sup>.

Freitas et al<sup>11</sup>, demonstram que as escadas e os corredores precisam ser bastante iluminados, devem apresentar interruptor da lâmpada no começo e no final de cada um, as escadas devem conter corrimões para uma maior segurança. O vaso sanitário deve ser adaptado e mais alto, para facilitar o uso, deve conter barras de apoio e os tapetes devem ser emborrachados na área do banho. Nos quartos, camas baixas de preferência, para que o idoso consiga apoiar os pés no chão enquanto estiver sentado. Por conta de ser comum o idoso apresentar tonturas após levantar-se, é aconselhável que o mesmo permaneça sentado por um determinado tempo antes de se levantar. É de extrema importância orientar que o idoso tenha água, lanterna e uma lista de telefones, com números de emergência ao lado de sua cama.

Também foi orientado o uso de calçados confortáveis e seguros, de preferência antiderrapantes, objetos de uso frequente devem ser de fácil acesso, remover tapetes do piso, manter a casa livre e de fácil acesso para locomoção do idoso, não é aconselhável fios, cabos e objetos jogados pela casa. É necessário fazer uma manutenção no quintal da casa para tampar buracos se necessário e remover qualquer objeto que coloque o idoso em situação de risco.

---

Uma pesquisa realizada em São Paulo, com 10 cuidadores de idosos, atendidos por um programa de assistência domiciliar, concluiu que por conta das adaptações no ambiente em que vive, o idoso começou a interagir mais, a participar mais com a família, e se sentiram muito mais seguro, a respeito de eventos indesejáveis, como quedas. As adaptações também serviram para melhorar a vida dos cuidadores, pois os idosos mais seguros e confiantes, diminuíram o esforço exercido pelos mesmos, melhorando tanto a condição física quanto a saúde mental<sup>12</sup>.

Dessa forma, é possível notar que a prevenção de quedas em idosos pode impactar direta ou indiretamente a qualidade de vida e estado emocional dos idosos, trazendo melhora das AVD's e atividades de lazer, condicionamento físico, cognição, coordenação motora fina e grossa, além de trazer mais disposição e confiança para a realização dessas atividades.

A presente revisão literária justifica-se pela alta correlação entre a velhice e as quedas, de acordo com os dados divulgados pelo Relatório Global da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2010 sobre Prevenção de Quedas na Velhice, onde aproximadamente 28% a 35% das pessoas com mais de 65 anos de idade, sofrem quedas a cada ano, subindo essa proporção para 32% a 42% para as pessoas com mais de 70 anos. A frequência das quedas aumenta com a idade e o nível de fragilidade. Idosos que vivem em casas de repouso caem com maior frequência dos que os que vivem na comunidade. Aproximadamente 30% a 50% das pessoas que vivem institucionalizadas sofrem quedas, a cada ano, e 40% delas experimentam quedas recorrentes.

Também pela necessidade em identificar as causas, propor condutas e recursos fisioterapêuticos que auxiliam na prevenção de quedas em idosos, para melhorar sua qualidade de vida.

Pelo exposto, o objetivo desta revisão integrativa da literatura foi sintetizar as pesquisas relevantes sobre a importância da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, tendo como base fontes de informação como livros, revistas e artigos científicos.

## MÉTODOS

### Desenho Experimental

A busca de artigos para esta revisão integrativa da literatura foi realizada nas plataformas digitais Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed sobre o tema *como a fisioterapia pode atuar na prevenção de quedas em idosos?*

As buscas foram realizadas por meio de combinações de palavras como: Falls AND Prevention AND Elderly AND Physiotherapy AND Falls accidents.

### Critérios de inclusão e exclusão dos artigos.

Foram incluídos artigos que abordam a importância da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos e que tinham um desfecho com a comprovação da eficácia do tratamento fisioterapêutico na prevenção de quedas. Os estudos deveriam ter acesso livre, artigos completos disponíveis para acesso online nas bases de dados selecionadas, redigidos nos idiomas português e inglês. Foram utilizados artigos publicados entre os anos de 2008 a 2024.

Foram excluídos artigos que não abordaram o assunto de atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, artigos repetidos em mais de uma plataforma de busca, e artigos que apresentaram alguma patologia neurológica associada em idosos caídores ou com risco de quedas, como AVC, Parkinson e Alzheimer.

### Procedimento de análise dos artigos selecionados

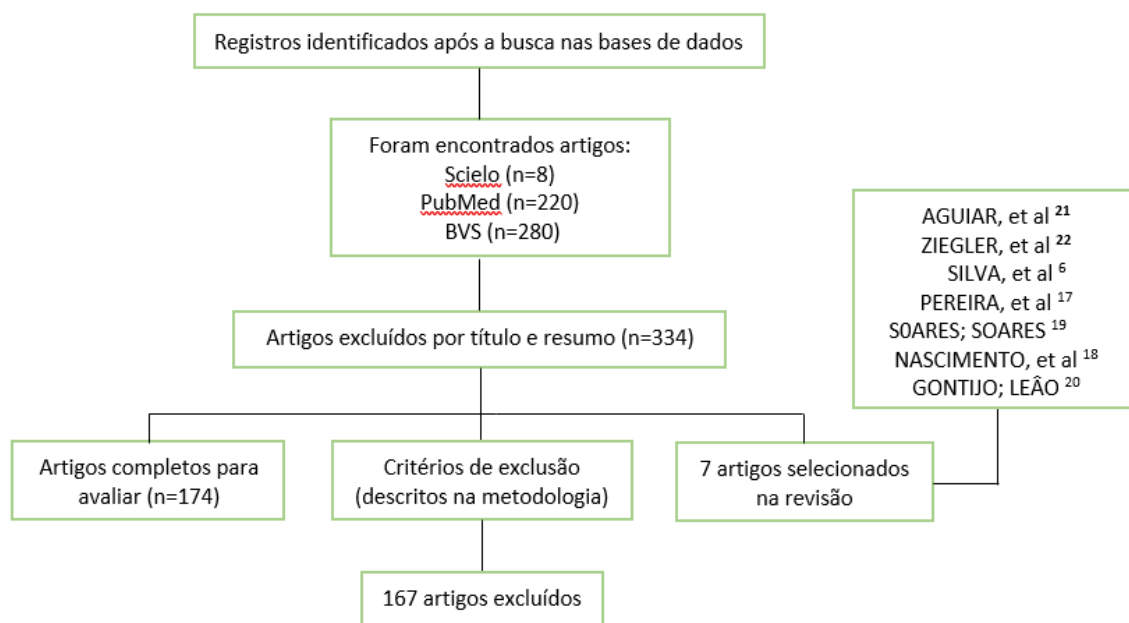
Os artigos incluídos na amostra foram analisados na íntegra e extraídos dados referentes à identificação do artigo/autores, ano de publicação, local de publicação, tipo de estudo científico, características metodológicas, avaliação da intervenção e dos resultados encontrados. Os resultados obtidos foram discutidos de forma descritiva, afim de comparar seus pontos positivos e negativos.

Os trabalhos selecionados foram organizados em tabela para a caracterização geral de cada estudo e facilitação da análise crítica dos mesmos.

## RESULTADOS

A pesquisa bibliográfica nas bases de dados selecionadas resultou em um total de 508 artigos para serem analisados, primeiramente pelo título e resumo. Adotando-se os determinados critérios de seleção de artigos, somente 7 artigos foram selecionados para a sua leitura íntegra. Dentre os 501 artigos excluídos, os motivos da exclusão foram: artigos duplicados em mais de uma base de dados (n= 6), artigos que não se referiam a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos (n= 128), artigos que incluíam idosos com patologias neurológicas associadas (n=67), eram trabalhos de conclusão de curso (n= 133), e artigos que eram revisões bibliográficas (n= 167). Após a leitura íntegra dos 7 artigos, constatou-se que todos estavam de acordo com os critérios estabelecidos, integrando-se assim à análise final do estudo, como representado na figura<sup>1</sup>.

Figura 1: Fluxograma da seleção de artigos.



As principais informações referentes aos 7 artigos incluídos nessa revisão encontram-se resumidas no Quadro 1.

Quadro 1: Características dos estudos selecionados

Autor/ População	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
AGUIAR, et al <sup>21</sup>  Idosos (n=33)	Avaliar os riscos de quedas em idosos frequentadores da clínica escola de Fisioterapia das Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.	Entrevista para identificação da ocorrência de quedas num período de 12 meses. Testes Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e Timed Up and Go (TUG).	Incidência de quedas aumenta com o avançar da idade, variando de 34% entre idosos com 65 e 80 anos, 45% entre 80 a 89 anos e 50% acima dos 90 anos, prevalente nas mulheres até 75 anos (42%). 72% sofreram quedas nos últimos 12 meses; ocorrência de quedas fora desses 12 meses, 64% sofreram uma queda.	O risco de quedas em idosos aumenta com o avançar da idade. Fatores como, diminuição da mobilidade funcional e equilíbrio, reforçam a necessidade da equipe de profissionais da saúde no cuidado preventivo. Prevenção diminui os problemas secundários decorrentes das quedas.
GONTIJO; LEÃO <sup>20</sup>  Idosos sem tratamento fisioterapêutico e com boa cognição (n=17)	Avaliar o efeito da fisioterapia em idosos, na qualidade de vida, capacidade funcional e equilíbrio em idosos assim como o risco de hospitalizações.	Entrevista sobre a qualidade de vida, capacidade funcional e equilíbrio. Aplicação das escalas de Equilíbrio de Berg e Escala de Kart. Realizadas 16 sessões com 50 minutos cada 2 vezes na semana, compostas de exercícios de coordenação motora, alongamentos, equilíbrio, fortalecimento muscular global e transferências posturais.	Antes de iniciar o programa de tratamento, 11 dos 17 participantes eram independentes e 6 mostravam dependência moderada e nenhum era totalmente dependente através da Escala de Kart; após as 16 sessões, os 17 participantes demonstraram ser independentes através da mesma escala.	O tratamento fisioterapêutico foi eficaz na melhoria da qualidade de vida dos idosos, na capacidade funcional e equilíbrio, diminuindo os riscos de quedas e minimizando as taxas de internações.

<p>NASCIMENTO, et al <sup>18</sup></p> <p>Idosos (n=9)</p>	<p>Analisar o efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo nas medidas do equilíbrio postural de idosos.</p>	<p>Atendimentos realizados duas vezes por semana, com duração de 20 minutos por sessão, num período de quatro semanas. Avaliação pela Escala de Equilíbrio de Berg e Romberg Modificado. Realização de um treinamento proprioceptivo composto de marcha em uma pista composta por quatro tipos de solo com dificuldades progressivas a cada 2, totalizando 8 metros.</p>	<p>Para a análise das respostas, foi feita uma pontuação inicial de 30 pontos e, a partir deste valor, seriam descontados 10 pontos para cada Romberg presente. Assim, a melhora do equilíbrio foi observada com o aumento da pontuação atribuída a Romberg decorrente da diminuição de oscilações. Os principais resultados do estudo foram a diminuição das oscilações. Após a intervenção, os participantes deste estudo apresentaram um aumento no escore total de EEB, demonstrando melhora do equilíbrio dinâmico e estático, diminuindo os riscos de quedas.</p>	<p>O treinamento proprioceptivo específico, melhora o escore total da Escala de equilíbrio de Berg, diminuição de oscilações que representem riscos de queda em Romberg, diminuição do tempo para percorrer determinada distância e, conseqüentemente, melhora da marcha e do equilíbrio estático e dinâmico dos idosos.</p>
<p>PEREIRA, et al <sup>17</sup></p> <p>Idosos sedentários, sem patologias associadas e déficits de equilíbrio (n=21)</p>	<p>Verificar a influência da aplicação de um protocolo de treinamento funcional sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos não institucionalizados.</p>	<p>Aplicadas a Escala de Equilíbrio de Berg e Escala de Tinetti. Índice de Katz para avaliação da funcionalidade; Escala de Avaliação de Força Muscular, antes e após um programa de treinamento funcional constituído de aquecimento, exercícios de equilíbrio, fortalecimento muscular e alongamentos por um período de 1 hora, 3 vezes na semana, totalizando 24 sessões.</p>	<p>Pela Escala de Equilíbrio de Berg, foi verificado que na maioria das atividades os valores médios foram maiores no pós-treino assim como pela escala de Tinetti, com exceção das variáveis equilíbrio sentado e equilíbrio de olhos fechados. Nos valores obtidos pela Escala de Marcha de Tinetti os valores foram significativamente maiores no pós-treino e em relação a Escala de Katz, não houve diferença significativa nas variáveis.</p>	<p>O protocolo de treinamento funcional foi eficaz na melhora do equilíbrio estático e dinâmico nos idosos, o que favorece a redução do risco de quedas e conseqüentemente a redução da inabilidade desta população.</p>
<p>SILVA, et al <sup>6</sup></p>	<p>Correlacionar a ocorrência de quedas em idosos com fatores como nível de atividade física, Níveis econômicos, nível de escolaridade e percepção dos riscos de quedas em idosos caidores e não caidores.</p>	<p>n=520 idosos de 60 anos ou mais, de ambos os sexos sem patologias associadas e alterações cognitivas. Foram realizadas entrevistas nas quais por meio de testes específicos para cada questão do estudo, foi determinado quais idosos eram ou não caidores.</p>	<p>Após a realização das entrevistas, foi constatado que dos 520 idosos, 330 possuíam risco de quedas; considerados assim caidores. Dentre esses idosos, 21% deles sofreram uma queda nos últimos doze meses e 19% ficaram hospitalizados.</p>	<p>Idosos considerados caidores apresentam menor nível de escolaridade, pouca percepção dos riscos de quedas, e baixo nível de atividade física, necessitando assim de programas de prevenção de quedas que melhorem a qualidade de vida dessa população, evidenciando a importância da atuação da fisioterapia na prevenção de quedas dos idosos.</p>

<p>SOARES; SOARES<sup>19</sup></p> <p>Idosos sem patologias neurológicas (n=40)</p>	<p>Verificar os efeitos da cinesioterapia na melhora do equilíbrio em idosos.</p>	<p>Aplicadas a Escala de Berg. O protocolo de tratamento foi realizado duas vezes por semana, com duração de 60 minutos em cada sessão, durante 12 semanas. O programa de tratamento incluía: 4 minutos de aquecimento; 6 minutos de alongamento de músculos específicos como extensores do tronco, extensores do quadril e extensores do joelho; 10 minutos de exercícios de fortalecimento dos músculos do tronco e extensores das extremidades inferiores; 30 minutos de exercícios de equilíbrio com atividades de transferência de peso, dissociação de cinturas e marcha, todos variando o grau de dificuldade.</p>	<p>A pontuação na escala Berg mostrou uma média de 51 pontos com variável 28 a 56 pré intervenção e uma média de 54 pontos com variável de 46 a 56 pontos após intervenção apresentado pelo teste Wilcoxon. 10% dos casos tiveram pontuações abaixo de 46 pontos antes e nenhum caso obteve pontuação menor que 46 após a intervenção.</p>	<p>Idosos submetidos a cinesioterapia apresentaram uma melhora no equilíbrio, o que é um fator importante na diminuição dos riscos de quedas em idosos assim como aumenta a independência dos mesmos na realização de suas atividades diárias.</p>
<p>ZIEGLER, et al<sup>22</sup></p> <p>Idosos registrados nos sensores do IBGE</p>	<p>Avaliar as taxas de internações e mortalidades em idosos devido a quedas.</p>	<p>Coleta de dados no Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso (SISAP), de 2009 a 2011.</p>	<p>As taxas de hospitalizações e de mortalidade decorrente das quedas aumentaram no período estudado; de 69.880 hospitalizações em todo o Brasil em 2009 para 81.293 em 2010 e 85.945 em 2011; quanto a mortalidade dos idosos, em 2009 ocorreram 6.243 óbitos, e 7.427 em 2010 e 7.722 em 2011.</p>	<p>Houve aumento tanto nas internações quanto em número de óbitos decorrentes das quedas nos anos analisados. Ações e adaptações são recomendadas para prevenção de tais eventos, reforçando a importância do suporte fisioterapêutico, com práticas preventivas.</p>

## DISCUSSÃO

O Fisioterapeuta exerce papel importantíssimo na avaliação, reabilitação e prevenção de distúrbios ou sequelas adquiridas durante o processo de envelhecimento, portanto a fisioterapia é primordial na prevenção de quedas em idosos, sendo capaz de diminuir complicações decorrentes de traumas que podem deixar o idoso incapaz<sup>13, 14</sup>.

A intervenção fisioterapêutica tem sido recomendada como alternativa na prevenção de quedas<sup>15, 16</sup>, tendo no programa de fisioterapia o treino progressivo da força, equilíbrio e marcha como foco para este tipo de prevenção.

Os estudos incluídos nessa revisão demonstraram a eficácia da atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos<sup>17 - 20</sup>, contribuindo para vários aspectos



---

físicos e cognitivos, oferecendo melhora no equilíbrio, além de melhorar a qualidade de vida e promoção da independência dos mesmos e diminuição das taxas de internações decorrentes de quedas.

Os fatores de risco para quedas em idosos são multifatoriais e incluem aqueles relacionados com as atividades de vida diária do idoso e seus hábitos, aumentando gradativamente com o passar da idade, com prevalência de quedas maior em uma média de idade de 62 anos<sup>21</sup> e sendo duas vezes mais frequentes em mulheres do que nos homens<sup>8</sup>.

Com base no estudo de Ziegler et al<sup>22</sup>, as hospitalizações de idosos por acidentes por quedas aumenta a cada ano, além de também ocorrer cada vez mais um aumento no número de óbitos desses idosos, demonstrando assim a importância de programas de prevenção de quedas na população idosa para evitar que essas estatísticas continuem crescendo.

As quedas são eventos passíveis de prevenção, mas possuem alguns fatores de risco classificados como fatores extrínsecos e intrínsecos<sup>8</sup>. Segundo Silva et al<sup>12</sup>, os fatores de risco vão além desses classificados na literatura, visto que fatores socioeconômicos como baixo nível de escolaridade, pouca percepção dos riscos de quedas e baixo nível de atividade física também são importantes quando se fala em prevenção de quedas.

De acordo com Sun et. al<sup>23</sup>, uma abordagem integrada de intervenção são mais eficazes na redução do risco de queda, exercícios de resistência, treinamento básico, treinamento de equilíbrio, propriocepção, Pilates e Tai Chi, demonstram um impacto enorme e significativo na redução do risco de quedas dos idosos.

Em pacientes idosos, exercícios de propriocepção e equilíbrio podem ser realizados de maneira dinâmica ou estática, aumentando de maneira gradativa o nível de dificuldade, são considerados fundamentais para a prevenção de quedas. Os estudos realizados por Pereira et al<sup>17</sup> e Nascimento et al<sup>18</sup>, comprovaram a eficácia desse treinamento na prevenção de quedas em idosos, utilizando protocolos de treino proprioceptivo e treinamento funcional, obtendo como resultados a melhora do equilíbrio estático e dinâmico dos idosos.

O treino de marcha tem se mostrado eficaz na diminuição do número de quedas, evidenciado pela redução no tempo que os idosos percorriam certas distâncias<sup>18</sup>. Da mesma forma, a cinesioterapia apresenta uma gama de exercícios buscando a funcionalidade e trazendo benefícios como: condicionamento físico, melhora do controle postural, alívio das dores, melhora da qualidade de vida, do equilíbrio, da independência dos idosos<sup>24</sup>, na coordenação motora, no alongamento, no fortalecimento muscular global e nas transferências posturais, demonstrando assim, serem eficazes na melhora da qualidade de vida dos idosos<sup>20</sup>.

A diminuição de força muscular é responsável principalmente pela diminuição na mobilidade e na capacidade funcional do indivíduo idoso, o que confere aos exercícios resistidos extrema importância no tratamento de idosos<sup>25</sup>.

O treinamento físico quando associado à educação sobre fatores de riscos intrínsecos e extrínsecos relacionados a quedas é mais eficaz em idosos acima dos 70 anos, tanto exercícios resistidos quanto treinamento de caminhada, combinado com educação devem ser escolhidos com base no estado físico e cognitivo dos participantes<sup>26</sup>

De acordo com Rosewilliam et al<sup>27</sup>, o treinamento fisioterapêutico comunitário para melhorar o equilíbrio de pessoas idosas em instituições religiosas, é viável e aceitável em uma área geográfica e requer avaliação em comunidades diversificadas e coesas. Se uma instituição ou uma comunidade é unida através da fé, cultura, raízes nacionais ou tradição, esses grupos são ideais para esses programas de reabilitação do equilíbrio, por causa da familiaridade do local e das pessoas, cultura coesa e sua ideologia para ajudar suas comunidades melhorando a participação, confiança e socialização.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da presente revisão de literatura, constata-se a importância da Fisioterapia na prevenção de quedas e na qualidade de vida de idosos diminuindo os riscos de fraturas ou lesões decorrentes de quedas, permitindo que o idoso se sinta mais confiante para realização de suas atividades de vida diária, podendo assim socializar-se melhor com seus familiares, e aumentar também sua longevidade.

## REFERÊNCIAS

1. MIRANDA, G. M. D; MENDES, A.C.G; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futura. **Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia**, v. 25, n. 6, p. 507–519, 2016.
2. IBGE - Instituto brasileiro de geografia e estatística. **Panorama do Censo Demográfico 2022**, <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101637>.
3. RODRIGUES, M. HOMEM, S. Prevenção de quedas em idosos – uma abordagem da fisioterapia. **Revista Inova Saúde**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2016.
4. BARBOSA, D. A. M.; SANTOS, M. S.; TEODORO, M. I. S.; CRUZ, C. V. S. Fisioterapia na Prevenção de Quedas em Idosos no Âmbito Domiciliar. **Revista. Multi. Sertão**, v.6, Suplementar S.1, p. S1, 2024.

- 
5. OLIVEIRA-ZMUDA, G. G., SOLDERA, C. L. C., JOVANOV, E., E BÓS, Â. J. G. Fases do teste Timed Up and Go como preditoras de quedas futuras em idosos da comunidade. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, 2022.
  6. SILVA, L. P. DA BIERNASKI, V. M., SANTI, P. M., E MOREIRA, N. B. Idosos caidores e não caidores: Associação com características sociais, fatores econômicos, aspectos clínicos, nível de atividade física e percepção do risco de quedas: um estudo transversal. **Revista Fisioterapia E Pesquisa**, v. 28, n.4, p. 343–351, 2021.
  7. GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-209, 2014.
  8. PAIVA EP DE, COSTA MA DA, SOUZA TC, ALMEIDA MC DE, SILVA MCMN DA, LOURES FB. Associação entre quedas em idosos e grupo de prevenção **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, s.4, 2020.
  9. REIS, C. H. F.; FERREIRA, T. V. Atuação da Fisioterapia na Prevenção de Quedas em Idosos. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 1, n.1, p.1-15, 2023.
  10. MARINHO, C.L.; NASCIMENTO, V.; BONADIMAN, B.S.R.; TORRES, S.R.F. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Revista Científica Brazilian Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6880-6896, 2020.
  11. FREITAS, T.S., CANDIDO, A.S.C., FAGUNDES, I.B. Quedas em idosos: causas extrínsecas e intrínsecas e suas consequências. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v.3, n.1, p. 70-19, 2014.
  12. SILVA, A.C.F, EPAMUCENA, P.F, SILVA, K.C.C, MARKUS, G.W.S., PEREIRA, R.A., GONÇALVES, D.C. Atuação da fisioterapia na qualidade de vida e avaliação funcional de idosos: uma revisão bibliográfica. **Revista Multidebates**, v. 5, n. 3, p. 118-126, 2021.
  13. LIMA, N.B. A atuação da fisioterapia na prevenção de queda em idoso. **Revista IBERO**, v. 8, n. 8, p. 1346-1351, 2022.
  14. ALMEIDA, K. L. As Principais Causas E a Intervenção Fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. **Faculdade de Ciências da Saúde**, 2022.
  15. THOMAS, E.; BATTAGLIA, G.; PATTI, A.; BRUSA, J.; LEONARDI, V.; PALMA; BELLAFFIORE, M. Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review; **Medicine**, v.98, n.2, p. 16218; 2019.
  16. REGAUER, V.; SECKLER, E.; MÜLLER, M.; BAUER, P. Physical therapy interventions for older people with vertigo, dizziness and balance disorders addressing mobility and participation: a systematic review. **BMC Geriatr.** v.20, n.1, p.494, 2020.

- 
17. PEREIRA LM, GOMES JC, BEZERRA IL, OLIVEIRA LS, SANTOS MC. Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 79-89, 2017.
18. NASCIMENTO, L. C. G; PATRIZZI, L. J.; OLIVEIRA, C. C. E. S. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 2, p. 325–331, 2012.
19. SOARES. T., SOARES, M.A. Efeitos da cinesioterapia no equilíbrio em idosos. **Revista Neurociência**, v. 16, n. 2, p. 97-100, 2008.
20. GONTIJO, R.W.; LEÃO, M.R.C. Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos. **Revista Médica Minas Gerais**, v. 23, n.2, p. 173-180, 2013.
21. AGUIAR, A.C.S., LOPES, E.X., SOUZA, F.V. Risco de quedas entre idosos frequentadores de uma clínica escola de fisioterapia. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 17, n. 2, p. 1-9, 2019.
22. ZIEGLER, A.P., DALENOGARE, J.F., SILVA. A.C., MARQUES, C.M.G. Quedas e frequência de internação e mortalidade em idosos no Brasil e Rio Grande do Sul. **Revista Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 6, p. 559-565, 2016.
23. SUN, M.; MIN, L.; XU, N.; HUANG, L., LI, X. The effect of exercise intervention on reducing the fall risk in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. **International Journal Environ.** v 29, p.18-23, 2021.
24. JUNIO, J.F.V, SOARES, V.N.G., MACIEL, A.M.B. A importância prática da cinesioterapia em grupo na qualidade de vida de idosos. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 24, n. 3, p. 133-137, 2017.
25. SOUZA, H.J.S.; FONTES,L.A.X.; OLIVEIRA, P.C.D.C.R. Análise da abordagem fisioterapêutica nas alterações senescentes e senis do sistema musculoesquelético. **Revista da FAESF**, v. 3, n. 2. p 14-18, 2019.
26. HONG, C.; LEE, H.; LEE, M. Comparison of the Effects of Education Only and Exercise Training Combined with Education on Fall Prevention in Adults Aged 70 Years or Older Residing in Elderly Residential Facilities]. **Journal Korean Acad Nurs.** v. 51, n.2, p.173-187, 2021.
27. ROSEWILLIAM, S.; GREAVES, C . J.; SELVANAYAGAM, A.; SOUNDY, A.A. Improving balance in community-dwelling elders using trained volunteers within faith-based institutions: a mixed methods feasibility study. **Disabil Rehabil.** v. 46, n. 5, p. 917-930, 2024.