

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18026443>

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM OSTEOPOROSE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE WITH OSTEOPOROSIS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Livya Laise de Freitas Mota da Silva¹

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-7654-5004>

Victor Hugo Leonardo Arruda Cavalcante²

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-7374-0104>

Letícia Vitória da Silva Ramalho Lavôr³

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-6979-5838>

Joyce Cândido Tomé da Silva⁴

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-6535-0661>

Nicole Neri Onorato⁵

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-9720-7372>

RESUMO

A osteoporose é uma condição prevalente entre idosos, caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea e pelo aumento do risco de fraturas. Este estudo tem como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia na qualidade de vida de idosos com osteoporose. O estudo tratou-se

¹Acadêmica de Graduação em Fisioterapia, 2021-2025. Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). E-mail: livyamota8@gmail.com.

²Acadêmico de Graduação em Fisioterapia, 2021-2025. Centro universitário de João Pessoa (UNIPÊ). E-mail: victorhugolac@gmail.com.

³Acadêmica de Graduação em Fisioterapia, 2021-2025. Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). E-mail: Leticiaramalho182@gmail.com.

⁴Acadêmica de Graduação em Fisioterapia, 2021-2025. Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). E-mail: joycects1@gmail.com.

⁵Acadêmica de Graduação em Fisioterapia, 2021-2025. Centro universitário de João Pessoa (UNIPÊ). E-mail: nicole.nerionorato05@gmail.com.

de uma revisão integrativa de literatura, executada em bases de dados. Nas pesquisas foram introduzidos artigos publicados em português e inglês, no período de 2014 a 2024, disponíveis na íntegra. Os descritores utilizados para a análise foram: “Fisioterapia”, “osteoporose”, “qualidade de vida” e “idoso”. Os estudos evidenciam a importância da fisioterapia na prevenção de quedas e na promoção da saúde óssea, destacando intervenções como exercícios de resistência, treinamento de equilíbrio e orientações no dia a dia. Conclui-se que a fisioterapia melhora a qualidade de vida dos idosos com osteoporose, reduzindo o risco de fraturas e promovendo maior independência funcional. Além disso, a integração de abordagens multidisciplinares é crucial para otimizar o tratamento e para enfrentar as limitações impostas pela doença, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Recomenda-se o incentivo à atividade física contínua, a ampliação de políticas públicas e a continuidade de pesquisas na área.

Palavras-chave: Fisioterapia; Osteoporose; Idoso e Qualidade de vida.

ABSTRACT

Osteoporosis is a prevalent condition among the elderly, characterized by decreased bone mineral density and increased risk of fractures. This study aims to analyze the contributions of physiotherapy to the quality of life of elderly people with osteoporosis. The study was an integrative literature review, carried out in databases. The research included articles published in Portuguese and English, from 2014 to 2024, available in full. The descriptors used for the analysis were: “Physiotherapy”, “osteoporosis”, “quality of life” and “elderly”. The studies highlight the importance of physiotherapy in preventing falls and promoting bone health, highlighting interventions such as resistance exercises, balance training and daily guidance. It is concluded that physiotherapy improves the quality of life of elderly individuals with osteoporosis, reducing the risk of fractures and promoting greater functional independence. Furthermore, the integration of multidisciplinary approaches is crucial to optimize treatment and to address the limitations imposed by the disease, promoting active and healthy aging. It is recommended that continuous physical activity be encouraged, public policies be expanded, and research in this area be continued.

Keywords: Physiotherapy; Osteoporosis; Elderly and Quality of life.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional, no Brasil, está cada vez mais avançado, pois de acordo com o Censo (2022), a população idosa com 60 anos ou mais chegou a 15,6%, um crescimento de 56,0% em relação a 2010, quando era de 10,8%. Esse aumento da longevidade acarreta uma maior incidência de doenças crônicas, como a osteoporose, que afeta significativamente a qualidade de vida dos idosos. A osteoporose é uma condição metabólica que

resulta em uma perda gradual da massa óssea e deterioração do tecido ósseo, que impacta na susceptibilidade à fratura (Rodrigues *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel essencial na prevenção e tratamento dessa enfermidade, pois além de promover a recuperação das fraturas, contribui para o fortalecimento de todo o sistema musculoesquelético, utilizando exercícios isotônicos, proprioceptivos e isométricos combinados, a fim de melhorar o equilíbrio, o condicionamento físico e amplitude dos movimentos (Silva *et al.*, 2021). Diante do exposto, este estudo tem o objetivo de analisar as contribuições da fisioterapia na qualidade de vida de idosos com osteoporose e se justifica pela necessidade de evidenciar sua abordagem como eficiente no manejo dessa condição.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa dos dados. Utilizando as bases de dados: Scientific electronic library online (SciELO), periódicos CAPES e National Library of Medicine (PUBMED). Foram encontrados 3 artigos na Scielo, 1 na pubmed e 1 nos periódicos CAPES.

Foram introduzidos artigos publicados em português e inglês, no período de 2014 a 2024 e disponíveis na íntegra. Artigos com acesso limitado, publicações duplicadas, revisões, monografias, dissertações e teses foram excluídos. Os descritores utilizados para a análise foram: “Fisioterapia”, “osteoporose”, “qualidade de vida” e “idoso”. Foram feitas as seguintes combinações: “Fisioterapia e osteoporose”, “Osteoporose e qualidade de vida”, “Fisioterapia e idoso” utilizando o operador booleano AND.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos resultados obtidos através da pesquisa, o quadro a seguir apresenta a análise referente às publicações encontradas (Quadro 1).

Quadro 1. Sumarização dos artigos que constituem a amostra dessa revisão integrativa (n=5).

Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Formiga, <i>et al.</i> , (2024)	Associação entre concentração sérica de 25(OH)D, ingestão de alimentos fonte de vitamina D e cálcio, condições de saúde e presença de osteoporose e fraturas em idosos.	Investigar a associação entre concentração sérica de 25(OH)D, ingestão de alimentos fonte de vitamina D e cálcio, condições de saúde presença de osteoporose e fraturas em idosos.	Estudo transversal	A análise das concentrações séricas de 25(OH)D apontou insuficiência, indicando a necessidade de intervenções para a mudança do estilo de vida.
Rodrigues; Barros, (2016)	Osteoporose autorreferida em população idosa: pesquisa de base populacional no município de Campinas, São Paulo.	Analisar a prevalência e fatores à osteoporose autorreferida na população de idosos residentes em Campinas, São Paulo (ISACAMP 2008).	Estudo transversal	Identificou subgrupos de idosos com maior prevalência da doença, podendo concluir com essas informações para o aprimoramento de programas de saúde voltados ao controle da doença e de suas consequências.
Garcia, <i>et al.</i> , (2016)	Avaliação multifatorial do risco de quedas em idosas com baixa densidade óssea.	Identificar a ocorrência de quedas ao longo de seis meses e investigar a validade preditiva da Avaliação Clínica de Risco de Quedas <i>QuickScreen</i> para prever quedas múltiplas entre mulheres idosas com baixa densidade mineral óssea.	Estudo metodológico	Indicaram uma alta frequência de quedas entre com baixa densidade mineral óssea. Além disso, os resultados destacaram que o instrumento <i>QuickScreen</i> foi capaz de prever múltiplas quedas nos seis meses de acompanhamento entre essas idosas.
Rodrigues, <i>et al.</i> , (2024)	Programa de exercício na redução do impacto da osteoporose na síndrome da fragilidade.	Comparar o efeito do exercício no índice de vulnerabilidade clínico-funcional de idosas frágeis e com osteoporose.	Estudo experimental prospectivo	Demonstra que um programa de exercícios com o fisioterapeuta é capaz de promover melhoras nas atividades de vida diárias, cognição, humor e mobilidade de

				pacientes idosas com osteoporose.
Zang; Wang; Su, (2022)	Efeito de um programa de exercícios de resistência domiciliar em participantes idosos com osteoporose: um ensaio clínico randomizado e controlado.	Avaliar o efeito de um programa de exercícios de resistência domiciliar versus controle na função física, autoeficácia no exercício, eficácia em quedas e qualidade de vida relacionada à saúde.	Estudo randomizado e controlado.	O programa HBRE de 12 semanas foi uma terapia não farmacológica segura para participantes idosos com osteoporose, melhorando a função física, a autoeficácia nos exercícios, reduzindo o medo de cair e melhorando a qualidade de vida relacionada à saúde.

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

De acordo com Formiga *et al.* (2024), os idosos possuíam um nível inadequado a prática de exercícios físicos e a população mais afetada pela osteoporose eram mulheres e idosos com condições clínicas associadas, sendo a hipertensão arterial sistêmica a condição com maior prevalência. Rodrigues; Barros, (2016), destacaram que a maior predominância da osteoporose foi em mulheres e idosos com comorbidades, como reumatismo, artrite e artrose. Dessa forma, a inclusão de um plano de tratamento fisioterapêutico voltado para esse público-alvo pode contribuir para melhorar a qualidade de vida desses pacientes.

Garcia *et al.* (2016), demonstram a importância da investigação das possíveis causas que levam um idoso com baixa densidade mineral a queda, utilizando variáveis como alterações posturais, idade, força muscular de MMII, uso de medicamentos como benzodiazepínicos e afins. Diante disso, de acordo com Moraes *et al.* (2023), o fisioterapeuta exerce um papel fundamental na prevenção de quedas em pessoas idosas, por meio da orientação para a prática de exercícios físicos, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio. Com isso, a intervenção fisioterapêutica a longo prazo pode proporcionar benefícios aos pacientes com osteoporose.

Segundo Rodrigues *et al.* (2024), a aplicação de um programa de exercícios supervisionado por fisioterapeuta pode gerar melhorias significativas na saúde de idosas com osteoporose, no entanto para que esses efeitos sejam mantidos e ampliados, é fundamental que o tratamento seja realizado de forma contínua e por um período mais prolongado. Zhang *et al.* (2022), apontaram

que exercícios de resistência domiciliar para pacientes idosos com osteoporose, mostrou-se eficaz e seguro, capaz de aprimorar a capacidade física e proporcionar melhorias na qualidade de vida. Sendo assim, a atuação do fisioterapeuta pode aumentar a independência funcional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é possível concluir que a osteoporose em idosos e no sexo feminino, especialmente nos indivíduos com comorbidades, configura um relevante problema de saúde pública que demanda uma abordagem multidisciplinar. A baixa prática de exercícios físicos agrava o quadro clínico, aumentando o risco de quedas e comprometendo a qualidade de vida.

Desse modo, a fisioterapia por meio de programas adaptados mostra-se fundamental na reabilitação, promovendo ganhos funcionais, cognitivos e emocionais. Com isso, a inclusão de exercícios de resistência, equilíbrio e adaptações no dia a dia são estratégias eficazes na reabilitação e no enfrentamento das limitações impostas pela doença. Assim, reforça-se a importância do incentivo à atividade física contínua, da ampliação de políticas públicas e da continuidade das pesquisas na área, a fim de promover maior autonomia e bem-estar para a população idosa.

REFERÊNCIAS

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, Rio de Janeiro, 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em 22 abril de 2025.

FORMIGA, L. M. F.; ARAÚJO, A. K. S.; LEAL, L. B.; FEITOSA, L. M. H.; GOMES, J. A. et al. Associação entre concentração sérica de 25(OH)D, ingestão de alimentos fonte de vitamina D e cálcio, condições de saúde e presença de osteoporose e fraturas em idosos. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 2, p. e32020248, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/TXVNHSjkfzkWHrkSGYRvXjS/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 14 de abril de 2025.

GARCIA, P. A.; DIAS, J. M. D.; REIS, R. L. DIAS, R. C. Multifactorial assessment of the risk of falls in low bone density older women. **Fisioterapia em Movimento**, v. 29, n. 3, p. 439-448, jul./set. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/6XVcydrPKqRK6zRXbsFmLZz/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 14 de abril de 2025.

MORAES, D.S.; XAVIER, G. S.; SOUZA, M. S.; RABELO, V. S.; SOUZA FILHO, L. F. M. Intervenções mais prevalentes da fisioterapia para promover equilíbrio postural em idosos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 12, n. 1, p. 36-46, 2023. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/2026/1667>. Acesso em 14 de abril de 2025.

RODRIGUES, A. C. M. A.; SOUTRO, V. F.; CRUZ, N. S.; DURÃES, K. S. M.; JESUS, E. C. P. et al. Programa de exercício na redução do impacto da osteoporose na síndrome da fragilidade. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1518/1083>. Acesso em: 14 de abril de 2025.

RODRIGUES, I. G.; BARROS, M. B. A. Osteoporose autorreferida em população idosa: pesquisa de base populacional no município de Campinas, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, n. 2, p. 2943-06, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/JDJVYhV644M8Tn9Cfmdm4gM/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 14 de abril de 2025.

SILVA, C.L.; LIMA, E. T.; BARBOSA, J. N. C.; LUCAS, L. B.; VASCONCELOS, T. M. et al. Atuação do fisioterapeuta no tratamento da osteoporose em mulheres acima de 60 anos: uma revisão integrativa da literatura. **Revista FT**. Disponível em: <https://revistaft.com.br/atuacao-do-fisioterapeuta-no-tratamento-da-osteoporose-em-mulheres-acima-de-60-anos-uma-revisao-integrativa-da-literatura/>. Acesso em 22 de abril de 2025.

ZHANG, F.; WANG, Z.; SU, H.; ZHAO, H.; LU, W. et al. Effect of a home-based resistance exercise program in elderly participants with osteoporosis: a randomized controlled trial. **Osteoporosis International**, [S.l.], 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Fan-Zhang-390/publication/361323493_Effect_of_a_home-based_resistance_exercise_program_in_elderly_participants_with_osteoporosis_a_randomized_controlled_trial/links/6461f23f4353ba3b3b680ed0/Effect-of-a-home-based-resistance-exercise-program-in-elderly-participants-with-osteoporosis-a-randomized-controlled-trial.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2U0IiwidWJsaWNhdGlvbGlJ9fQ&__cf_chl_tk=j2tZU95RCOfWRa255ncMGaPUVw1AzzsQMilxy4mmv7c-1766287343-1.0.1.1-d0GBgPOb2Bzf1RrXaU0D_pVTVs23MmLluOxWXCptzOI Acesso em 14 de abril de 2025.