

Artigo Original

## A IMPORTÂNCIA DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA

### THE IMPORTANCE OF THE PHYSIOTHERAPIST IN THE PREVENTION AND REHABILITATION OF FALLS IN THE ELDERLY POPULATION

Henrique de Oliveira Carvalho<sup>1</sup>, Daniel Cardozo da Silva<sup>1</sup>, Karolainy de Alencar Leão<sup>1</sup>, Marineiva Pereira de Amorim<sup>1</sup>

#### RESUMO

Este estudo analisou a atuação do fisioterapeuta na prevenção e reabilitação de quedas em idosos, por meio de uma revisão integrativa. Foram identificados fatores de risco, como comprometimentos musculoesqueléticos, neurológicos e ambientais, que aumentam a vulnerabilidade dessa população. A intervenção fisioterapêutica demonstrou ser essencial na redução de quedas, utilizando estratégias como fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, hidroterapia e adaptações no ambiente doméstico, promovendo melhora na mobilidade e autonomia dos idosos. Além disso, a prescrição adequada de dispositivos auxiliares de marcha, como andadores e bengalas, mostrou-se uma alternativa eficaz para garantir estabilidade e segurança. Os resultados indicaram que programas estruturados de exercícios físicos podem reduzir em até 42% a incidência de quedas, evidenciando a necessidade de políticas públicas que incentivem a implementação de estratégias preventivas e reabilitadoras. A atuação do fisioterapeuta vai além da prescrição de exercícios, abrangendo também a educação dos pacientes e cuidadores, tornando-se peça central na promoção de um envelhecimento seguro e independente. Desta forma, este estudo reforça a importância do fisioterapeuta na criação de abordagens multidisciplinares que minimizem os riscos de quedas e melhorem a qualidade de vida da população idosa.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Quedas; Prevenção; Reabilitação; Idosos

#### ABSTRACT

This study analyzed the role of physiotherapists in preventing and rehabilitating falls in older adults through an integrative review. The research identified risk factors such as musculoskeletal, neurological, and environmental impairments that increase vulnerability in this population. Physiotherapeutic intervention has proven to be essential in reducing falls, utilizing strategies such as muscle strengthening, balance training, hydrotherapy, and adaptations in the home environment to improve mobility and autonomy. Additionally, the proper prescription of assistive walking devices, such as walkers and canes, was highlighted as an effective strategy to ensure stability and safety. The findings indicate that structured exercise programs can reduce fall incidence by up to 42%, reinforcing the need for public policies that support the implementation of preventive and rehabilitative strategies. The physiotherapist's role extends beyond exercise prescription, encompassing patient and caregiver education, making them a key figure in promoting safe and independent aging. This study thus emphasizes the importance of multidisciplinary approaches in minimizing fall risks and enhancing the quality of life of the elderly population.

**Keywords:** Physiotherapy; Falls; Prevention; Rehabilitation; Older adults.

1. Centro Universitário Estácio de Goiás, Brasil. End.: Avenida Goiás, 2151, Setor Central, Goiânia-GO, CEP: 74063-010.

**E-mail correspondente:**  
henriquefisioterapeuta20@gmail.com

Submetido em 30/05/2025  
Aceito em 23/06/2025

DOI: 10.5281/zenodo.17049319

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional provoca transformações importantes na saúde dos idosos, afetando diretamente os sistemas musculoesquelético, nervoso, vestibular e visual. Essas mudanças incluem a redução progressiva da força muscular, comprometendo o equilíbrio e a estabilidade, além de alterações neurológicas que diminuem a agilidade e a capacidade de resposta em situações cotidianas. No sistema vestibular, a perda gradual das células ciliares no ouvido interno e a diminuição da acuidade visual contribuem para um aumento expressivo no risco de quedas entre os idosos. Como destaca Lima-Costa (2019), "O envelhecimento populacional exige mudanças na saúde pública" (p. 23), reforçando a importância de estratégias eficazes de prevenção e reabilitação para garantir um envelhecimento saudável e com qualidade de vida (Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020).

As quedas nessa população representam um desafio crítico para a saúde pública, impactando diretamente taxas de hospitalização e qualidade de vida. Entre os fatores causais, destacam-se a redução da mobilidade, força muscular e equilíbrio, além de déficits na coordenação motora. O Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), conduzido entre 2015 e 2016, identificou que 25,1% dos 4.533 idosos avaliados sofreram quedas nesse período, sendo que 1,8% dessas quedas resultaram em fraturas de quadril ou fêmur, e 31,8% dos casos exigiram cirurgia para colocação de prótese (ELSI-Brasil, 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, entre 28% e 35% das pessoas com 65 anos ou mais sofrem quedas anualmente, percentual que pode chegar a 42% em idosos acima dos 70 anos (World Health Organization, 2007). Além das consequências físicas, como fraturas e contusões, os impactos psicológicos das quedas são significativos, incluindo o medo de cair novamente, o que pode levar à restrição da mobilidade e comprometer ainda mais a qualidade de vida dessa população.

Os fisioterapeutas desempenham um papel central na prevenção e reabilitação das quedas, sendo responsáveis por avaliações detalhadas do

risco, utilizando testes específicos de equilíbrio, força muscular e mobilidade. Programas de reabilitação estruturados permitem a recuperação funcional dos idosos, melhorando sua confiança e autonomia (Sherrington et al., 2011).

Nesse contexto, os fisioterapeutas desempenham um papel fundamental na avaliação do risco de quedas em idosos que vivem na comunidade. Segundo a diretriz da American Physical Therapy Association - Geriatrics, a abordagem multifatorial, incluindo triagem, avaliação detalhada e intervenções específicas, é essencial para reduzir a incidência de quedas (Kirk-Sanchez et al., 2025). A implementação de estratégias preventivas, como adaptações ambientais, uso de dispositivos auxiliares de marcha e programas de fortalecimento e treinamento de equilíbrio, tem sido fortemente recomendada para promover um envelhecimento saudável e reduzir o risco de quedas (Kirk-Sanchez et al., 2025).

A escolha deste tema se justifica pelo crescimento da expectativa de vida, que eleva os índices de quedas entre os idosos, trazendo consequências como internações prolongadas, perda de autonomia e aumento da necessidade de reabilitação. Assim, compreender o papel do fisioterapeuta nesse contexto é essencial para aprimorar estratégias preventivas e terapêuticas, promovendo um envelhecimento mais seguro e independente.

Este estudo tem como objetivo investigar e discutir a atuação do fisioterapeuta na prevenção e reabilitação de quedas em idosos, buscando práticas que contribuam para a redução dos riscos e a melhora da qualidade de vida dessa população.

## METODOLOGIA

Este estudo utilizou a revisão integrativa, uma metodologia que possibilita a análise e síntese de pesquisas previamente publicadas, permitindo uma compreensão ampla sobre a atuação do fisioterapeuta na prevenção e reabilitação de quedas em idosos. Essa abordagem possibilita a reunião de diferentes estudos científicos,

identificando padrões, avanços e lacunas no conhecimento existente.

A coleta de dados foi realizada de maneira estruturada, passando pelas etapas de identificação dos artigos, seleção, exclusão e inclusão na revisão final. A busca foi realizada em bases científicas reconhecidas na área da saúde, como PubMed, Scopus, Google Acadêmico, Portal Regional da BVS, SciELO Brasil e Banco de Dados do Ministério da Saúde. Para garantir um levantamento focado na temática do estudo, foram utilizadas palavras-chave como fisioterapia, prevenção e reabilitação, idosos e quedas na população idosa.

Foram considerados na revisão apenas artigos que abordassem diretamente o tema proposto, publicados nos últimos quinze anos e disponíveis em texto completo. Além disso, foram incluídas pesquisas alinhadas aos objetivos do estudo. Foram excluídos artigos que não envolviam a população idosa, que estavam fora do escopo temático, que não continham versão completa ou que não tinham como foco principal a atuação do fisioterapeuta na prevenção ou reabilitação de quedas.

Inicialmente, foram identificados sessenta artigos. Após uma leitura detalhada dos resumos, cinquenta estudos foram selecionados para avaliação aprofundada. Aplicando os critérios de exclusão, dezesseis artigos atenderam plenamente aos requisitos e foram incorporados à análise final. Embora a revisão priorizasse publicações dos últimos quinze anos, optou-se pela inclusão do relatório da Organização Mundial da Saúde de 2007, por se tratar de um documento amplamente reconhecido na área de prevenção de quedas em idosos. Esse relatório apresenta diretrizes

fundamentais que continuam sendo referência para práticas e políticas públicas voltadas ao envelhecimento seguro.

Essa abordagem permitiu identificar padrões, estratégias eficazes e áreas que necessitam de maior investigação sobre a atuação do fisioterapeuta na prevenção e reabilitação de quedas em idosos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo, foi empregada a revisão integrativa como metodologia, possibilitando uma análise aprofundada dos fatores de risco e das abordagens eficazes na prevenção e reabilitação de quedas em idosos. A seleção dos artigos seguiu critérios rigorosos de inclusão e exclusão, previamente estabelecidos, assegurando que apenas estudos altamente relevantes fossem considerados para esta pesquisa.

Os fatores de risco associados às quedas em idosos são variados e podem estar relacionados a aspectos fisiológicos, cognitivos, ambientais e sociais. Conforme destaca Sousa et al. (2016), a identificação e o gerenciamento desses fatores são essenciais para a formulação de programas preventivos eficazes, permitindo uma abordagem mais personalizada e direcionada. Além disso, políticas públicas voltadas à promoção do envelhecimento saudável desempenham um papel fundamental na redução da incidência de quedas, garantindo maior acesso a programas de reabilitação e adequação da infraestrutura para a mobilidade segura dessa população.

**Quadro 1** - Principais Fatores que Contribuem para Quedas em Idosos

Fator de Risco	Descrição
Idade avançada	Aumenta a vulnerabilidade para problemas de mobilidade e equilíbrio.
Histórico de quedas	Antecedentes de quedas estão associados a maior risco de novos incidentes.
Comprometimento cognitivo	Reduz a capacidade de reação e aumenta o risco de quedas.
Deficiência visual	Dificulta a percepção de obstáculos e aumenta a insegurança ao caminhar.

Fator de Risco	Descrição
Uso de medicamentos	Polifarmácia e o uso de medicamentos específicos, como benzodiazepínicos, podem afetar o equilíbrio.
Medo de cair	Associado à restrição de atividades, o que reduz o condicionamento físico e aumenta o risco de queda.
Ambiente inseguro	Condições inadequadas, como iluminação insuficiente e ausência de barras de apoio, aumentam o risco.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

Com base nos estudos analisados, foi possível demonstrar evidências claras sobre a relevância da atuação do fisioterapeuta e da prática de exercícios físicos na prevenção de quedas em idosos. Programas estruturados, focados no equilíbrio, na marcha e no fortalecimento muscular, mostraram impactos significativos na melhoria da funcionalidade, resistência e controle postural, promovendo maior qualidade de vida a essa população.

De acordo com Oliveira et al. (2017) e Lourenço de Oliveira et al. (2017), a prática regular de atividades físicas especializadas contribui positivamente para a redução da incidência de quedas em idosos. Esses achados foram complementados por pesquisas que ressaltam a importância de atividades multissensoriais, como fortalecimento muscular e exercícios de flexibilidade, no aumento da autonomia e segurança dos idosos.

Outro aspecto de grande relevância é o papel da hidroterapia como alternativa terapêutica. Segundo Abreu et al. (2020), essa abordagem fisioterapêutica de baixo impacto gera benefícios

substanciais no equilíbrio e na autoconfiança dos idosos, configurando-se como uma opção viável tanto para prevenção quanto para reabilitação. No entanto, o acesso à hidroterapia ainda é restrito em diversas comunidades economicamente desfavorecidas, exigindo a implementação de alternativas mais acessíveis para beneficiar um número maior de idosos.

Além das abordagens preventivas, programas de reabilitação voltados para idosos que já sofreram quedas também apresentaram resultados promissores. Segundo Sherrington et al. (2011), idosos que realizam treinamento específico de equilíbrio e fortalecimento muscular por pelo menos duas horas semanais conseguem reduzir em até 42% o risco de novas quedas. Leopoldino et al. (2020) complementam afirmando que idosos institucionalizados enfrentam desafios adicionais de mobilidade, e intervenções específicas voltadas ao fortalecimento de membros inferiores resultam em melhorias significativas no equilíbrio e na funcionalidade desses indivíduos.

**Quadro 2 - Métodos de Prevenção de Quedas e Resultados Obtidos em Idosos**

Autor	Método de Prevenção	Resultado Obtido
Oliveira et al., 2017	Exercícios físicos regulares, treino de marcha e equilíbrio	Melhora do equilíbrio, flexibilidade e resistência muscular, reduzindo quedas.
Lourenço de Oliveira et al., 2017	Exercícios multissensoriais, fortalecimento muscular e flexibilidade	Melhora no controle postural e resistência muscular.

Autor	Método de Prevenção	Resultado Obtido
Abreu et al., 2020	Hidroterapia, atividades lúdicas, fortalecimento muscular	Redução do risco de quedas, melhora da qualidade de vida.
Novaes et al., 2023	Programas de baixo custo, atividades físicas supervisionadas	Redução significativa de quedas e menor impacto econômico no SUS.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

Além dos exercícios físicos, dispositivos auxiliares de marcha, como bengalas e andadores, desempenham um papel essencial na recuperação da funcionalidade dos idosos. Segundo as Recomendações para Prescrição de Dispositivos Auxiliares de Marcha em Idosos (2020), esses recursos devem ser personalizados, levando em conta as necessidades individuais de cada paciente. O uso correto desses dispositivos, associado a um programa estruturado de fortalecimento muscular, pode contribuir positivamente para uma reabilitação eficaz e um envelhecimento mais seguro.

A importância de estratégias multidisciplinares foi amplamente destacada nos estudos analisados, evidenciando que a integração entre fisioterapia, atividades supervisionadas, reestruturação ambiental e o uso de dispositivos auxiliares garantem maior estabilidade e funcionalidade para idosos, reduzindo o impacto das quedas e promovendo um envelhecimento mais seguro e saudável.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados mostram que intervenções focadas no fortalecimento muscular, no treino de equilíbrio e nas adaptações do ambiente domiciliar são fundamentais para minimizar riscos e promover maior independência e qualidade de vida entre os idosos. Além disso, programas estruturados de exercícios físicos, especialmente aqueles voltados ao fortalecimento muscular e controle postural, demonstraram ser altamente eficazes, reduzindo a incidência de quedas. Essas evidências reforçam a importância de investimentos contínuos em políticas públicas que garantam acesso a recursos terapêuticos acessíveis, dispositivos auxiliares de marcha e ambientes seguros para a mobilidade dos idosos.

Pensando no futuro, novas metodologias de reabilitação podem ser exploradas, incluindo tecnologias assistivas e abordagens personalizadas que respeitem as diferenças individuais no envelhecimento. A ampliação do acesso a programas comunitários de prevenção de quedas também pode ser um diferencial para reduzir internações e garantir um envelhecimento mais saudável e autônomo. Dessa forma, ao integrar programas de prevenção e reabilitação, o fisioterapeuta fortalece uma abordagem multidisciplinar e eficaz, promovendo segurança, funcionalidade e bem-estar para a população idosa.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- KIRK-SANCHEZ, N. et al. Physical Therapy Management of Fall Risk in Community-Dwelling Older Adults: An Evidence-Based Clinical Practice Guideline From the American Physical Therapy Association – Geriatrics. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, v. 48, n. 2, p. 62–87, abr. 2025.
- ARAÚJO, P. S. de; VIEIRA, K. V. S. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão bibliográfica. *Revista Saúde dos Vales*, v. 2, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/143>. Acesso em: 17 novembro 2024.
- GILLESPIE, L. D.; ROBERTSON, M. C.; GILLESPIE, W. J.; et al. **Interventions for preventing falls in older people living in the community**. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012. DOI: 10.1002/14651858.CD007146.pub3.
- GURALNIK, J. M.; et al. Aging and the risk of falls: a review of the literature. *Journal of Aging and Health*, v. 30, n. 2, p. 233–257, 2018.

LIMA-COSTA, M. F. Envelhecimento e saúde coletiva: Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, Brasil, v. 52, n. Suppl 2, p. 2s, 2019. DOI: 10.11606/s1518-8787.201805200supl2ap. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/153927>. Acesso em: 17 novembro 2024.

LEOPOLDINO, A. A. O.; ARAÚJO, I. T.; PIRES, J. C.; et al. Impacto de um programa de fortalecimento muscular dos membros inferiores no equilíbrio e na performance funcional de idosos institucionalizados: um estudo controlado e randomizado. **Acta Fisiátrica**, v. 27, n. 3, p. 174–181, 2020. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v27i3a174188.

NOVAES, A. D. C.; BIANCO, O. A. F. M.; SILVA, D. B.; et al. Acidentes por quedas na população idosa: análise de tendência temporal de 2000 a 2020 e o impacto econômico estimado no sistema de saúde brasileiro em 2025. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 11, p. 3101–3110, 2023. DOI: 10.1590/1413-812320232811.15722022.

OLIVEIRA, H. M. L.; RODRIGUES, L. F.; CARUSO, M. F. B.; FREIRE, N. S. A. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**, 2017.

PORTO, J. M.; IOSIMUTA, N. C. R.; COELHO, A. C.; ABREU, D. C. C. Recomendações para prescrição de dispositivos auxiliares da marcha em idosos. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 171–175, 2019. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v26i3a166646. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/166646>. Acesso em: 17 novembro 2024.

RESENDE, S. M.; RASSI, C. M. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 12, n. 1, 2008. DOI: 10.1590/S1413-35552008000100011.

RIBEIRO, F.; TEIXEIRA, F.; BROCHADO, G.; OLIVEIRA, J. Impact of low-cost strength training of dorsi- and plantar flexors on balance and functional mobility in institutionalized elderly people. **Geriatrics & Gerontology International**, v.

9, n. 1, p. 75–80, 2009. DOI: 10.1111/j.1447-0594.2008.00500.x.

SHERRINGTON, C.; MICHALEFF, Z. A.; FAIRHALL, N.; et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, n. 24, p. 1750-1758, 2017. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096547.

SHERRINGTON, C.; TIEDEMANN, A.; FAIRHALL, N.; CLOSE, J. C.; LORD, S. R. Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. **New South Wales Public Health Bulletin**, v. 22, n. 3-4, p. 78-83, 2011. DOI: 10.1071/NB10056.

SOUSA, L. M. M.; MARQUES-VIEIRA, C. M. A.; CALDEVILLA, M. N. G. N.; HENRIQUES, C. M. A. D.; SEVERINO, S. S. P.; CALDEIRA, S. M. A. Risco de quedas em idosos residentes na comunidade: revisão sistemática da literatura. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 4, p. e55030, 2016. DOI: 10.1590/1983-1447.2016.04.55030.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO global report on falls prevention in older age**. Geneva: WHO, 2007.

FIORITTO, A. P.; CRUZ, D. T. DA; LEITE, I. C. G. Prevalência do risco de queda e fatores associados em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, 2020.