

Ações promotoras de saúde da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos no SUS: revisão integrativa.

Health-promoting actions of physiotherapy in the prevention of falls in elderly people in the SUS: an integrative review.

Ana Paula Oliveira Rodrigues¹ / Felipe Ribeiro² / Nylson Pinto de Arruda³ / Daniela Rosinek⁴
/ Jorge Luiz dos Reis Brum⁵ / Vitor Pianaro⁶ / Jaiane R. dos S. Tomaz Perandin⁷ / Joelma
Chavinski Xavier Sedoski⁸ / Yuri Sudeliski Nagatuyio⁹ / Ana Julia Pereira de Moraes¹⁰ /
Orientadores: Rúbia Hiromi Guibo Guarizi¹¹ / Laura de Moura Rodrigues¹² / Fabrício Vieira
Cavalcante¹³

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado mundialmente que teve um crescimento considerável nas últimas décadas e tem ocorrido de forma acelerada no Brasil. Segundo dados levantados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2022 pessoas com 60 anos ou mais ultrapassaram 32 milhões, representando 15,6% da população brasileira, um aumento de 56% desde 2010 (IBGE, 2022). O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura com o intuito de analisar de forma sistemática as ações promotoras de saúde desenvolvidas pela fisioterapia na prevenção de quedas em idosos atendidos no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), destacando também a importância da atuação e intervenção fisioterapêutica nesse contexto. Para a realização deste estudo foram utilizadas três

¹RGM 39449823

²RGM 33326843

³RGM 38955971

⁴RGM 33463123

⁵RGM 35251204

⁶RGM 33019339

⁷RGM 33709831

⁸RGM 33392404

⁹RGM 34729127

¹⁰RGM 33669309

¹¹Centro Universitário Módulo - rubia.guarizi@modulo.edu.br - ORCID 0009-0009-7740-6563 - Link do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1985146931483044>.

¹²FSG Centro Universitário - laura.rodrigues@fsg.edu.br - ORCID 0000-0002-0985-9685 - Link do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1730352819303133>.

¹³Universidade de Brasília, Brasília, Brasil - fabricioocavalcante@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-8706-0457> - Link do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5076386341043134>.

bases de dados: Google acadêmico, Scielo e Lilacs, tendo como critérios de inclusão, estudos realizados e escritos no Brasil entre os anos de 2023 e 2026, nos quais a abordagem primária trata-se diretamente da prevenção de quedas em idosos atendidos pelo SUS. Foram encontrados um total de 86 artigos, dos quais 4 foram considerados elegíveis para integrar esse estudo. Os artigos incluem 1 tratando do tema pilates, 1 mostrando os efeitos de oficinas de alongamento e rodas de conversa com idosos, 1 pesquisa com intuito de desenvolver um guia educacional para prevenção de quedas em pessoas idosas e 1 intervenção utilizando exercícios resistidos e isométricos. Conclui-se que uma abordagem integrada, que considere tanto o corpo quanto o conhecimento do indivíduo, é fundamental para promover um envelhecimento mais saudável, seguro e com melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso; SUS; Fisioterapia; Prevenção de quedas.

ABSTRACT

Population aging is a global phenomenon that has intensified considerably in recent decades and has progressed rapidly in Brazil. According to data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics, in 2022 the number of individuals aged 60 years and older exceeded 32 million, accounting for 15.6% of the Brazilian population, which represents a 56% increase since 2010 (IBGE, 2022). This study aimed to conduct an integrative literature review to systematically analyze health-promoting actions developed by physiotherapy for the prevention of falls among older adults receiving care within the Brazilian Unified Health System (SUS), while also highlighting the relevance of physiotherapeutic practice and intervention in this context. Three databases were searched: Google Scholar, SciELO, and LILACS. The inclusion criteria comprised studies conducted in Brazil and published between 2023 and 2026 whose primary focus was the prevention of falls among older adults assisted by the SUS. A total of 86 articles were identified, of which 4 met the eligibility criteria and were included in this review. The selected studies addressed Pilates-based interventions, stretching workshops and discussion groups with older adults, the development of an educational guide for fall prevention, and interventions involving resistance and isometric exercises. The findings suggest that an integrated approach that considers both physical health and individual knowledge is essential to promote healthier and safer aging, with improved quality of life.

Keywords: Older adults; Unified Health System (SUS); Physiotherapy; Fall prevention.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado mundialmente que teve um crescimento considerável nas últimas décadas e tem ocorrido de forma acelerada no Brasil. Segundo dados levantados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2022 pessoas com 60 anos ou mais ultrapassaram 32 milhões, representando 15,6% da população brasileira, um aumento de 56% desde 2010 (IBGE, 2022). Este processo é resultado de alterações demográficas importantes como a redução da taxa de natalidade e mortalidade, além do aumento da expectativa de vida. Com esse aumento da população com 60 anos ou mais há um impacto significativo nas demandas sociais, econômicas e na saúde. Diante deste cenário torna-se fundamental desenvolver estratégias que promovam um envelhecimento saudável, com manutenção da autonomia, independência funcional e qualidade de vida da pessoa idosa. Segundo

definido pelo Estatuto da Pessoa Idosa, é considerado idoso(a) a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2003).

Neste contexto, mostra-se essencial a ampliação ao acesso de serviços gratuitos à saúde, para atender as diferentes necessidades da população idosa no Brasil. A atuação de equipes multiprofissionais, incluindo a fisioterapia, contribui para a promoção da saúde, manutenção da capacidade funcional e prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento. Tornar possível e ágil o acompanhamento regular desta população permite identificar precocemente alterações físicas e funcionais que podem comprometer a autonomia do idoso e aumentar o risco de quedas. Dessa forma, a atuação do fisioterapeuta no Sistema único de Saúde (SUS), por meio da implementação de estratégias de atenção e cuidados à pessoa idosa, contribui significativamente para o envelhecimento saudável. Entre os principais benefícios destacam-se a redução do tempo de espera para atendimento, identificação precoce de fatores de riscos que podem comprometer a qualidade de vida do idoso, a diminuição de internações e hospitalizações, além da redução do risco de quedas e do favorecimento de diagnósticos mais precoces (BRASIL, 2006; BRASIL, 2021).

Entre os problemas mais frequentes que afetam a saúde da pessoa idosa destaca-se o risco de quedas como um problema relevante de saúde pública. A ocorrência de quedas em idosos está frequentemente associada a fatores intrínsecos como fraqueza muscular, alterações de equilíbrio, déficits cognitivos, limitações de mobilidade, uso de múltiplos medicamentos e presença de doenças crônicas. Além disso, fatores extrínsecos estão diretamente associados a este risco, como pisos irregulares ou escorregadios, presença de tapetes e degraus, iluminação inadequada e ausência de adaptações nos ambientes domiciliares. Segundo dados oficiais do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) e do Ministério da Saúde e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2024–2025), a queda é uma das principais causas de morte e dependência funcional entre idosos no Brasil. Segundo o Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS), as quedas em idosos são a causa número um de internações hospitalares por causas extrínsecas (BRASIL, 2024; WHO, 2021).

As quedas em idosos têm impacto significativo na saúde do indivíduo. Entre os principais agravos estão fraturas, contusões, morte, hospitalizações ou perda permanente da independência funcional. Além dos danos físicos, as quedas podem repercutir em

danos psicossociais, como medo de cair novamente, insegurança para caminhar e realizar tarefas diárias e redução na participação de atividades sociais. Esses fatores podem contribuir para o isolamento social e comprometer sua autonomia, tornando-o mais dependente de cuidados familiares ou profissionais de saúde (TINETTI; SPEECHLEY, 1989; WHO, 2021).

Outro aspecto relevante a ser considerado refere-se às condições socioeconômicas que influenciam diretamente o acesso a serviços de saúde privada. Muitos idosos enfrentam limitações financeiras, ficando dependentes da rede pública para o acompanhamento e tratamento de condições de saúde. Neste sentido, o fortalecimento de políticas públicas e promoção de saúde para este grupo torna-se indispensável para garantir assistência adequada e equitativa para esta população. (VERAS, 2019; BRASIL, 2021).

No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) desempenha papel crucial no acesso universal e gratuito aos serviços de saúde. O sistema busca promover atenção integral à população por meio de ações que envolvem promoção de saúde, prevenção de doenças e agravos, tratamento e reabilitação. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 75% da população idosa no Brasil depende do Sistema Único de Saúde (SUS), que foca na atenção integral, funcionalidade e autonomia, e não apenas na doença (BRASIL, 2023; PAM et al., 2011).

Dentro deste contexto, a fisioterapia exerce papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de incapacidades funcionais em idosos. O fisioterapeuta atua na prevenção de agravos como o risco de quedas em idosos, por meio do desenvolvimento do movimento funcional, aplicação de avaliações específicas e intervenções voltadas à melhora da mobilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação motora, identificando precocemente fatores que aumentam a probabilidade de ocorrência de quedas. Essas intervenções contribuem significativamente para a melhora da estabilidade postural, aumento da confiança do idoso ao se movimentar e para o aumento da independência funcional e psicossocial. Além disso, a fisioterapia pode intervir com orientações voltadas a fatores extrínsecos como adaptação no ambiente domiciliar, uso de calçados adequados e hábitos que favoreçam a segurança e prevenção de acidentes (COFFITO, 2015; SHERRINGTON et al., 2020).

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a fisioterapia está inserida em diferentes níveis de atenção, com destaque para a Atenção Primária à Saúde, considerada a porta de entrada do sistema. Neste nível de atenção, o fisioterapeuta atua integrado a uma equipe multiprofissional, desenvolvendo programas de saúde voltados desde a prevenção até o tratamento de agravos, com foco na atenção integral à saúde da pessoa idosa. Entre os programas de prevenção e reabilitação da população idosa destacam-se programas de exercícios direcionados a este grupo, ações de prevenção de quedas e atividades educativas, constituindo exemplos de iniciativas que promovem a melhoria da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida dos idosos (BRASIL,2017; COFFITO,2015).

A atuação da fisioterapia no SUS também se caracteriza pela abordagem coletiva e comunitária, permitindo ampliar o alcance das ações de promoção da saúde e incentivar a participação ativa da população, induzindo hábitos saudáveis que influenciam diretamente na prevenção do risco de quedas (MALTA et al., 2016; BRASIL,2017).

Diante da relevância do tema, torna-se importante reunir e analisar evidências científicas que abordem as ações desenvolvidas pela fisioterapia na promoção da saúde e na prevenção do risco de quedas em idosos no contexto do SUS. A compreensão dessas estratégias pode contribuir para o fortalecimento de práticas preventivas, além de fornecer subsídios para a atuação de profissionais de saúde e para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura com o intuito de analisar de forma sistemática as ações promotoras de saúde desenvolvidas pela fisioterapia na prevenção de quedas em idosos atendidos no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), destacando também a importância da atuação e intervenção fisioterapêutica nesse contexto. Considera-se não apenas os protocolos de intervenção, como programas de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, atividades funcionais e orientações sobre mobilidade segura, mas também seus impactos na manutenção da funcionalidade, no fortalecimento da autonomia, na prevenção de incapacidades e na promoção de uma melhor qualidade de vida para essa população. Além disso, pretende-se identificar lacunas na literatura atual para aprimorar a prática clínica, o planejamento de políticas públicas e o

desenvolvimento de estratégias de cuidado preventivo voltadas à saúde do idoso (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; SHERRINGTON et al., 2020).

1.2 JUSTIFICATIVA E ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA

O crescimento de 56% na população com 60 anos ou mais entre 2010 e 2022 (IBGE, 2022) confirma o envelhecimento acelerado no Brasil e exige respostas imediatas da saúde pública. Com o aumento da expectativa de vida, as ações de promoção da saúde devem priorizar o envelhecimento saudável baseado na prevenção, permitindo que os idosos tenham maior autonomia, independência funcional e qualidade de vida. (BRASIL, 2003).

A ocorrência de quedas acompanha essa transição demográfica e se consolidou como um desafio complexo de saúde pública (WHO, 2021). Esse risco envolve tanto aspectos intrínsecos, a exemplo do declínio muscular e do equilíbrio, quanto variáveis extrínsecas, ligadas à falta de segurança nos ambientes domiciliares. Atualmente, as quedas são as principais causas de internações hospitalares entre os idosos brasileiros (BRASIL, 2024). Além das lesões físicas e do risco de óbito, o evento gera desdobramentos psicossociais graves, como o medo de novas quedas, o isolamento social e o comprometimento precoce da independência (TINETTI; SPEECHLEY, 1989).

Como cerca de 75% dos idosos no país dependem exclusivamente do Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2023), mostra-se urgente consolidar políticas públicas preventivas e descentralizadas. Sob essa ótica, a inserção da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde ganha papel de destaque. Ao implementar treinos de equilíbrio, exercícios terapêuticos e orientações para adaptação do espaço doméstico, o fisioterapeuta intervém diretamente nos fatores de risco (SHERRINGTON et al., 2020).

Este estudo se propõe a analisar e sintetizar as evidências científicas sobre as práticas da fisioterapia no SUS voltadas à prevenção de quedas em idosos. No campo acadêmico, a pesquisa colabora para preencher lacunas sobre a efetividade dessas intervenções na rede pública (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Do ponto de vista prático e social, o trabalho busca oferecer um suporte teórico capaz de orientar as

condutas profissionais, otimizar as ações de cuidado preventivo e subsidiar o planejamento de políticas que garantam um envelhecimento ativo na realidade brasileira.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivos Gerais

Analisar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos atendidos pelo Sistema Único de Saúde, destacando seus impactos na manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dessa população.

1.3.2 Objetivos Específicos

- I. Levantar e selecionar dissertações, teses, artigos científicos, livros e demais materiais relevantes disponíveis em bases de dados nacionais que atendam a critérios de inclusão previamente estabelecidos;
- II. Identificar e comparar os parâmetros, protocolos e estratégias utilizados nas intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção de quedas;
- III. Examinar as diferentes modalidades de intervenção fisioterapêutica aplicadas à população idosa, incluindo exercícios de fortalecimento, equilíbrio e mobilidade funcional;
- IV. Contribuir para o aprimoramento do conhecimento científico e das práticas clínicas relacionadas à prevenção de quedas em idosos, fornecendo subsídios para a atuação de profissionais de saúde e para políticas públicas de atenção ao idoso.

2. METODOLOGIA

2.1 Características do Estudo

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cuja finalidade foi analisar a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos atendidos pelo Sistema Único de Saúde, destacando seus impactos na manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dessa população. Para o presente estudo as informações foram coletadas por meio de artigos científicos localizados nas seguintes

bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e Lilacs. Os descritores utilizados foram: “Idoso”, “SUS”, “Fisioterapia” e “Prevenção de quedas”.

2.2 Critérios e caracterização da busca

Critérios de inclusão: Foram consideradas pesquisas realizadas no Brasil, escritas em português e produzidas nos últimos três anos (2023-2026), com amostras incluindo idosos. Também como critério de inclusão foram adicionados estudos de intervenções com a prática de exercícios físicos supervisionados e um estudo de construção e validação de uma cartilha educacional para prevenção de quedas em idosos.

Critérios de exclusão: Foram desconsiderados neste estudo, teses de mestrado e doutorado, trabalhos de conclusão de curso, revisões de literatura e abordagens onde o tema de prevenção de quedas ou melhora de funcionalidade não fizesse parte da abordagem primária.

A busca foi realizada na data de 15 de março de 2026 e ocorreu de forma simultânea nas três bases de dados supracitadas. A partir da qual obtiveram-se um total de 86 artigos, destes 2 estavam duplicados e foram excluídos. Após a leitura dos títulos foram desconsiderados 39 artigos e posteriormente a uma análise dos resumos mais 14 foram considerados inelegíveis para integrar esse trabalho. Resultando no total de 31 artigos para leitura na íntegra, dos quais foram considerados 04 significativos, sendo assim, incluídos nesta revisão.

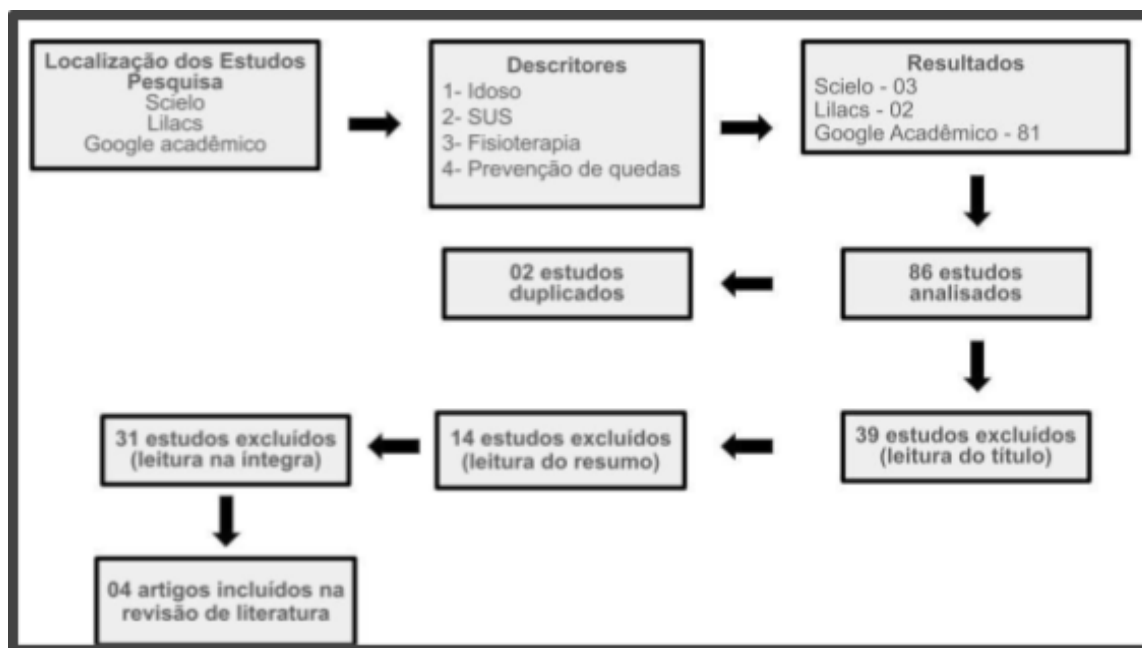


Figura 1 - Fluxograma - Detalhamento do processo de seleção dos artigos.

Fonte: O autor (2026).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o desenvolvimento do estudo, foram selecionados 4 artigos, dentre um total de 86 encontrados. Os artigos considerados elegíveis incluem um tratando sobre a aplicação do Pilates Solo, um mostrando os efeitos de oficinas de exercícios de alongamento, mobilidade, equilíbrio e rodas de conversa com idosos, uma pesquisa que buscou desenvolver um guia educacional para prevenção de quedas em pessoas idosas e uma intervenção utilizando exercícios resistidos e isométricos com foco na melhora da funcionalidade dos integrantes do estudo. (Tabela 1 - Demonstrativo dos estudos).

Os resultados analisados mostram, de forma consistente, que diferentes estratégias podem contribuir significativamente para a prevenção de quedas e para a promoção da saúde em idosos, especialmente quando combinam exercícios físicos com ações de educação em saúde. No estudo de Souza (2025), a utilização do método Pilates evidenciou melhorias importantes no equilíbrio, na força muscular e na mobilidade funcional dos participantes. As sessões contaram com a duração de 40 a 50 minutos, com foco em exercícios divididos em quatro categorias sendo elas: equilíbrio e prevenção de quedas, força muscular e mobilidade funcional, aspectos psicossociais e

motivacionais e desafios e limitações. O público atendido era organizado em turmas com cerca de 10 alunos por sessão de treinamento. Dentre os principais ganhos, os autores ressaltam a melhora de aspectos do condicionamento físico e a transferência dessas habilidades para a realização de atividades de vida diária dos idosos. Além de uma percepção coletiva da melhora na qualidade de vida e aumento do vínculo entre os participantes das aulas, corroborando no surgimento de uma rede de apoio emocional entre eles, auxiliando em aspectos como o isolamento social e a depressão muito presentes na vida de pessoas idosas. Esses ganhos são relevantes, pois estão diretamente relacionados à redução do risco de quedas e à manutenção da independência nas atividades do dia a dia. De maneira semelhante, Stigger (2023) identificou que a prática regular de exercícios, realizada duas vezes por semana, promoveu melhora na capacidade funcional dos idosos. Foram realizadas ações educativas como palestras e rodas de conversa com os idosos sobre a conscientização de temas previamente estabelecidos, são eles: hipertensão arterial sistêmica, obesidade, sexualidade e doenças sexualmente transmissíveis, posturas corretas nas atividades de vida diárias, diabetes e alimentação adequada, dores musculoesqueléticas e a importância do exercício físico. Também foram executados exercícios resistidos e isométricos realizados em 3 séries de 12-15 repetições. Assim como no primeiro estudo analisado, Stigger (2023) sugere limitações quanto ao controle de frequência, acesso a recursos materiais e a necessidade da adaptação de exercícios devido à diferença no nível de condicionamento físico dos idosos participantes das intervenções. Nesse sentido fica evidente que os profissionais da área da saúde que desejam atuar com esse público necessitam se especializar não só no que diz respeito às comorbidades e doenças que surgem no decorrer do envelhecimento, assim como na capacidade de adaptar diversas atividades e exercícios para serem executados simultaneamente em grupos heterogêneos. Esse achado reforça a importância da regularidade e da organização dos programas de exercícios para que os resultados sejam mais efetivos, não só pensando no sentido da aplicação, mas também realizando estudos e desenvolvendo técnicas de adaptação e adequação para todas as necessidades apresentadas pelo público da terceira idade.

No campo da educação em saúde, Silva (2026) destacou que ações como rodas de conversa, uso de materiais educativos e oficinas práticas são eficazes para aumentar a conscientização dos idosos sobre a prevenção de quedas. Esse tipo de abordagem contribui para estimular um envelhecimento mais ativo, ao aproximar o conhecimento teórico da realidade vivida pelos participantes. Já o estudo de Costa (2025) trouxe

evidências importantes sobre o uso de tecnologias educativas, como guias informativos. O material desenvolvido apresentou altos índices de validação, tanto entre especialistas quanto entre os próprios idosos, indicando que esse tipo de recurso é confiável e útil como ferramenta de apoio na Atenção Primária. A maior barreira apresentada nos estudos voltados para a educação em saúde foi a dificuldade apresentada pelos idosos em correlacionar os conteúdos teóricos apresentados nas rodas de conversa e na cartilha educativa com a vida diária e a percepção de aplicação e reconhecimento dos sintomas das patologias no dia a dia. Como sugestão para demais pesquisas nesse sentido pode-se citar a busca por linguagens mais simples, conteúdos com ilustrações e mais recursos educativos tecnológicos como guias e vídeos curtos com explicações e exemplos práticos de como observar os sintomas e as complicações advindas das patologias presentes no processo de envelhecimento e como isso impacta diretamente no risco de quedas e perda de condicionamento físico da pessoa idosa.

Autor / Ano	Amostra	Intervenção	Resultados
Souza / 2025	50 idosos, idade entre 60 à 80 anos, homens e mulheres, turmas de até 10 integrantes no grupo	Pilates Solo: exercícios de mobilidade, fortalecimento, equilíbrio e alongamento.	Os resultados desta experiência indicam que a prática do método Pilates favorece a melhora do equilíbrio postural, o aumento da força muscular e a ampliação da mobilidade funcional

			em pessoas idosas, contribuindo para a redução do risco de quedas e para a manutenção da autonomia nas atividades de vida diária.
Silva / 2026	20 idosos	Foram distribuídos folders educativos sobre prevenção de quedas, realizadas rodas de conversa e avaliações fisioterapêuticas, além de oficinas de alongamento, mobilidade, equilíbrio e coordenação.	As vivências mostraram a relevância da educação em saúde na prevenção de quedas e no estímulo ao envelhecimento ativo, evidenciando a importância de integrar teoria e prática no processo formativo.
Costa / 2025	Participaram 39 idosos ativos de ambos os sexos, com 60 anos ou mais	Educação e saúde, prevenção de quedas e promoção da autonomia em idosos.	O guia obteve um Índice de Validade de Conteúdo (IVC) global de 0,96 entre especialistas da área da saúde e um Índice de Validade de Semântica (IVS) de 1,00 entre o público alvo.
Stigger / 2023	17 idosos, dos dois sexos,	Cada encontro foi organizado para ocorrer em 50 minutos, iniciando com	O grupo com frequência semanal de duas vezes

	idade entre 61 a 86 anos	um aquecimento de dez minutos e finalizando com alongamento/relaxamento de cinco minutos. A parte central do treinamento era composta por exercícios resistidos e isométricos, preferencialmente envolvendo membros inferiores, e aeróbicos. Cada componente do exercício teve três séries, cada uma realizada com 12-15 repetições. Nos exercícios isométricos os participantes foram instruídos a manter a posição ou a contração por 6-10 segundos.	apresentou melhora em ambos os testes de funcionalidade e, sendo assim, sugere-se que grupos de idosos na atenção básica que tenham como objetivo melhora da capacidade funcional ocorram, preferencialmente, duas vezes por semana.
--	--------------------------	--	--

Tabela 1 - Demonstrativo dos estudos. Fonte: O autor (2026).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo buscou-se realizar uma revisão integrativa da literatura com o intuito de analisar de forma sistemática as ações promotoras de saúde desenvolvidas pela fisioterapia na prevenção de quedas em idosos atendidos no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Ao analisar os estudos em conjunto, percebe-se que há um consenso: intervenções que associam exercícios físicos e educação em saúde tendem a apresentar melhores resultados. Enquanto a prática de exercícios melhora aspectos físicos essenciais, como força e equilíbrio, às ações educativas aumentam o nível de informação e autonomia dos idosos. A partir dessa perspectiva essa revisão busca motivar novas pesquisas envolvendo essa temática, e trazer questões metodológicas nesse processo e contribuir para um aumento de investimentos e novas estratégias de atendimento a esse público principalmente realizado no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, pode-se concluir que uma abordagem integrada, que considere

tanto o corpo quanto o conhecimento do indivíduo, é fundamental para promover um envelhecimento mais saudável, seguro e com melhor qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Plano Nacional de Saúde (PNS) 2020-2023. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Relatório de Gestão do ano de 2022. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Banco de dados do Sistema Único de Saúde - DATASUS. Informações de Saúde (TABNET). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no Sistema Único de Saúde (SUS) no âmbito da Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

COFFITO. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução nº 454, de 17 de junho de 2015. Dispõe sobre a atuação do Fisioterapeuta na Atenção Básica à Saúde. Brasília, DF: COFFITO, 2015.

COSTA, Camylla Celly Pimentel, LIMA, Lasmyn Bastos, SANTOS, Maria Elenilda do Milgare Alves dos, DIAS, George Alberto da Silva, FRANÇA, Iranete Corpes Oliveira, DIAS, Biatriz Araújo Cardoso. Construção e validação de um guia educacional para prevenção de quedas em idosos. Revista Neurociências, São Paulo, v. 33, p. 1-22, mar. 2025. Disponível na base de dados Scielo (Artigo 18. p.1)

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [Censo Demográfico 2022: População e Domicílios]. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [Projeções da População:

Brasil e Unidades da Federação]. Rio de Janeiro: IBGE, 2024–2025.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Avanços do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2011-2015. [Epidemiologia e Serviços de Saúde], Brasília, v. 25, n. 2, p. 373390, 2016.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Enfermagem, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível na base de dados Scielo.

SILVA, Ana Rebeca Cavalcante da; NASCIMENTO, Herika Cristina dos Santos; LOPES, Veja Vitória Maciel. A atuação da fisioterapia na saúde do idoso: relato de intervenções educativas e preventivas em diferentes contextos sociais. Duna: Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 2, ed. Especial, p. 99-10, jan./mar. 2026. Disponível na base de dados Google Acadêmico (Artigo p.6).

SILVA, Juliane Hochnadel da; STIGGER, Felipe de Souza; LEMOS, Adriana Torres de. Qualidade de vida e funcionalidade em idosos: programa de intervenção na atenção primária. Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 28, n. 303, p. 118-134, ago. 2023. Disponível em: efdeportes.com. Acesso em: 15 mar. 2026. Disponível na base de dados LILACS (Artigo 25 p. 2).

SOUZA, Marcus Vinicius Carvalho de; SOUZA, Marcus Vinicius Carvalho de. O método Pilates como estratégia para o equilíbrio e prevenção de quedas em idosos: Relato de experiência em um Centro de Convivência. Research, Society and Development, v. 14, n. 10, e109141049670, out. 2025.

STIGGER, Marco Paulo; SILVEIRA, Raquel da; BLESSMANN, Eliane Jost. Efeitos de programas de exercícios resistidos e ações educativas na capacidade funcional e autonomia de idosos. Movimento, Porto Alegre, v. 29, e29012, p. 1-15, mar. 2023. Disponível na base de dados LILACS.