www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/d5qax028

A atuação da fisioterapia domiciliar na funcionalidade de idosos com sarcopenia

The role of home-based physical therapy in the functionality of older adults with sarcopenia.

Ariely De Sousa Dias
Crislane Lyara Da Cruz Feitosa
Kamila Gabriely Da Silva Lima
Geyel Oliveira Pinheiro
Thamyres Lorrane De Sousa Rodrigues
José Ivo Araujo Beserra Filho
Carlos Antônio da Luz Filho

RESUMO

A sarcopenia é uma doença musculoesquelética progressiva caracterizada pela redução da força muscular e da quantidade e qualidade dos músculos, ocasionando prejuízos à capacidade funcional e à independência dos idosos. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha papel importante na prevenção e no enfrentamento das limitações decorrentes dessa condição, especialmente por meio de intervenções individualizadas realizadas no ambiente domiciliar. O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia domiciliar para a funcionalidade de idosos com sarcopenia, considerando seus efeitos sobre a força muscular, o equilíbrio, a marcha, a mobilidade e a autonomia nas atividades de vida diária. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. As buscas foram conduzidas nas bases de dados PubMed/National Library of Medicine (PubMed/NLM) e Physiotherapy Evidence Database (PEDro), utilizando o Google Acadêmico como ferramenta complementar. Foram empregados os descritores e termos de busca relacionados à sarcopenia, idosos, fisioterapia domiciliar, funcionalidade e exercícios terapêuticos. Foram considerados artigos publicados entre 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês, disponíveis em texto completo e relacionados ao objetivo da pesquisa. Os resultados evidenciaram que as intervenções fisioterapêuticas domiciliares, especialmente os exercícios resistidos, aeróbicos e de treinamento funcional, podem favorecer o fortalecimento muscular, o equilíbrio, a velocidade da marcha e a mobilidade. Conclui-se que a fisioterapia domiciliar representa uma estratégia relevante para melhorar a funcionalidade e favorecer a manutenção da independência de idosos com sarcopenia, contribuindo para a qualidade de vida e a realização das atividades cotidianas.

Palavras-chave: sarcopenia; fisioterapia domiciliar; exercícios; funcionalidade; idosos.

ABSTRACT

Sarcopenia is a progressive musculoskeletal disease characterized by a reduction in muscle strength, muscle quantity, and muscle quality, resulting in impaired functional capacity and independence among older adults. In this context, physiotherapy plays an important role in preventing and addressing the limitations associated with this condition, particularly through individualized interventions performed in the home environment. This study aimed to analyze the contributions of home-based physiotherapy to the functionality of older adults with sarcopenia, considering its effects on muscle strength, balance, gait, mobility, and autonomy in activities of daily living. An integrative literature review was conducted, with a descriptive design and a qualitative approach. Searches were performed in the PubMed/National Library of Medicine (PubMed/NLM) and Physiotherapy Evidence Database (PEDro), using Google Scholar as a complementary search tool. The search terms included sarcopenia, older adults, home-based physiotherapy, functionality, and therapeutic exercises. Articles published between 2016 and 2026, in Portuguese and English, available in full text and related to the research objective, were considered. The findings demonstrated that home-based physiotherapy interventions, particularly resistance exercises, aerobic exercises, and functional training, may contribute to muscle strengthening, improved balance, gait speed, and mobility. It is concluded that home-based physiotherapy represents a relevant strategy for improving functionality and promoting the maintenance of independence among older adults with sarcopenia, thereby contributing to their quality of life and ability to perform daily activities.

Keywords: sarcopenia; home physiotherapy; exercises; functionality; elderly.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui um fenômeno demográfico crescente e está associado a diversas alterações fisiológicas que podem comprometer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. Entre essas alterações, destacam-se as modificações no sistema musculoesquelético, especialmente a redução progressiva da força e da massa muscular, que podem comprometer a mobilidade, o equilíbrio e a independência funcional da população idosa. Nesse cenário, a sarcopenia representa uma condição musculoesquelética de relevância clínica, caracterizada pela perda progressiva da força muscular, acompanhada pela redução da quantidade e da qualidade muscular. De acordo com o consenso revisado do European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP2), a diminuição da força muscular constitui o principal indicador para identificação da sarcopenia, enquanto a redução da quantidade ou qualidade muscular confirma o diagnóstico e o comprometimento do desempenho físico caracteriza sua forma grave.[1]

As repercussões da sarcopenia ultrapassam as alterações musculares, uma vez que essa condição interfere diretamente na capacidade funcional dos idosos e na realização das atividades cotidianas. A diminuição da força muscular pode dificultar ações essenciais, como caminhar, levantar-se de uma cadeira, subir escadas e manter o equilíbrio durante os deslocamentos. Consequentemente, essas limitações podem favorecer a ocorrência de quedas, aumentar a dependência de terceiros e comprometer a participação social e a autonomia dos indivíduos. Nesse sentido, torna-se fundamental a adoção de estratégias terapêuticas que contribuam para minimizar os efeitos da perda muscular e preservar a funcionalidade durante o processo de envelhecimento.[2,3]

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção e no enfrentamento das limitações funcionais relacionadas à sarcopenia, por meio de avaliações individualizadas e intervenções direcionadas às necessidades de cada paciente. A atuação fisioterapêutica envolve a identificação dos déficits de força, equilíbrio, mobilidade e desempenho motor, permitindo o planejamento de condutas adequadas às condições clínicas e funcionais dos idosos. Entre os principais recursos terapêuticos utilizados, destacam-se os exercícios resistidos, aeróbicos e funcionais, que podem favorecer o fortalecimento muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e contribuir para a manutenção da independência nas atividades de vida diária. A intensidade, a frequência, o volume e a progressão dos exercícios devem ser ajustados de acordo com as características individuais, respeitando as limitações e a capacidade de resposta de cada indivíduo.[4]

A fisioterapia domiciliar apresenta-se como uma modalidade de assistência relevante para o acompanhamento de idosos com sarcopenia, pois possibilita a realização de intervenções no próprio ambiente de convivência do paciente. Essa modalidade permite ao fisioterapeuta considerar as condições físicas, funcionais e ambientais do indivíduo, favorecendo a elaboração de programas terapêuticos individualizados e compatíveis com sua realidade cotidiana. Além disso, o atendimento no domicílio possibilita identificar possíveis barreiras arquitetônicas e fatores ambientais que aumentam o risco de quedas, permitindo orientar adaptações que favoreçam a segurança durante a locomoção e a realização das atividades diárias.[5,6]

As intervenções fisioterapêuticas realizadas no ambiente domiciliar podem contemplar exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, atividades de coordenação motora, exercícios de marcha e treinamento funcional. Essas estratégias buscam minimizar os efeitos da perda de força muscular, melhorar a mobilidade e favorecer a execução das atividades cotidianas com maior segurança e independência. Entretanto, os resultados dessas intervenções podem variar conforme a modalidade terapêutica empregada, a frequência dos atendimentos, o tempo de acompanhamento, o nível de supervisão profissional e as condições funcionais dos participantes. Dessa maneira, a atuação fisioterapêutica exige planejamento sistematizado, acompanhamento contínuo e adequação das condutas às necessidades específicas da população idosa com sarcopenia.

Diante da relevância da fisioterapia domiciliar no cuidado à população idosa e da necessidade de estratégias que contribuam para a preservação da capacidade funcional, torna-se importante compreender os benefícios das intervenções fisioterapêuticas direcionadas aos indivíduos com sarcopenia.

Para tanto, buscou-se responder à seguinte questão norteadora: quais são as contribuições da fisioterapia domiciliar para a melhoria da funcionalidade e a manutenção da independência de idosos com sarcopenia?

Diante desse contexto, considerando a relevância da assistência fisioterapêutica no enfrentamento das limitações funcionais decorrentes da sarcopenia, torna-se necessário compreender os benefícios das intervenções realizadas no ambiente domiciliar para a população idosa. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia domiciliar para a funcionalidade de idosos com sarcopenia, considerando seus efeitos sobre a força muscular, o equilíbrio, a marcha, a mobilidade e a autonomia na realização das atividades de vida diária, buscando identificar de que maneira essas intervenções podem contribuir para a manutenção da independência e da qualidade de vida desses indivíduos.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, com a finalidade de analisar as contribuições da fisioterapia domiciliar para a funcionalidade de idosos com

sarcopenia. Esse método possibilitou reunir, avaliar e sintetizar conhecimentos científicos publicados sobre a temática, permitindo identificar as principais intervenções fisioterapêuticas utilizadas e seus efeitos sobre a força muscular, o equilíbrio, a marcha, a mobilidade e a independência funcional da população idosa.[7,8]

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed/National Library of Medicine (PubMed/NLM) e Physiotherapy Evidence Database (PEDro), utilizando-se o Google Acadêmico como ferramenta complementar. O levantamento das publicações ocorreu entre agosto e setembro de 2026. Para orientar as buscas, foram utilizados os seguintes descritores e termos: sarcopenia, idosos, funcionalidade, fisioterapia domiciliar e exercícios terapêuticos, bem como seus correspondentes em inglês: sarcopenia, older adults, elderly, functionality, home-based physiotherapy e therapeutic exercises. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de acordo com os mecanismos de pesquisa de cada base de dados.

A estratégia de busca contemplou combinações entre os termos relacionados à sarcopenia e à população idosa, associados às intervenções fisioterapêuticas domiciliares e aos desfechos funcionais. Entre as combinações utilizadas como referência para a pesquisa, destacaram-se: (sarcopenia AND older adults AND home-based exercise), (sarcopenia AND elderly AND physiotherapy) e (sarcopenia AND functional capacity AND therapeutic exercises). A utilização dessas combinações teve como finalidade localizar publicações que abordassem intervenções terapêuticas e seus efeitos sobre a funcionalidade de idosos com sarcopenia.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra e que apresentassem relação direta com o objetivo da investigação. Foram priorizados estudos envolvendo idosos com sarcopenia, intervenções fisioterapêuticas ou programas de exercícios realizados no ambiente domiciliar, bem como pesquisas que apresentassem resultados relacionados à força muscular, equilíbrio, marcha, mobilidade, desempenho físico e capacidade funcional.

Como critérios de exclusão, foram considerados artigos duplicados, resumos simples publicados em anais de eventos, estudos incompletos, publicações sem acesso ao texto integral e pesquisas que não apresentassem relação direta com a

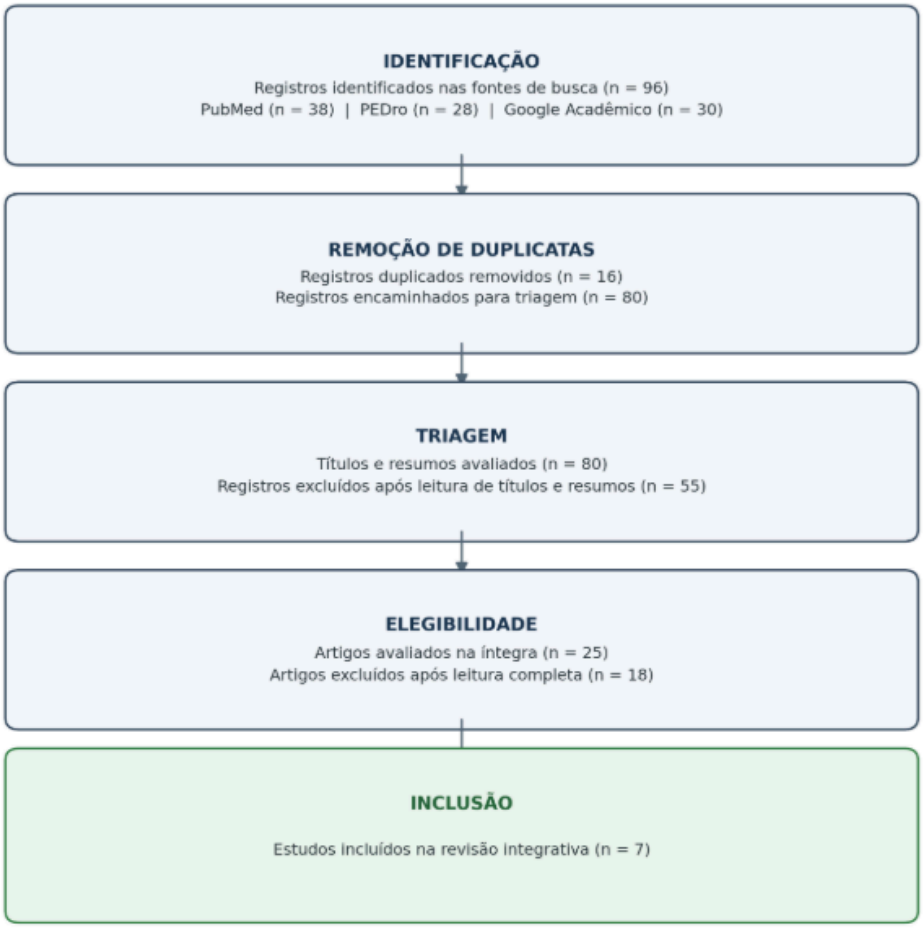
temática investigada. Também foram excluídos trabalhos que não contemplassem a população de interesse ou que não apresentassem resultados pertinentes à funcionalidade de idosos com sarcopenia.

A seleção dos estudos foi organizada em etapas consecutivas, contemplando a identificação das publicações nas fontes de pesquisa, a remoção dos registros duplicados, a leitura dos títulos e resumos e a avaliação dos artigos na íntegra. Inicialmente, foram identificados 96 registros nas fontes consultadas.

Após a remoção de 16 duplicatas, permaneceram 80 publicações para a etapa de triagem. Na análise dos títulos e resumos, foram excluídos 55 registros por não atenderem aos critérios estabelecidos, restando 25 artigos para avaliação integral. Após a leitura completa, 18 publicações foram excluídas por não apresentarem adequação suficiente ao objetivo da pesquisa, resultando em uma amostra final de sete estudos.

O percurso de seleção foi organizado em fluxograma baseado nas recomendações PRISMA 2020, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026),

Após a seleção, os sete artigos foram submetidos à leitura analítica e comparativa, buscando identificar as características metodológicas, o perfil dos participantes, as modalidades de intervenção e os principais resultados apresentados. A síntese dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, considerando as aproximações e diferenças entre os achados das pesquisas selecionadas.

Para facilitar a organização e a interpretação das informações, foram estabelecidas categorias de análise relacionadas às características das intervenções fisioterapêuticas domiciliares, aos efeitos sobre a força muscular, ao equilíbrio, à marcha e à mobilidade, bem como às contribuições para a capacidade funcional e a independência dos idosos com sarcopenia. Os resultados foram sistematizados no

Quadro 1, contemplando autor e ano de publicação, tipo de estudo, características da amostra, tipo de intervenção, principais resultados e variáveis analisadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados sete estudos que abordaram intervenções relacionadas à funcionalidade de idosos com sarcopenia, com ênfase em exercícios terapêuticos, treinamento resistido, exercícios aeróbicos e estratégias combinadas. Os estudos apresentaram diferentes protocolos de intervenção, duração e formas de acompanhamento, tendo como principais desfechos a força muscular, o desempenho físico, a capacidade fu3,ncional, a marcha, o equilíbrio e outros componentes relacionados à funcionalidade. As características dos estudos e seus principais achados foram organizados no Quadro 1.Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos selecionados.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados sobre intervenções

Autor/Ano	Tipo de estudo	Características da amostra	Tipo de intervenção	Principais resultados	Principais variáveis analisadas
Tsekoura et al. (2018)[9]	Ensaio clínico randomizado	54 idosos diagnosticados com sarcopenia.	Programa de exercícios físicos realizados no domicílio e em grupo, com atividades voltadas ao fortalecimento muscular e à capacidade funcional.	Foram observadas melhorias na velocidade e no desempenho da marcha, na mobilidade funcional e na qualidade de vida dos participantes.	Velocidade da marcha; teste Timed Up and Go (TUG); teste de caminhada de quatro metros; teste de sentar e levantar; força muscular; qualidade de vida.
Sen et al. (2021)[10]	Ensaio clínico randomizado multicêntrico	100 idosos com diagnóstico de sarcopenia.	Programa estruturado de exercícios físicos domiciliares, direcionado à melhora da força muscular, do equilíbrio e da capacidade funcional.	Os resultados demonstraram evolução da função física, melhora do equilíbrio corporal e benefícios na qualidade de vida dos idosos submetidos à intervenção.	Função física; equilíbrio pela Escala de Berg; desempenho no TUG; teste de caminhada de seis minutos; qualidade de vida.
Yuenyongchaiwat e Akekawatchai (2022)[11]	Ensaio clínico randomizado	60 idosos com sarcopenia.	Intervenção domiciliar combinando caminhada e exercícios resistidos, com foco no	Foram identificados resultados positivos na capacidade funcional, no desenvolvime	Força muscular; velocidade da marcha; capacidade funcional; nível de atividade física;

			condicionamento físico e no fortalecimento muscular.	nto da força muscular e no aumento dos níveis de atividade física.	desempenho cardiorrespiratório; massa muscular esquelética.
Li et al. (2023)[12]	Revisão sistemática e metanálise	1.136 idosos, distribuídos em 11 estudos incluídos na análise.	Análise de diferentes programas de exercícios e intervenções realizadas no ambiente domiciliar para o tratamento da sarcopenia.	Os achados apontaram efeitos favoráveis das intervenções, especialmente no fortalecimento muscular, na mobilidade funcional e no desempenho físico dos idosos.	Força de extensão do joelho; tempo de execução do TUG; massa muscular; força de preensão manual; velocidade da marcha; mobilidade funcional.
Liu et al. (2024)[13]	Ensaio clínico randomizado	86 idosos diagnosticados com sarcopenia.	Programa domiciliar de exercícios resistidos e aeróbicos, direcionado ao fortalecimento dos membros, à resistência física e à melhora da mobilidade.	A intervenção proporcionou melhorias na força muscular, no desempenho da caminhada, na mobilidade e na capacidade funcional dos participantes.	Força dos extensores e flexores do joelho; teste de sentar e levantar; flexão de cotovelo; distância percorrida no teste de caminhada de seis minutos; mobilidade; capacidade funcional.
Amini et al. (2026)[14]	Ensaio clínico randomizado de viabilidade	58 idosos com sarcopenia.	Intervenção combinada envolvendo exercícios físicos, caminhada, suplementação proteica e ômega-3.	Os resultados preliminares indicaram benefícios em determinados indicadores de força muscular e desempenho físico, sugerindo potencial da associação entre exercícios e suporte nutricional.	Teste de sentar e levantar; Short Physical Performance Battery (SPPB); força do quadríceps; massa muscular; desempenho físico; efeitos da intervenção combinada.
Yuenyongchai et al. (2026)[15]	Ensaio clínico randomizado	46 idosos diagnosticados com sarcopenia.	Programa de exercícios aeróbicos associado à realidade virtual e ao treinamento resistido,	Foram identificadas melhorias na velocidade da marcha, na força de preensão manual e no	Força de preensão manual; velocidade da marcha; índice de massa muscular esquelética;

			visando estimular o desempenho motor e o fortalecimento muscular.	índice de massa muscular esquelética, além da avaliação de aspectos relacionados à saúde emocional.	sintomas depressivos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos selecionados.
domiciliares em idosos com sarcopenia.

A análise dos sete estudos selecionados evidenciou que as intervenções realizadas no ambiente domiciliar apresentam resultados relevantes para a funcionalidade de idosos com sarcopenia, principalmente em relação à força muscular, mobilidade, equilíbrio e desempenho físico.

Os achados demonstraram que diferentes modalidades de exercícios podem contribuir para minimizar os efeitos das alterações musculoesqueléticas decorrentes do envelhecimento, favorecendo a manutenção da independência funcional. Nesse contexto, a fisioterapia domiciliar representa uma estratégia importante de acompanhamento e intervenção, uma vez que possibilita a elaboração de programas terapêuticos direcionados às limitações e necessidades individuais dos idosos.[9,10,11,12]

Entre os estudos analisados, Tsekoura et al. (2018) demonstraram que a realização de exercícios físicos no domicílio e em grupo proporcionou melhorias na velocidade da marcha, na mobilidade funcional e na qualidade de vida dos idosos com sarcopenia. Esses resultados evidenciam a importância de intervenções que estimulem simultaneamente a força muscular e o desempenho motor, considerando que a capacidade de caminhar e realizar deslocamentos com segurança está diretamente relacionada à autonomia na realização das atividades cotidianas. Além disso, a associação entre atividades domiciliares e exercícios em grupo demonstra a possibilidade de diferentes estratégias de acompanhamento para favorecer a participação dos idosos nos programas terapêuticos.[9]

De maneira semelhante, Sen et al. (2021) identificaram benefícios de um programa estruturado de exercícios domiciliares sobre a função física, o equilíbrio corporal e a qualidade de vida dos participantes. A utilização de instrumentos como a Escala de Berg, o teste Timed Up and Go (TUG) e o teste de caminhada de seis minutos permitiu avaliar diferentes dimensões do desempenho funcional. Esses

indicadores são importantes para a prática fisioterapêutica, pois possibilitam identificar limitações relacionadas à estabilidade postural, à mobilidade e à resistência física. Dessa forma, os resultados reforçam a relevância de programas terapêuticos que contemplem diferentes componentes da capacidade funcional, em vez de concentrarem suas ações exclusivamente no fortalecimento muscular.[10]

No estudo desenvolvido por Yuenyongchaiwat e Akekawatchai (2022), a associação entre caminhada e exercícios resistidos domiciliares apresentou resultados positivos na capacidade funcional, na força muscular e nos níveis de atividade física dos idosos com sarcopenia. Essa combinação demonstra a importância de integrar exercícios aeróbicos e resistidos no planejamento das intervenções, considerando que essas modalidades apresentam objetivos complementares. Enquanto a caminhada estimula a resistência física e o condicionamento cardiorrespiratório, os exercícios resistidos atuam diretamente no fortalecimento muscular. Assim, a associação dessas atividades pode favorecer uma abordagem terapêutica mais abrangente, voltada à melhoria do desempenho físico e à preservação da independência dos idosos.[11]

Os resultados apresentados por Li et al. (2023), em uma revisão sistemática e metanálise envolvendo 1.136 idosos distribuídos em 11 estudos, ampliaram a compreensão sobre os efeitos das intervenções domiciliares na sarcopenia. Os autores identificaram resultados favoráveis principalmente na força de extensão do joelho e na mobilidade funcional, incluindo o desempenho no teste Timed Up and Go. Esses achados reforçam a importância dos programas de exercícios realizados no ambiente domiciliar como possibilidades de intervenção para idosos com comprometimento muscular. Entretanto, é necessário considerar que os efeitos das intervenções podem variar conforme a modalidade de exercício, a duração do programa e as características dos participantes, não sendo possível generalizar os benefícios para todos os indicadores avaliados.[12]

Em relação às intervenções combinadas, Liu et al. (2024) observaram melhorias na força muscular, no desempenho da caminhada, na mobilidade e na capacidade funcional após a realização de exercícios resistidos e aeróbicos no domicílio. A avaliação de diferentes grupos musculares, associada aos testes de sentar e levantar, flexão de cotovelo e caminhada de seis minutos, possibilitou uma análise mais abrangente das respostas funcionais dos participantes. Esses

resultados destacam a importância de programas fisioterapêuticos que considerem tanto o fortalecimento dos membros superiores e inferiores quanto a capacidade de realizar movimentos necessários às atividades diárias. Dessa maneira, a combinação de diferentes modalidades de exercícios pode contribuir para o enfrentamento das limitações funcionais relacionadas à sarcopenia.[13]

Outro aspecto relevante foi identificado por Amini et al. (2026), que investigaram uma intervenção combinada envolvendo exercícios físicos, caminhada, suplementação proteica e ômega-3. Os resultados preliminares indicaram benefícios em determinados indicadores de força muscular e desempenho físico, avaliados por instrumentos como o teste de sentar e levantar, a Short Physical Performance Battery (SPPB) e a mensuração da força do quadríceps. Embora esses achados apontem possibilidades promissoras para a associação entre atividade física e suporte nutricional, é importante considerar que se trata de um estudo de viabilidade, cujos resultados não devem ser interpretados como comprovação definitiva da eficácia dessa combinação. Ainda assim, a pesquisa evidencia a importância de uma abordagem multidimensional no cuidado aos idosos com sarcopenia, integrando diferentes estratégias de atenção à saúde.[14]

No estudo de Yuenyongchaiwat et al. (2026), a utilização de exercícios aeróbicos associados à realidade virtual e ao treinamento resistido demonstrou resultados positivos na velocidade da marcha, na força de preensão manual e no índice de massa muscular esquelética. A incorporação de recursos tecnológicos às intervenções representa uma possibilidade de diversificação das estratégias terapêuticas, podendo favorecer o envolvimento dos idosos nas atividades propostas. Além dos indicadores musculares e funcionais, a investigação também considerou os sintomas depressivos, demonstrando a importância de observar aspectos físicos e emocionais durante o acompanhamento dessa população. Dessa forma, a utilização de recursos tecnológicos, quando adequada às condições individuais, pode ampliar as possibilidades de intervenção e acompanhamento fisioterapêutico.[15]

Ao comparar os estudos, observa-se que a força muscular e a mobilidade funcional constituíram aspectos frequentemente avaliados, demonstrando sua relevância para o acompanhamento de idosos com sarcopenia. A força de preensão manual, a extensão do joelho, os testes de sentar e levantar e a velocidade da

marcha foram utilizados para identificar alterações no desempenho físico e acompanhar os efeitos das intervenções. Esses indicadores permitem compreender de maneira mais abrangente as limitações apresentadas pelos idosos, contribuindo para a definição de objetivos terapêuticos e para a avaliação da evolução funcional. Nesse sentido, a fisioterapia pode utilizar avaliações periódicas para ajustar a intensidade e a progressão dos exercícios conforme as respostas apresentadas pelos pacientes.[9,10,12,13,15]

Outro aspecto identificado na análise refere-se à importância da individualização dos programas terapêuticos. Embora os estudos tenham apresentado resultados favoráveis, as intervenções diferiram quanto às modalidades de exercícios, aos recursos utilizados e aos desfechos avaliados. Essa diversidade demonstra que o planejamento fisioterapêutico deve considerar a condição muscular, o equilíbrio, a mobilidade, a resistência física e as limitações específicas de cada idoso. No atendimento domiciliar, essa individualização também permite considerar as características do ambiente em que o paciente vive, favorecendo a adaptação das atividades e a identificação de possíveis dificuldades para a realização dos movimentos cotidianos. Dessa maneira, a atuação fisioterapêutica deve priorizar intervenções seguras, progressivas e compatíveis com as condições funcionais de cada indivíduo.[9,10,11,13]

A prevenção de quedas também merece destaque, considerando a relação entre sarcopenia, redução da força muscular, alterações do equilíbrio e comprometimento da mobilidade. Os resultados relacionados ao desempenho no TUG, à Escala de Berg e à velocidade da marcha demonstram a importância de avaliar os componentes responsáveis pela estabilidade postural e pela segurança durante os deslocamentos. Nesse cenário, a fisioterapia domiciliar pode contribuir por meio de exercícios de fortalecimento, treinamento de equilíbrio, atividades funcionais e orientações relacionadas à segurança no ambiente residencial. Entretanto, embora esses recursos apresentem potencial para melhorar fatores associados ao risco de quedas, sua efetividade na prevenção de eventos efetivos de queda precisa ser investigada por estudos que avaliem diretamente esse desfecho.[9,10,12]

Apesar dos resultados positivos identificados, algumas limitações precisam ser consideradas na interpretação das evidências. Os estudos apresentaram

diferenças quanto ao tamanho das amostras, às modalidades de intervenção, aos instrumentos de avaliação e aos resultados investigados, o que dificulta a comparação direta entre os achados. Além disso, a presença de diferentes estratégias terapêuticas, incluindo exercícios resistidos, caminhada, realidade virtual e intervenções associadas à suplementação nutricional, demonstra a heterogeneidade das abordagens utilizadas. Também é importante considerar que a revisão sistemática de Li et al. (2023) reúne resultados de estudos primários, não devendo ser interpretada como uma investigação independente de participantes adicionais em relação aos ensaios clínicos analisados. Essas particularidades reforçam a necessidade de pesquisas com protocolos mais padronizados e acompanhamento prolongado.[12,14,15]

Diante dos achados apresentados, compreende-se que a fisioterapia domiciliar possui potencial para contribuir significativamente com a funcionalidade de idosos com sarcopenia, especialmente quando fundamentada em avaliações individualizadas e programas terapêuticos que integrem fortalecimento muscular, treinamento aeróbico, equilíbrio e mobilidade. As evidências analisadas apontam que essas intervenções podem favorecer o desempenho físico e a realização das atividades cotidianas, contribuindo para a manutenção da independência e da qualidade de vida. Entretanto, os benefícios dependem das características dos programas, das condições clínicas dos participantes e da adequação das condutas às necessidades individuais. Portanto, destaca-se a importância da atuação fisioterapêutica planejada e contínua no ambiente domiciliar, considerando o idoso de maneira integral e priorizando a preservação de sua autonomia funcional.[9,10,11,12,13,14,15]

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia domiciliar para a funcionalidade de idosos com sarcopenia, considerando seus efeitos sobre a força muscular, o equilíbrio, a marcha, a mobilidade e a autonomia nas atividades de vida diária. A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar que as intervenções baseadas em exercícios resistidos, aeróbicos e funcionais apresentam resultados favoráveis para diferentes componentes do desempenho físico, demonstrando o potencial dessas estratégias

no cuidado à população idosa com sarcopenia.

Os achados evidenciaram que o fortalecimento muscular constitui um dos principais aspectos das intervenções investigadas, especialmente por sua relação com a capacidade de realizar movimentos essenciais à rotina dos idosos. A melhora da força muscular, associada ao treinamento da marcha e do equilíbrio, pode favorecer a mobilidade e proporcionar melhores condições para a execução de atividades cotidianas, como caminhar, levantar-se e realizar deslocamentos com maior segurança. Dessa maneira, as intervenções fisioterapêuticas podem contribuir para minimizar as limitações funcionais relacionadas à perda progressiva da capacidade muscular.

Também foi possível compreender que a fisioterapia domiciliar apresenta características importantes para o acompanhamento de idosos com sarcopenia, principalmente pela possibilidade de adequar os exercícios às condições físicas, às necessidades individuais e às características do ambiente de convivência. A individualização das condutas, a progressão dos exercícios e o acompanhamento profissional constituem aspectos relevantes para a elaboração de programas terapêuticos seguros e compatíveis com as limitações apresentadas por cada paciente.

Em relação à questão norteadora, os resultados indicaram que a fisioterapia domiciliar pode contribuir para a melhoria da funcionalidade de idosos com sarcopenia, especialmente por meio de intervenções direcionadas ao fortalecimento muscular, ao equilíbrio, à marcha e à mobilidade. Essas contribuições são relevantes para a preservação da independência funcional e para a manutenção da qualidade de vida, embora a magnitude dos benefícios possa variar conforme as características dos programas terapêuticos e as condições individuais dos participantes.

Entretanto, a análise também evidenciou limitações relacionadas à heterogeneidade dos estudos, às diferenças entre os protocolos de exercícios, ao tempo de intervenção e aos instrumentos utilizados para avaliar os resultados. Além disso, nem todas as pesquisas investigaram exclusivamente intervenções conduzidas por fisioterapeutas no domicílio, o que exige cautela na interpretação dos achados e na generalização das evidências para a prática fisioterapêutica domiciliar.

Diante disso, destaca-se a importância de ampliar as pesquisas sobre a atuação da fisioterapia domiciliar na sarcopenia, especialmente por meio de estudos com amostras mais representativas, protocolos terapêuticos padronizados e períodos de acompanhamento mais prolongados. Conclui-se que a fisioterapia domiciliar constitui uma estratégia promissora para favorecer a funcionalidade de idosos com sarcopenia, desde que fundamentada em avaliação individualizada, planejamento terapêutico adequado e acompanhamento contínuo, tendo como finalidade preservar a autonomia, a independência e a qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

1. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing.2019;48(1):16-31.doi:10.1093/ageing/afy169.

2. Shen Y, Shi Q, Nong K, Li S, Yue J, Huang J, et al. Exercise for sarcopenia in older people: a systematic review and network meta-analysis. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2023;14(3):1199-1211. doi:10.1002/jcsm.13225.

3. Wang H, Huang WY, Zhao Y. Efficacy of exercise on muscle function and physical performance in older adults with sarcopenia: an updated systematic review and meta-analysis. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(13):8212. doi:10.3390/ijerph19138212.

4. Hurst C, Robinson SM, Witham MD, Dodds RM, Granic A, Buckland C, et al. Resistance exercise as a treatment for sarcopenia: prescription and delivery. Age Ageing. 2022;51(2). doi:10.1093/ageing/afac003.

5. Li ML, Kor PPK, Sui YF, Liu JYW. Health maintenance through home-based interventions for community-dwelling older people with sarcopenia during and after the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Exp Gerontol. 2023;174:112128. doi:10.1016/j.exger.2023.112128.

6. Faleiros AH, Pereira AEM, Santos CA, Queiroz ML, Araújo CLO. O ambiente domiciliar e seus riscos para quedas em idosos: uma revisão integrativa da literatura. Rev Kairós-Gerontol. 2018;21(4):409-424. doi:10.23925/2176-901X.2018v21i4p409-424.

7. Canuto LT, Oliveira AAS. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. Psicol Rev. 2020;26(1):82-100. doi:10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100.

8. Ocaña-Fernández Y, Fuster-Guillén D. A revisão bibliográfica como metodologia de pesquisa. Rev Tempos Espacos Educ. 2021;14(33). doi:10.20952/revtee.v14i33.15614.

9. Tsekoura M, Billis E, Tsepis E, Dimitriadis Z, Matzaroglou C, Tyllianakis M, et al. The effects of group and home-based exercise programs in elderly with sarcopenia: a randomized controlled trial. J Clin Med. 2018;7(12):480. doi:10.3390/jcm7120480.

10. Sen EI, Eyigor S, Dikici Yagli M, Ozcete ZA, Aydin T, Kesiktas FN, et al. Effect of home-based exercise program on physical function and balance in older adults with sarcopenia: a multicenter randomized controlled study. J Aging Phys Act. 2021;29(6):1010-1017. doi:10.1123/japa.2020-0348.

11. Yuenyongchaiwat K, Akekawatchai C. Beneficial effects of walking-based home program for improving cardio-respiratory performance and physical activity in sarcopenic older people: a randomized controlled trial. Eur J Phys Rehabil Med. 2022;58(6):838-844. doi:10.23736/S1973- 9087.22.07612-2

12. LI, Meng-Li; KOR, Patrick Pui-Kin; SUI, Yu-Fang; LIU, Justina Yat-Wa. Health maintenance through home-based interventions for community-dwelling older people with sarcopenia during and after the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Experimental Gerontology, v. 174, art. 112128, 2023.

13. Liu M, Li J, Xu J, Chen Y, Chien C, Zhang H, et al. Graded progressive home-based resistance combined with aerobic exercise in community-dwelling older adults with sarcopenia: a randomized controlled trial. Clin Interv Aging. 2024;19:1581-1595. doi:10.2147/CIA.S473081.

14. Amini N, Dupont J, Lapauw L, Vercauteren L, Peeters L, Dedeyne L, et al. A multicomponent intervention consisting of exercise, proteins and omega-3 supplementation to improve sarcopenia in community-dwelling older adults: lessons learned from a 5-armed randomized controlled feasibility trial. J. Frailty Aging. 2026;15(1):100129. doi:10.1016/j.tjfa.2025.100129.

15. Yuenyongchai K, Chitjamnogchai C, Sermsinsaithong N, Tavonudomgit W, Mahawong L, Buranapuntalug S, et al. Benefit of home-based virtual reality aerobic exercise combined with resistance training for reversing sarcopenia and reducing depression in community-dwelling older adults with sarcopenia: a randomized control trial. Arch Gerontol archger.2025.106108.