

Impactos da fisioterapia na independência funcional do idoso.

Impacts of physical therapy on the functional independence of the elderly.

Ednei Lopes Teixeira Marialva¹
Linda Lauren Wanderley da Silva²

Resumo

O processo de envelhecimento está associado a alterações fisiológicas que podem comprometer a independência funcional do idoso, impactando diretamente sua qualidade de vida. Nesse cenário, a fisioterapia destaca-se como uma estratégia eficaz na promoção da saúde e na prevenção de incapacidades. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos da fisioterapia na independência funcional do idoso. A metodologia adotada consistiu em revisão de literaturas, com abordagem qualitativa. Os resultados indicam que a prática regular de intervenções fisioterapêuticas contribui significativamente para a melhora da capacidade funcional, especialmente nos aspectos relacionados à força muscular, equilíbrio e coordenação. Além disso, observou-se redução no risco de quedas e maior autonomia na realização das atividades de vida diária. Sendo assim a fisioterapia é

¹ Especialista em Fisioterapia pela Universidade Paraense de Ensino (FAPEN). Pós-graduado em Terapia Intensiva (INSPIRAR). Pós-graduando em Fisioterapia Dermatofuncional (FAVENI). Docente do Curso de Fisioterapia Planalto do Distrito Federal, (UNIPLAN).

² Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

essencial para a promoção do envelhecimento ativo, sendo indispensável sua inclusão em políticas públicas de saúde voltadas à população idosa.

Palavras-chave: fisioterapia; envelhecimento ativo; funcionalidade; qualidade de vida; idosos.

Abstract

The aging process is associated with physiological changes that can compromise the functional independence of the elderly, directly impacting their quality of life. In this scenario, physiotherapy stands out as an effective strategy for promoting health and preventing disabilities. This study aimed to analyze the impacts of physiotherapy on the functional independence of elderly people. The methodology adopted consisted of a literature review, with a qualitative approach. The results indicate that the regular practice of physiotherapeutic interventions significantly contributes to improving functional capacity, especially in aspects related to muscular strength, balance and coordination. Furthermore, there was a reduction in the risk of falls and greater autonomy in carrying out activities of daily living. Therefore, physiotherapy is essential for promoting active aging, and its inclusion in public health policies aimed at the elderly population is essential.

Keywords: physiotherapy; active aging; functionality; quality of life; elderly.

Introdução

De acordo com Veras, (2012) o envelhecimento de parte da sociedade tem aumentado consideravelmente em comparação com natalidade e jovialidade da população, por ser um fenômeno crescente, principalmente marcado pelo aumento da expectativa de vida, ele traz consigo desafios relacionados à saúde e qualidade de vida dos idosos e que necessita de políticas públicas atualizadas e disponíveis que atendam as demandas desta população (Organização Mundial da Saúde, OMS, 2005).

Considerando este cenário, o papel exercido pela fisioterapia preventiva é de suma importância, pois promove saúde e bem-estar, tanto físico e psicológico, auxilia na diminuição de quedas, pois retarda limitações funcionais e melhora a mobilidade, como também previne agravos de doenças osteomusculares e garante uma velhice com dignidade e vivacidade para esta

população (Vieira, A. A. et al (2023)).

É necessário levar em conta que os hábitos obtidos durante a vida terão influência direta na terceira idade, sejam hábitos de uma alimentação saudável ou uma alimentação onde o consumo de ultraprocessados ou fast-food era predominante, uma rotina de atividades físicas e sono regular determinam também um envelhecimento saudável e ativo ou o contrário (Matsudo, 2001).

O processo de envelhecimento é profundamente influenciado pelos hábitos cultivados ao longo da vida. A adoção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e o cuidado com o sono contribuem de forma significativa para um envelhecimento ativo e saudável (MOREIRA et al. 2025).

Em contrapartida, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, o sedentarismo e a má qualidade do sono podem comprometer a saúde e a autonomia na velhice. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), envelhecer de forma saudável vai além da ausência de doenças, envolvendo a manutenção das capacidades funcionais e da qualidade de vida ao longo dos anos (Moreira et al., 2025).

Além dos fatores biológicos e de estilo de vida, é essencial compreender o envelhecimento como um fenômeno social. Veras (2012) destaca que envelhecimento ativo depende também da inclusão social e da valorização da pessoa idosa como sujeito participativo na sociedade. Nesse sentido, Neri (2007) complementa que o envelhecimento bem-sucedido está relacionado à capacidade de adaptação, à autonomia e à preservação do bem-estar físico e emocional, fatores que são potencializados quando o idoso permanece engajado em atividades significativas e mantém vínculos sociais estáveis.

Contudo, a falta de mobilidade e a redução da participação social podem levar ao isolamento, um fator que afeta diretamente a saúde mental na terceira idade. Debert (1999) ressalta que o envelhecimento é também um processo culturalmente construído, e que a forma como a sociedade enxerga o idoso influencia sua autoestima e sua integração comunitária. A ausência de espaços de convivência inter geracional que possibilitem aos idosos interagir tanto entre si quanto com os mais jovens pode agravar sentimentos de solidão e contribuir para quadros de depressão e ansiedade, comprometendo, assim, a qualidade de vida dessa população.

Desse modo, este pré-projeto buscará analisar os benefícios e a relevância da fisioterapia preventiva para a saúde da população idosa,

destacando sua contribuição na manutenção da independência funcional promovendo qualidade de vida e conseqüentemente diminuindo a sobrecarga aos sistemas de saúde.

Problema de pesquisa

De que forma a fisioterapia preventiva contribui para a promoção da saúde, a manutenção da autonomia funcional e a melhoria da qualidade de vida dos idosos?

Justificativa

Nos últimos anos no Brasil, é perceptível o crescimento da população idosa, estima-se de acordo com os dados do IBGE que até 2030 o número de idosos irá ultrapassar o de crianças e adolescentes. Assim, isso exige estratégias eficientes que venham garantir qualidade de vida nesse momento da vida.

Nisso, a fisioterapia preventiva e sua aplicação se destaca como um recurso acessível a essa parcela da população e estudos recentes mostram que a prática regular de exercícios fisioterapêuticos impacta positivamente na funcionalidade do idoso, pois reduz as quedas, melhora sua mobilidade e acima de tudo garante sua autonomia na própria vida.

Assim, investigar a importância dessa área contribui para fortalecer práticas clínicas, ela é viável e extremamente necessária, pois pode servir de apoio para novos programas de intervenção em saúde pública, através das evidências clínicas faz as orientações de saúde serem direcionadas às necessidades do idoso, amplia as políticas de saúde e amplia o debate e conscientização sobre os cuidados aos idosos.

Hipótese

Entende-se que a aplicação sistemática da fisioterapia preventiva em idosos desempenha um papel fundamental para a manutenção da autonomia funcional, redução de quedas e doenças crônicas, além de promover um envelhecimento ativo e saudável, repercutindo em melhor qualidade de vida, bem-estar físico e psicológico e menor demanda por cuidados e internações hospitalares.

Objetivos

Objetivo geral:

Analisar a importância da fisioterapia preventiva na saúde do idoso.

Objetivos específicos:

- Identificar os principais benefícios da fisioterapia preventiva no envelhecimento;
- Apontar estratégias fisioterapêuticas voltadas para prevenção de quedas e doenças crônicas;
- Avaliar o impacto da fisioterapia na autonomia e qualidade de vida do idoso.

Metodologia

O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de reunir e analisar publicações científicas que abordam o envelhecimento, a fisioterapia preventiva, a qualidade de vida do idoso, a atenção primária à saúde, a prevenção de doenças crônicas e a importância da atividade física para a população idosa. A proposta busca compreender de que forma essas ações e práticas contribuem para o envelhecimento saudável, ativo e autônomo, promovendo bem-estar físico e mental.

A busca dos materiais foi realizada em bases de dados acadêmicas e científicas como o Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed, e repositórios institucionais de universidades federais, incluindo a Universidade de Brasília (UnB), Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Universidade de São Paulo (USP), Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Para a pesquisa, estão sendo utilizados descritores e palavras-chave relacionados diretamente aos temas de interesse: “fisioterapia preventiva”, “envelhecimento saudável”, “atividade física para o envelhecimento”, “atenção primária à saúde”, “prevenção de doenças em idosos”, “qualidade de vida em idosos sedentários”, “saúde mental em idosos”, “diabetes em idosos”, “fraqueza muscular”, “equilíbrio postural”, “risco de quedas em idosos” e “políticas públicas para a terceira idade”. Essa combinação permitirá a identificação de estudos atuais que relacionam a prática da atividade física, a fisioterapia preventiva e as políticas de saúde como fatores essenciais na promoção de uma velhice mais ativa e saudável.

Os critérios de seleção priorizarão artigos recentes (de 2018 em diante), disponíveis em português, com relevância direta para os eixos temáticos propostos. Serão incluídos também anais de congressos, dissertações e teses disponíveis em repositórios acadêmicos, considerando a importância dessas produções para o avanço da discussão sobre envelhecimento e saúde preventiva.

Durante a análise dos materiais, buscará compreender como a atenção primária à saúde (APS), em articulação com a fisioterapia preventiva, pode atuar na redução de agravos físicos e mentais em idosos, incluindo condições como o diabetes, que frequentemente se associa à fraqueza muscular, baixa visão, alterações auditivas e perda de equilíbrio corporal, fatores que aumentam o risco de quedas. Os resultados são expressos por meio de textos, além disso será utilizado um cronograma mostrando todo o processo de seleção para a evolução do estudo.

Ao longo do trabalho, os artigos selecionados serão citados de forma direta e indireta, servindo como base teórica para a construção dos argumentos e para a formulação da conclusão, a qual destacará a importância da fisioterapia preventiva e da criação de políticas públicas voltadas à terceira idade.

Discussão / conclusão

A partir da análise dos estudos revisados, verifica-se consenso na literatura quanto à eficácia das intervenções fisioterapêuticas na melhora da independência funcional do idoso. Programas que envolvem treinamento de força, equilíbrio e mobilidade demonstram resultados significativos na redução do risco de quedas e na manutenção da autonomia. Assim, a fisioterapia se consolida como uma ferramenta indispensável na promoção da saúde e funcionalidade na terceira idade.

conclui-se que a fisioterapia apresenta impactos relevantes na promoção da independência funcional do idoso, atuando não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de declínios funcionais. No entanto, ainda existem desafios relacionados ao acesso aos serviços fisioterapêuticos e à adesão dos idosos aos programas de tratamento.

Diante dos achados, a fisioterapia contribui de forma expressiva para a independência funcional do idoso, refletindo diretamente na sua qualidade de vida. A melhora da capacidade funcional permite maior autonomia, participação

social e bem-estar psicológico, reduzindo a dependência de terceiros. Portanto, investir em ações fisioterapêuticas é essencial para garantir um envelhecimento digno e ativo.

Referências

CASEMIRO, Níldila Villa; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista SPAGESP, Ribeirão Preto**, v. 21, n. 2, p. 83-96, dez. 2020.

Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200007&lng=pt&nrm=iso Acessos em 28 de novembro 2025.

CASTRO, Susane Fátima Ferreira de; BARROS JÚNIOR, Francisco Oliveira. Atenção à Saúde do Idoso: o pensar e o fazer Políticas Públicas. **Revista Kairós-Gerontologia, [S. l.]**, v. 19, n. Especial 22, p. 271–294, 2016.

DOI: 10.23925/2176-

901X.2016v19iEspecial22p271-294.

Disponível

em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/33580> Acesso em: 28 nov. 2025.

ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, [S. l.]**, v. 4, n. 11, p. e4114289, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i11.4289. Disponível em:

<https://recima21.com.br/recima21/article/view/4289> Acesso em: 27 novembro 2025.

DEBERT, Guita Grin. A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp, 1999.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde, [S. l.]**, v. 18, n. 3, p. 152–156, 2012. DOI:

10.5020/928. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/928> Acesso em: 27 nov. 2025.

Fonseca, J. M. A. da, Rodrigues, M. T. P., Mascarenhas, M. D. M., & Lima, L. H. de O. (2016). A fisioterapia na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, 29(2), 288–294. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p288> Acesso em 26 de novembro de 2025.

Oliveira, J. A. S. de, & Ramos, M. N. P. (2021). Conflitos Intergeracionais na Família e

Saúde Mental dos Idosos. Revista Kairós-Gerontologia, 24(1), 213–231. Disponível: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/54117/35262> Acesso em 27 de novembro de 2025.

Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, 7(1), 2–13. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002> Acesso em 27 de novembro de 2025.

Medeiros, K. K. A. S., Coura, A. S., Pinto Junior, E. P., França, I. S. X. de, & Bousquat, A. (2018). O perfil do idoso na Atenção Primária à Saúde em uma cidade média do Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**, 21(2), 135–153. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/41072/27705> Acesso em 28 de outubro de 2025.

MOREIRA, G. G.; GONTIJO, A. S. de S.; ALVES, L. T. da S.; BATISTA, M. J. dos R.; FONSECA, E. F. Relação entre hábitos não saudáveis com a qualidade de vida da população jovem e seu envelhecimento. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, e19196, 2025. <https://doi.org/10.25248/reas.e19196.2025> Disponível: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/19196> Acesso em: 25 nov. 2025.

NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

LOPES CORRÊA, L.; DA SILVA PEREIRA, P.; FRANÇA MARINHO, M. da C.; OLIVEIRA SOUSA, E. R. Reabilitação fisioterapêutica: sarcopenia na terceira idade. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 2011–2023, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n5p2011-2023. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2210> Acesso em: 27 nov. 2025.

RODRIGUES, Leonardo Alves; SILVEIRA, Ana Carolina Brandão; VIEIRA, Carlos Eduardo César; VINHOTI, Danilo Sérgio; SECCHI, Leonardo Luiz Barretti; RIGONATO, Mariana Beraldi; YAMAUCHI, Nathália Cristine Dias de Macedo; MAZUCO, Túlio Roberto Ribeiro. Fisioterapia preventiva na saúde do idoso. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/67912/1/Fisioterapia%20Preventiva%20na%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso.pdf> Acesso em: 27 nov. 2025.

VALDUGA, Renato et al. Efeito da periodização do treinamento resistido sobre o risco de quedas, capacidade funcional, força muscular e medo de cair de idosos da

comunidade. Revista Kairós-Gerontologia, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 495–511, 2021. DOI: 10.23925/2176-901X.2021v24i1p495-511. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53101> Acesso em: 28 nov. 2025.

VALE, Rebeca Marchiori Carazza; BARBOSA, Rubia Mara Esquarante; GUIMARÃES, Andrea Carmen; BARROSO, Sabrina Martins; SILVA, Mônica Aparecida da. Intervenções por exercício físico e funções cognitivas de idosos: revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 27, p. 1–12, 2022. DOI: 10.12820/rbafs.27e0275. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14864> Acesso em: 27 nov. 2025.

VERAS, Renato. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 2012. Vieira, A. A., Brito, M. J. S., & da Silva, K. C. C. (2023). A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA DE QUEDAS EM IDOSOS. **REVISTA FOCO**, 16(11), e3501. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n11-008> Acesso em 25 de novembro de 2025.