

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

BRUNA EUGÊNIA DA SILVA SANTOS

PRÁTICAS FISIOTERAPÊUTICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA:
uma revisão de literatura

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2025

BRUNA EUGÊNIA DA SILVA SANTOS

PRÁTICAS FISIOTERAPÊUTICAS NA ATENÇÃO Á SAÚDE DA PESSOA IDOSA:
uma revisão de literatura

Trabalho de conclusão de curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Fisioterapia, do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Ana Geórgia Amaro Alencar B. Matos

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2025

BRUNA EUGÊNIA DA SILVA SANTOS

PRÁTICAS FISIOTERAPÊUTICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA:
uma revisão de literatura

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso em Fisioterapia, do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Data da apresentação: 08/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador: ANA GEÓRGIA AMARO ALENCAR B MATOS

Membro: (Professora Esp. Tatianny Alves de França/Unileão)

Membro: (Professor Esp. Paulo César Mendonça/Unileão)

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2025

PRÁTICAS FISIOTERAPÊUTICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA: uma revisão de literatura

Bruna Eugênia da Silva Santos¹
Ana Geórgia Amaro Alencar B. Matos²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a contribuição da fisioterapia na prevenção de complicações associadas à imobilidade, às quedas e à perda da capacidade funcional em pessoas idosas. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, construída a partir da seleção de publicações científicas recentes que abordam a atuação fisioterapêutica no contexto do envelhecimento. A busca foi realizada em bases de dados eletrônicas, contemplando estudos dos últimos anos que descrevem intervenções preventivas e reabilitadoras voltadas à população idosa. Os achados demonstraram que a fisioterapia contribui para a melhora da tolerância ao exercício, equilíbrio postural, autonomia funcional e readaptação ao ambiente domiciliar, especialmente após períodos de internação. Observou-se, ainda, impacto significativo na prevenção de quedas e na manutenção da independência, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável. Conclui-se que a fisioterapia exerce papel essencial na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, prevenindo complicações decorrentes do envelhecimento e contribuindo para a longevidade e o bem-estar funcional.

Palavras-chave: Fisioterapia; Pessoa Idosa; Qualidade de Vida; Envelhecimento Ativo.

1 Bruna Eugênia da Silva Santos Aluna do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil.

2 Ana Geórgia Amaro Alencar B. Matos Professora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, Brasil.

1 INTRODUÇÃO

Para Atheneu *et al.* (2006), o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, que se caracteriza por mudanças morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Essas alterações resultam em uma redução gradual da capacidade do organismo de se adaptar ao ambiente, aumentando a vulnerabilidade do indivíduo e a probabilidade de surgimento de doenças.

Entre as consequências do envelhecimento, está a perda progressiva da capacidade funcional, que se intensifica com o avanço da idade. As principais adversidades de saúde relacionadas a esse processo são a incapacidade funcional e a dependência, as quais implicam em limitações ou perda de habilidades para a realização de atividades da vida diária. Essas dificuldades decorrem de déficits físicos e cognitivos, sendo esses fatores determinantes para o estado geral de saúde da população idosa (Atheneu; 2006).

Segundo Izquierdo *et al.* (2021), práticas como exercícios físicos, alongamentos e atividades de fortalecimento têm demonstrado resultados significativos na população idosa. Esses recursos contribuem para prevenir o enfraquecimento e o encurtamento muscular, promovem ganho de força e flexibilidade e favorecem a manutenção da capacidade funcional. Programas que envolvem caminhada, fortalecimento, exercícios posturais e de equilíbrio mostram-se eficazes não apenas na melhoria da saúde física, mas também no aumento da autoestima e do bem-estar emocional, aspectos fundamentais para um envelhecimento mais saudável e com qualidade de vida.

A fisioterapia na geriatria surge, então, como uma ferramenta essencial para preservar e recuperar a autonomia dos idosos, promovendo seu bem estar e qualidade de vida. Diante disso, questiona-se: de que forma a fisioterapia voltada ao público idoso pode auxiliar na manutenção da independência funcional durante esse processo de envelhecimento.

A fisioterapia desempenha papel crucial na manutenção e recuperação da capacidade funcional, o que torna necessário evidenciar a sua importância.

Esta pesquisa teve como objetivo principal evidenciar na literatura as práticas fisioterapêuticas aplicadas na atenção à saúde do idoso.

Para isso, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: identificar as consequências acerca do envelhecimento; descrever as principais atividades desenvolvidas pelos fisioterapeutas na geriatria e apontar as práticas fisioterapêuticas mais eficazes para a preservação da independência e autonomia funcional dos idosos.

A escolha do tema fundamenta-se no interesse em atuar na área da saúde voltada ao envelhecimento, aliado à observação da fragilidade funcional frequentemente observada nessa população.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, com foco exploratória e delineamento bibliográfico, com objetivo de aprofundar a compreensão sobre o papel da fisioterapia na promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

A pesquisa em questão foi desenvolvida através das seguintes bases de dados: SciELO, Lilacs, BVS, PubMed, entre o período de março de 2025 e novembro de 2025.

A seleção dos estudos referentes às práticas fisioterapêuticas na atenção à saúde do idoso foi realizada a partir de critérios previamente definidos. Foram considerados elegíveis os artigos publicados nos últimos 9 anos, redigidos em português, inglês e espanhol, e que apresentassem relação direta com o tema supracitado em questão em diferentes níveis de atenção. Já no critério de exclusão, tiveram teses, dissertações, capítulos de livros, reportagens, notícias, pesquisas que não respondiam ao objetivo proposto e trabalhos repetidos entre as bases consultadas.

Em um primeiro momento, foi realizado uma análise, onde por meio da leitura dos títulos e resumos, foi possível identificar materiais com potencial relevância. Em seguida, aqueles que demonstraram uma boa relação com o tema foram analisados integralmente, permitindo assim selecionar apenas os trabalhos que realmente atendiam aos objetivos da revisão, com clareza e qualidade das evidências utilizadas na revisão.

A interpretação dos dados foi conduzida de forma descritiva, na qual utilizando um quadro de sistematização foram reunidos os principais elementos de cada estudo

analisado. Nesse quadro, foi organizado as informações importantes, para facilitar análise comparativa dos diferentes achados, com itens como título do artigo, autores, ano de publicação, objetivo da pesquisa e os principais resultados encontrados.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o processo de inclusão e exclusão, inicialmente foram identificados um total de 286 artigos, dos quais, após uma leitura detalhada de títulos e resumos.

Foram excluídos 143 estudos, permanecendo ainda 143 artigos para análise na etapa seguinte.

Posteriormente, na análise de elegibilidade, 129 estudos foram excluídos por não ter relação diretamente com o tema proposto.

Em relação à etapa de inclusão dos estudos, 7 pesquisas foram excluídas por tratarem de outra população ou por não apresentarem relação com os objetivos desta revisão. Dessa forma, ao final, foram considerados na amostra final desta revisão integrativa 7 estudos, os quais atenderam plenamente a todos os critérios de inclusão estabelecidos.

Quadro 1- Síntese dos artigos incluídos na revisão

| Título do Artigo | Autores/Ano | Base de Dados | Principais Resultados |
|--|-----------------------------|---|--|
| A importância da fisioterapia preventiva para saúde do idoso | Santos <i>et al.</i> , 2023 | Google Acadêmico Rev. Multidisciplinar do nordeste mineiro | Exercícios de coordenação motora, atividades recreativas, cinética funcional, psicomotricidade, treino de transferência, hidroterapia, exercícios respiratórios, alongamentos e fortalecimento muscular tem demonstrado eficácia na restauração ou manutenção das funções motoras. |

| | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|
| <p>Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional dos idosos</p> | <p>Siqueira <i>et al.</i>, 2017</p> | <p>Google Acadêmico Saúde e pesquisa maringá</p> | <p>Os resultados desta pesquisa evidenciou-se que a fisioterapia aquática causou uma propensão à melhoria do equilíbrio postural, e conseqüentemente, redução de risco de quedas em idosos.</p> |
| <p>Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa</p> | <p>Silva <i>et al.</i>, 2018</p> | <p>Google Acadêmico Rev. Uningá</p> | <p>Neste trabalho, percebeu-se que a fisioterapia tem sido bastante adotada como um meio importante de promoção de qualidade de vida do idoso, mostrando que o seu trabalho é umas das vias que podem proporcionar um envelhecimento saudável, possibilitando o mesmo a desenvolver suas práticas diárias sem risco de quedas.</p> |
| <p>Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às conseqüências cognitivas</p> | <p>Soares <i>et al.</i>, 2021</p> | <p>Google Acadêmico Rev. Neurociências</p> | <p>O processo de envelhecimento pode levar a modificações físicas, como o declínio da força neuromuscular, redução da massa muscular, alterações no equilíbrio e dificuldades nas atividades diárias. Além disso, há o impacto do déficit cognitivo, que compromete a qualidade de vida.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------------|---|--|
| A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso | Ramos, 2022 | Google Acadêmico | O estudo aponta que a fisioterapia domiciliar exerce um impacto significativo na prevenção de quedas entre idosos. Para isso, recomenda-se a inclusão de atividades como alongamentos, fortalecimento muscular, exercícios de equilíbrio e técnicas de relaxamento. Reduzindo assim o risco de quedas e dando uma maior autonomia. |
| A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas | Sofiatt <i>et al.</i> , 2021 | Google Acadêmico Rev. Brasileira Militar de Ciências | Neste estudo conclui-se que a fisioterapia apresenta um papel importante na prevenção de quedas em idosos, através de alongamentos, fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e propriocepção, cinesioterapia e exercícios terapêuticos na água. |
| Performance fisioterapêutica na reabilitação da saúde do idoso | Oliveira <i>et al.</i> , 2022 | Google Acadêmico Research, Society and Development, v. | Os resultados desta pesquisa indicam que condutas simples como um alongamento muscular correto, evita contraturas e atrofias. |

Fonte: Pesquisa direta, 2025

Durante a análise dos estudos, ficou evidenciado que as práticas fisioterapêuticas desempenham um papel fundamental na promoção, manutenção e recuperação da capacidade funcional dos idosos.

Soares *et al.*, (2021), enfatiza que o envelhecimento se trata de um processo heterogêneo e multifatorial, no qual envolve mudanças biológicas, psicológicas e sociais que impactam diretamente na funcionalidade do idoso. No âmbito biológico, são comuns a redução da força neuromuscular, perda de massa muscular, alterações no equilíbrio e maior dificuldade na realização de atividades diárias. Paralelamente, fatores psicológicos, como o medo de cair e a insegurança, somam-se às alterações sociais, como isolamento e redução da participação em atividades.

Com isso, Silva *et al.* (2018), revela que a fisioterapia busca restituir e melhorar a capacidade funcional dos idosos, atuando diretamente na promoção da qualidade de vida, prevenindo várias complicações que surgem com o processo de senilidade, permitindo então, que o idoso realize suas atividades de vida diárias com maior segurança e autonomia.

Santos *et al.*, (2023) afirma que dentro do processo de envelhecimento, a fisioterapia irá atuar também de forma preventiva, a fim de trazer mais saúde. A fisioterapia na prevenção a saúde da pessoa idosa, não irá focar somente na patologia, caso seja portador de uma doença, mas sim, trabalhar todo o seu corpo de maneira geral, sendo que os exercícios promovem melhorias na flexibilidade, na força muscular, na prevenção da obesidade, osteoporose e outras doenças, além de desenvolver a autoconfiança, socialização, melhora na postura, coordenação motora e equilíbrio, mantendo ou propiciando independência ao idoso.

Dentre práticas fisioterapêuticas, Siqueira *et al.* (2017), demonstrou que um programa de fisioterapia realizada no meio aquático, obteve bons resultados, tornando-se interessante, pois melhorou significativamente o equilíbrio dos idosos participantes, além de proporcionar uma maior segurança.

Sofiatti *et al.*, (2021) reforça que a fisioterapia tem um papel importante na prevenção de quedas em pacientes idosos, consideradas uma das principais causas de morbidades e mortalidades para esse público, tendo como práticas que apresentaram bons resultados a hidroterapia, assim como já citou Siqueira *et al.* (2017), e a cinesioterapia, que por sua vez trabalha com exercícios de controle respiratório sentado na bola suíça, alongamento dos músculos, treino de marcha com paradas em apoio unipodal, treino em superfícies instáveis, dentre outros.

Ramos (2022), por sua vez, corrobora os achados de Sofiatti *et al.* (2021), ao destacar que alongamentos, fortalecimento, exercícios de equilíbrio, vão contribuir significativamente para a prevenção de quedas e aumento da autonomia a pessoa idosa. O autor ainda amplia a perspectiva ao apontar que o atendimento domiciliar favorece a continuidade dessas práticas, pois possibilita intervenções personalizadas e alinhadas às necessidades reais da rotina e ambiente do idoso.

Mesmo diante de toda fonte de informações que já foi citado anteriormente, vale ressaltar que Oliveira *et al.* (2022), demonstra que até mesmo condutas simples, como o alongamento muscular, podem prevenir contraturas e atrofia, o que reforça a importância da fisioterapia como ferramenta essencial no cuidado contínuo ao idoso, independentemente do nível de complexidade para intervenções.

3 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar na literatura, práticas fisioterapêuticas aplicadas a saúde da pessoa idosa, buscando compreender quais intervenções tem se destacado para com essa população.

Com base na análise dos estudos incluídos, os resultados evidenciaram que as práticas dentro da fisioterapia mais descritas na literatura voltada ao público idoso, incluem alongamentos, fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, cinesioterapia e atividades no meio aquático. As abordagens citadas anteriormente, quando aplicadas de uma forma adequada e individualizada, demonstram eficácia para manutenção da autonomia do idoso, reduzindo assim o risco de quedas, melhora da mobilidade, promovendo uma maior qualidade de vida.

Sugere-se que investigações futuras explorem outras modalidades de intervenção e ampliem a abordagem sobre componentes cognitivos e psicossociais, a fim de fortalecer práticas integradas e cada vez mais eficazes no cuidado gerontológico.

REFERÊNCIAS

- ATHENEU, E. Fisiologia do envelhecimento. São Paulo: Atheneu, 2006. Disponível em: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72722012000100021
- IZQUIERDO, M. et al. Exercise as a multimodal tool for healthy ageing: physiological and clinical considerations. **Ageing Research Reviews**, v. 67, n. 101265, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12369211/>.
- OLIVEIRA, F. A. et al. Performance fisioterapêutica na reabilitação da saúde do idoso. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/32670/28284>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- RAMOS, G. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. **Revista Universitas**, 2022. Disponível em: <https://fanorpi.com.br/universitas/index.php/revista/article/view/81/79>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- SANTOS, R. S. et al. A importância da fisioterapia preventiva para saúde do idoso. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, 2023. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/1596/2788>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- SIQUEIRA, A. A. et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional dos idosos. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5892/3060>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- SILVA, G. R. et al. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista UNINGÁ**, 2018. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2321/1952>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- SOARES, A. S. et al. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, 2021. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20210722193020/https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/download/12447/8646>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- SOFIATTI, S. et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, 2021. Disponível em: <https://rbmc.org.br/rbmc/article/view/87/54>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- YADAV, S.; NAQVI, W.; BURHANI, T. Role of exercise in osteoporosis among older adults: **A review. Journal of Advanced Research in Medicine**, v. 7, n. 3, p. 1–5, 2020.