

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O USO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO MUNICÍPIO DE CERQUEIRA CÉSAR-SP.

Jéssica Amaro Marinho (jessicamaro313@gmail.com)

Luciane Joia (luciane.joia@ead.eduvaleavare.com.br)

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente e traz consigo desafios importantes para a saúde pública, entre eles a manutenção da independência funcional e da qualidade de vida dos idosos. Alterações fisiológicas próprias da idade, como a redução da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora, aumentam a vulnerabilidade dessa população, podendo gerar limitações funcionais, maior risco de quedas e perda da autonomia. Nesse contexto, estratégias de promoção da saúde que aliem fortalecimento físico, prevenção de incapacidades e bem-estar geral tornam-se fundamentais. Este estudo tem como objetivo identificar os efeitos da fisioterapia na qualidade de vida de idosos, ressaltando a relevância dessa intervenção na prevenção do declínio funcional. Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores: “idosos”, “qualidade de vida”, “fisioterapia preventiva” e “prevenção de quedas”. Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, em língua portuguesa. Os resultados evidenciam que a fisioterapia está associada à melhora do equilíbrio postural, da flexibilidade, da força muscular e da capacidade funcional, além de promover ganhos psicológicos como maior autoconfiança e redução do medo de quedas. Entre os benefícios mais relatados destacam-se a melhora da

mobilidade global, o aumento da autonomia nas atividades de vida diária e o impacto positivo na qualidade de vida. Conclui-se que a fisioterapia representa uma abordagem eficaz e segura para idosos, contribuindo para a prevenção de quedas, a redução de incapacidades e a promoção de maior independência e qualidade de vida.

Palavras-chave: idosos; qualidade de vida; fisioterapia preventiva; prevenção de quedas.