



FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA IDOSOS COM RISCO DE QUEDAS

Eshiley Godoi¹
Isabelle Camargo²
Lucas Ribas³
Matheus Martins⁴
Nattaly Ramos⁵
Yasmin Bilik⁶

Resumo: A fisioterapia geriátrica tem como propósito principal promover qualidade de vida aos idosos por meio de ações preventivas e terapêuticas. Seus focos incluem a redução do risco de quedas, a preservação da mobilidade funcional e a atenção a doenças degenerativas frequentes no envelhecimento. Nesse contexto, a cinesiologia é fundamental, pois possibilita compreender a interação dos sistemas musculoesquelético e neurológico na manutenção do equilíbrio e da funcionalidade. Exercícios terapêuticos direcionados, especialmente os voltados ao fortalecimento de abdômen e membros inferiores, contribuem para a melhora da percepção corporal, coordenação motora e estabilidade. A correção e o controle postural também se destacam como estratégias essenciais para prevenir quedas, cada vez mais recorrentes em função da perda de força, flexibilidade e capacidade de resposta postural. Alterações fisiológicas comuns, como as associadas à osteoporose e à artrose, intensificam esse risco, comprometendo a independência funcional. A aplicação prática da cinesiologia permite estruturar programas individualizados de prevenção e reabilitação, ajustados às demandas específicas de cada idoso. O atendimento domiciliar tem se mostrado cada vez mais relevante, diante do aumento da população idosa e da prevalência de doenças crônicas. A fisioterapia motora destaca-se como a intervenção mais utilizada, demonstrando resultados significativos, como a redução do tempo de restrição ao leito, além da promoção de autonomia, segurança e melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia; Geriatria; Quedas.

Abstract: Geriatric physiotherapy primarily aims to promote quality of life for older adults through preventive and therapeutic approaches. Its main focuses include reducing the risk of falls, preserving functional mobility, and addressing degenerative diseases common in aging. In this context, kinesiology plays a fundamental role, as it enables the understanding of how the musculoskeletal and neurological systems interact to maintain balance and functionality. Targeted therapeutic exercises, especially those involving strengthening of the abdomen and lower limbs, contribute to improving body awareness, motor coordination, and stability. Postural correction and

¹ Professor Nattaly do curso Fisioterapia, pela UNIFATEB, campus Telêmaco Borba - nattalyramos59@gmail.com

² Eshiley Godoy do curso de Fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba - eshigodoy@gmail.com

³ Isabelle Camargo do curso de Fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba - isavcamargo07@gmail.com

⁴ Lucas Ribas do curso de Fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba - lucasribas0306@gmail.com

⁵ Matheus Martins do curso de Fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba - likios123@gmail.com

⁶ Yasmin Bilik do curso de Fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba - bilikyasmin3@gmail.com



control are also essential strategies to prevent falls, which become increasingly frequent due to loss of strength, flexibility, and postural response capacity. Common physiological changes, such as those associated with osteoporosis and osteoarthritis, intensify this risk, compromising functional independence. The practical application of kinesiology allows the development of individualized prevention and rehabilitation programs tailored to the specific needs of each older adult. Home-based physiotherapy has become increasingly relevant, given the growth of the elderly population and the prevalence of chronic diseases. Motor physiotherapy stands out as the most widely used intervention, showing significant results such as reducing bed rest time, while also promoting autonomy, safety, and better quality of life.

Key-words: Physiotherapy; Geriatrics; Falls.

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população tem se intensificado em todo o mundo, especialmente no Brasil, onde a expectativa de vida vem aumentando significativamente. Com isso, cresce também a necessidade de atenção especial à saúde do idoso, principalmente no que diz respeito à preservação da sua independência e funcionalidade. Nesse cenário, as quedas representam um dos maiores desafios enfrentados por essa faixa etária, sendo consideradas um importante problema de saúde pública. São eventos recorrentes que podem causar lesões graves, traumas psicológicos e até a morte, comprometendo diretamente a qualidade de vida dos idosos. Diversos fatores contribuem para o risco aumentado de quedas na terceira idade. Entre os aspectos internos, estão o enfraquecimento muscular, a perda do equilíbrio, alterações sensoriais e doenças crônicas. Já os fatores externos envolvem, por exemplo, ambientes inseguros, iluminação inadequada e obstáculos no trajeto. Soma-se a isso o uso de múltiplos medicamentos, que pode interferir na estabilidade postural. As consequências vão além do impacto físico, afetando também o bem-estar emocional, muitas vezes gerando medo de cair novamente, restrição das atividades e isolamento social. Diante dessa realidade, a fisioterapia preventiva se apresenta como uma abordagem fundamental no cuidado com a pessoa idosa. Ao invés de atuar apenas após a ocorrência de quedas, ela visa intervir de forma antecipada, promovendo ganhos na mobilidade, na força muscular, na coordenação motora e no equilíbrio. O fisioterapeuta, por meio de avaliações detalhadas e técnicas adequadas, consegue



EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



elaborar programas personalizados que atendam às necessidades de cada idoso, ajudando a prevenir acidentes e a promover maior segurança e autonomia no dia a dia. Neste contexto, este trabalho tem como objetivo principal analisar como a fisioterapia preventiva pode contribuir para a redução do risco de quedas em idosos, evidenciando seus efeitos na promoção de uma vida mais ativa e saudável. Especificamente, pretende-se: investigar os fatores mais comuns associados às quedas; avaliar os efeitos dos exercícios fisioterapêuticos sobre o desempenho funcional dos idosos; descrever intervenções fisioterapêuticas eficazes; observar como a participação regular nos programas influencia os resultados; aplicar testes funcionais para medir os avanços obtidos e, por fim, propor protocolos que possam ser utilizados em diferentes realidades de atendimento, como lares, clínicas e instituições. Assim, a proposta desta pesquisa é demonstrar o valor da prevenção dentro da fisioterapia geriátrica, incentivando o desenvolvimento de políticas de saúde voltadas ao envelhecimento com qualidade. A intenção é contribuir com dados e reflexões que reforcem a importância da atuação precoce na vida do idoso, reduzindo riscos, promovendo bem-estar e fortalecendo sua autonomia e participação social.

2. DESENVOLVIMENTO

A escolha do tema “Fisioterapia preventiva para idosos com risco de quedas” surgiu a partir da observação do crescimento contínuo da população idosa e da alta incidência de quedas e distúrbios do equilíbrio nessa faixa etária. Tais ocorrências não apenas impactam a saúde física dos indivíduos, mas também comprometem sua autonomia, autoestima e qualidade de vida. Diante desse cenário, torna-se urgente compreender e aplicar estratégias de prevenção que envolvam o papel ativo da fisioterapia, tanto no aspecto funcional quanto educativo.

Este projeto se propõe a contribuir efetivamente para o enfrentamento desse problema, oferecendo uma base teórica e prática sobre como a fisioterapia geriátrica pode atuar na promoção da estabilidade postural, no fortalecimento muscular e na reabilitação do movimento. Ao aprofundar o entendimento sobre os benefícios das intervenções fisioterapêuticas, pretende-se colaborar para o desenvolvimento de



abordagens mais eficazes e personalizadas, capazes de reduzir os riscos de quedas, evitar complicações associadas e promover o envelhecimento saudável e ativo. Do ponto de vista acadêmico, a pesquisa traz ganhos importantes. Além de ampliar o conhecimento técnico e científico sobre o cuidado com o idoso, ela também reforça a relevância da fisioterapia preventiva dentro da prática clínica e da formação profissional. Com isso, estudantes e futuros fisioterapeutas são capacitados a lidar com uma demanda crescente da sociedade, o que enriquece tanto sua atuação prática quanto sua consciência sobre os desafios enfrentados por essa população.

A relevância teórica do tema se sustenta em fundamentos sólidos da fisioterapia geriátrica, que têm como base as teorias do envelhecimento e os princípios da reabilitação funcional. Estudos recentes indicam que a atuação fisioterapêutica é capaz de melhorar o equilíbrio, reduzir dores crônicas, preservar a força muscular e retardar a perda de mobilidade, aspectos fundamentais para garantir a independência e o bem-estar dos idosos. Além disso, as diretrizes atuais reforçam que a prevenção é mais eficaz e menos custosa do que o tratamento após quedas, especialmente quando envolve fraturas e hospitalizações. No contexto atual, o tema ganha ainda mais destaque, pois acompanha a realidade demográfica do país e o aumento da expectativa de vida. Com isso, cresce também a demanda por serviços especializados que priorizem o cuidado integral e humanizado. A fisioterapia preventiva não apenas se encaixa nessa demanda, como também antecipa problemas que, se não tratados, podem comprometer significativamente a saúde do idoso. Além disso, a pesquisa traz à tona inovações recentes na área, como o uso da tecnologia assistiva, da telemedicina e de programas de exercícios personalizados. A integração entre áreas, o acompanhamento remoto e a utilização de recursos tecnológicos tornam o tratamento mais acessível, eficiente e adaptado às necessidades individuais. Esses avanços ampliam as possibilidades de intervenção e favorecem a construção de estratégias mais eficazes para a promoção da saúde na terceira idade.

A dimensão política, econômica e social do projeto também é significativa. Ao evidenciar a importância da fisioterapia preventiva, o estudo contribui para a formulação de políticas públicas de saúde voltadas ao idoso, que visem tanto a



segurança quanto a autonomia dessa população. A prevenção de quedas, por exemplo, pode gerar economias substanciais nos gastos com internações e tratamentos prolongados, além de fortalecer o papel da fisioterapia no sistema de saúde. Socialmente, a pesquisa estimula a conscientização sobre o envelhecimento e promove uma abordagem mais respeitosa e inclusiva em relação às necessidades dos idosos.

Por fim, a realização deste estudo representa uma valiosa contribuição à formação acadêmica e profissional. A pesquisa permite compreender as especificidades do cuidado com a pessoa idosa, desenvolver habilidades clínicas voltadas à prevenção e ampliar o olhar interdisciplinar, valorizando o trabalho conjunto com outros profissionais da saúde. Com o aumento progressivo da população idosa, investir em conhecimento sobre essa área se torna não apenas relevante, mas essencial para garantir um atendimento qualificado e humanizado.

3. METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma abordagem qualitativa e exploratória, com o objetivo de compreender e analisar a eficácia da fisioterapia preventiva em idosos com risco de queda, com foco na aplicação prática do método MCR (Movimento, Controle e Resistência). A metodologia adotada compreendeu duas etapas principais: pesquisa bibliográfica e atividade prática orientada.

3.1. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

A primeira etapa consistiu na realização de uma revisão bibliográfica com base em artigos científicos disponíveis nas plataformas Google Acadêmico e SciELO (Scientific Electronic Library Online). Foram utilizados os seguintes descritores: “fisioterapia preventiva em idosos”, “queda em idosos”, “método MCR”, “equilíbrio em idosos”. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2015 e 2025, em português, com foco na prevenção de quedas e na aplicação de métodos fisioterapêuticos voltados ao público idoso. Foram excluídos os estudos que tratavam exclusivamente de intervenções farmacológicas ou com foco em doenças neurodegenerativas sem relação direta com o risco de quedas. A análise dos estudos selecionados permitiu levantar evidências sobre os principais fatores de risco para quedas em idosos, os benefícios da fisioterapia preventiva e a relevância da aplicação de métodos específicos como o MCR no fortalecimento muscular, controle postural e melhoria da mobilidade funcional.



3.2 APLICAÇÃO PRÁTICA COM O MÉTODO MCR

Na segunda etapa, foi realizada uma prática supervisionada, com a aplicação do método MCR em um grupo de idosos previamente identificados com risco de queda, conforme avaliação funcional e histórico clínico. O método MCR baseia-se em três pilares:

- Movimento: estímulo à mobilidade articular e amplitude de movimento;
- Controle: exercícios voltados ao equilíbrio estático e dinâmico;
- Resistência: fortalecimento muscular progressivo com foco nos membros inferiores.

As prática foi realizada com a supervisão da professora, com exercícios de avaliação dos membros inferiores e superiores.

4. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO

A análise fisioterapêutica dos idosos com risco de queda revelou variações nos níveis de força e mobilidade articular, tanto nos membros superiores quanto inferiores, com implicações importantes para a estabilidade postural, a autonomia funcional e a prevenção de acidentes. Nos membros superiores, observou-se bom desempenho nos testes de abdução dos ombros e flexão de cotovelos, com predomínio dos níveis 4 e 5 de força muscular, indicando uma capacidade funcional preservada para apoiar-se em situações de desequilíbrio. No entanto, a extensão dos punhos apresentou variação, com alguns idosos atingindo apenas o nível 3 de força, o que pode sinalizar um início de enfraquecimento muscular em extremidades, fator relevante no comprometimento dos reflexos de proteção em quedas. Em relação aos membros inferiores, os testes de flexão de quadril, extensão de joelhos e dorsiflexão de tornozelos evidenciaram níveis de força entre 3 e 5. Houve bom desempenho nas extensões de joelhos e dorsiflexão, essenciais para o controle postural e a marcha. Contudo, a presença de força nível 3 em alguns idosos, especialmente na flexão de quadris e na dorsiflexão esquerda alerta para uma possível instabilidade durante a locomoção, aumentando o risco de quedas. De modo geral, os dados apontam para uma condição funcional satisfatória do grupo avaliado, embora existam pontos de atenção específicos, como o enfraquecimento em extremidades superiores e músculos estabilizadores do quadril e tornozelo. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva se mostra fundamental não apenas na redução do risco de quedas, mas também na promoção da independência funcional. A continuidade de programas fisioterapêuticos que incluem exercícios de fortalecimento, equilíbrio e mobilidade como os propostos pelo método MCR é indispensável para manter e/ou melhorar o desempenho físico dos idosos, contribuindo diretamente para sua segurança e qualidade de vida.



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do aumento expressivo da população idosa e da prevalência de quedas nesta faixa etária, torna-se evidente a importância de estratégias eficazes de prevenção e cuidado. Neste contexto, a fisioterapia preventiva se destaca como uma ferramenta essencial para promover autonomia, qualidade de vida e envelhecimento saudável. Através de intervenções direcionadas, que envolvem fortalecimento muscular, reeducação postural e melhoria do equilíbrio, é possível reduzir significativamente os riscos de acidentes e suas consequências.

O desenvolvimento desta pesquisa evidenciou não apenas os benefícios clínicos da fisioterapia geriátrica, mas também seu impacto positivo nos âmbitos social, econômico e político. Ao fortalecer a atuação preventiva, contribuimos para a diminuição de internações, a redução de gastos públicos com saúde e o incentivo a políticas voltadas ao bem-estar da pessoa idosa. Além disso, a pesquisa trouxe ganhos acadêmicos valiosos, proporcionando aos estudantes uma compreensão mais ampla das necessidades do idoso e preparando-o para uma atuação profissional mais consciente, humanizada e tecnicamente embasada. A incorporação de inovações, como a telemedicina e os programas personalizados, reforça o papel da fisioterapia como uma área em constante evolução e adaptação às novas demandas da sociedade. Portanto, investir em fisioterapia preventiva para idosos não é apenas uma medida de cuidado individual, mas um compromisso coletivo com o futuro da saúde pública, com a valorização do envelhecimento ativo e com a construção de uma sociedade mais inclusiva e preparada para seus desafios demográficos.

REFERÊNCIAS

Stefanacci, R. G. ([s.d.]). Distúrbios da marcha no idoso. Manuais MSD edição para profissionais. Recuperado 7 de março de 2025, de <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/geriatria/dist%C3%BArbios-da-marcha-no-idoso/dist%C3%BArbios-da-marcha-no-idoso>

Websites, A., & E-commerce. ([s.d.]). Notícias. Org.br. Recuperado 7 de março de 2025, de <https://www.credito9.org.br/noticias/fisioterapia-gerontologica-o-que-voce-precisa-saber>

EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



GÓIS, A. L. B. DE; VERAS, R. P. Fisioterapia domiciliar aplicada ao idoso. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 9, n. 2, p. 49-62, 2006. Disponível em: . Acesso em: 21 abr. 2025. ACIOLE, G. G.; BATISTA, L. H. Health promotion and prevention of functional disability in elderly due family health strategy: the contribution of the physical therapy. Disponível em: . Acesso em: 21 abr. 2025.