

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Andressa Mariana de Carvalho Bezerra¹

Elisandra Correia Fleury²

Jaqueline Aparecida Gonçalves da Silva³

Karla Karolaine Dias de Araújo⁴

Renata Cristina Leite da Silva⁵

RESUMO

O envelhecimento populacional representa um desafio crescente para a saúde pública, especialmente pelo aumento do risco de quedas entre idosos, responsáveis por elevadas taxas de internações, fraturas e perda de autonomia. Estima-se que cerca de 30% dos idosos com mais de 65 anos sofram ao menos uma queda por ano, índice que pode atingir 50% após os 80 anos, configurando importante causa de morbidade e mortalidade. Nesse contexto, a prevenção por meio de exercícios de equilíbrio torna-se fundamental para manter a independência funcional e a qualidade de vida.

Este estudo, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, consiste em uma revisão de literatura realizada nas bases SciELO, LILACS e PubMed, utilizando os descritores “equilíbrio postural”, “exercícios físicos”, “quedas” e “idosos”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025 que analisassem a relação entre o treinamento de equilíbrio e a prevenção de quedas em idosos.

Os resultados apontam que programas de fortalecimento muscular, coordenação motora e equilíbrio reduzem significativamente o risco de quedas. Práticas como o pilates mostraram-se eficazes na melhora da estabilidade corporal e da

confiança para a realização das atividades diárias. Intervenções regulares e supervisionadas também geram benefícios físicos e emocionais, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável.

Conclui-se que os exercícios de equilíbrio são ferramentas essenciais na prevenção de quedas e devem ser integrados às ações de promoção da saúde e aos programas de fisioterapia geriátrica, com participação multiprofissional e envolvimento contínuo dos idosos.

Palavras-chave: Equilíbrio postural; Idosos; Prevenção de quedas; Exercício físico; Saúde do idoso.

¹Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

²Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵Docente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
Mestre em Ciências da Reabilitação pela Universidade Federal de Goiás – UFG.