



OS IMPACTOS DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Ediene Soares Silva¹

Resumo: O presente estudo aborda a importância da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas idosas, destacando seu papel essencial nas políticas públicas e na atenção básica à saúde. O objetivo foi analisar como as ações fisioterapêuticas contribuem para o envelhecimento ativo e para a manutenção da autonomia funcional. Trata-se de uma pesquisa qualitativa e descritiva, realizada por meio de revisão bibliográfica de artigos científicos e documentos oficiais publicados entre 2002 e 2024. A análise evidenciou que a fisioterapia preventiva promove ganhos expressivos em força muscular, equilíbrio, mobilidade e autoestima, reduzindo significativamente o número de quedas e hospitalizações. Os resultados também demonstraram que programas regulares de exercícios supervisionados contribuem para a independência funcional e o bem-estar psicossocial, reforçando a importância da atuação interdisciplinar do fisioterapeuta nas equipes da Estratégia Saúde da Família. Conclui-se que a fisioterapia preventiva é uma estratégia essencial para o envelhecimento saudável, devendo ser ampliada e integrada às políticas públicas como instrumento de promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Atenção básica. Envelhecimento saudável. Fisioterapia preventiva. Qualidade de vida.

¹E. S. SILVA (👤). Fisioterapeuta, Discente do curso de pós-graduação em Educação. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás. Goiânia, GO, Brasil. E-mail: ediene.soares76@icloud.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e progressivo, que traz desafios significativos aos sistemas de saúde e políticas públicas. No Brasil, a Constituição Federal de 1988 e a criação do Sistema Único de Saúde (SUS) consolidaram princípios como a universalidade, a integralidade e a equidade, essenciais para garantir o acesso da população idosa a serviços de prevenção e promoção da saúde (BRASIL, 2008). Nesse contexto, a fisioterapia preventiva assume papel central, pois atua na manutenção da funcionalidade, autonomia e bem-estar, prevenindo doenças crônicas e complicações decorrentes do envelhecimento. Segundo Fachine e Trompieri (2012), o envelhecimento é um processo complexo e multifatorial que requer abordagens interdisciplinares voltadas ao fortalecimento das capacidades físicas e cognitivas. A atuação fisioterapêutica voltada à prevenção permite maior qualidade de vida, reduzindo custos hospitalares e fortalecendo o trabalho em rede na Atenção Básica, especialmente nas equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF). Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar o papel da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, destacando sua relevância dentro das políticas públicas de atenção integral ao envelhecimento.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa e descritiva, baseada em revisão bibliográfica de artigos científicos, dissertações e documentos oficiais publicados entre 2002 e 2024. As fontes foram consultadas em bases de dados como SciELO, PubMed, Lilacs e Google Scholar, priorizando estudos que abordam o papel da fisioterapia preventiva no envelhecimento saudável e nas políticas públicas de saúde. Foram analisados trabalhos que discutem programas de exercícios, prevenção de quedas e estratégias fisioterapêuticas aplicadas à atenção primária. A análise foi conduzida de modo interpretativo e comparativo, buscando identificar contribuições práticas e teóricas sobre os efeitos da fisioterapia preventiva na qualidade de vida de idosos. O método adotado é de revisão integrativa, permitindo uma visão ampla e crítica sobre as evidências científicas disponíveis.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O processo de envelhecimento está associado a alterações fisiológicas progressivas que afetam o equilíbrio, a força muscular e a mobilidade, aumentando o risco de quedas e dependência funcional (FACHINE; TROMPIERI, 2012). A fisioterapia preventiva atua na preservação da capacidade funcional e na promoção da autonomia do idoso, por meio de exercícios terapêuticos, alongamentos, reeducação postural e atividades psicomotoras que mantêm o corpo ativo e a mente estimulada. Ribeiro (2012) destaca que a fisioterapia gerontológica tem como finalidade preservar a funcionalidade e retardar o surgimento de incapacidades, promovendo um envelhecimento ativo e participativo.

Intervenções fisioterapêuticas regulares contribuem para o retardo da sarcopenia, melhora da resistência muscular, equilíbrio e coordenação motora (MAIA et al., 2015; BANZATTO et al., 2015). No contexto das políticas públicas, a atuação do fisioterapeuta na atenção primária, por meio da ESF e dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), amplia o alcance das ações preventivas e reforça os princípios do SUS (BRASIL, 2008). Perracini e Ramos (2002) ressaltam que a prevenção de quedas deve ser prioridade nas políticas de atenção à terceira idade, considerando que cerca de 30% dos idosos sofrem ao menos uma queda por ano, o que pode acarretar fraturas e comprometimento da independência funcional.



A prática preventiva, portanto, vai além do tratamento de doenças já instaladas — ela envolve educação em saúde, incentivo à prática de atividades físicas e acompanhamento contínuo. Gontijo e Leão (2013) destacam que programas fisioterapêuticos bem estruturados reduzem significativamente o número de internações hospitalares, melhoram a autoconfiança e a percepção de bem-estar dos idosos. Assim, a fisioterapia preventiva se consolida como instrumento fundamental de saúde pública, com impacto direto sobre a funcionalidade, o autocuidado e a qualidade de vida na velhice.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão da literatura demonstrou que a fisioterapia preventiva proporciona melhorias expressivas na força muscular, mobilidade, equilíbrio e independência funcional, reduzindo significativamente a ocorrência de quedas e fraturas (GONTIJO; LEÃO, 2013; BANZATTO et al., 2015). Programas regulares de exercícios supervisionados mostraram resultados positivos tanto em idosos institucionalizados quanto em aqueles atendidos em unidades de saúde e centros comunitários. Além dos ganhos físicos, as práticas preventivas favoreceram a socialização, o bem-estar emocional e o aumento da autoestima, aspectos essenciais para o envelhecimento saudável (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Estudos nacionais e internacionais evidenciam que intervenções fisioterapêuticas contínuas e adaptadas às condições individuais de cada idoso promovem reduções de até 40% nas quedas recorrentes (WOOD-DAUPHINEE et al., 1997). Maia et al. (2015) apontam que a presença do fisioterapeuta na atenção básica fortalece o trabalho interdisciplinar e amplia o alcance das ações de promoção e prevenção. O uso de instrumentos como a *Balance Scale* permite avaliar a evolução funcional dos pacientes, tornando o acompanhamento mais eficiente e baseado em evidências.

Esses resultados demonstram que a fisioterapia preventiva é uma ferramenta essencial na atenção ao idoso, contribuindo para a sustentabilidade do SUS e para a construção de políticas públicas focadas no envelhecimento ativo. Ao atuar na promoção da saúde e na prevenção de agravos, o fisioterapeuta reforça o papel da atenção básica como eixo central da saúde pública brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a fisioterapia preventiva é uma estratégia indispensável para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos, sendo um componente essencial nas políticas públicas de atenção à saúde. Sua aplicação contínua contribui para a redução de quedas, manutenção da independência funcional, estímulo ao autocuidado e fortalecimento da autonomia. A presença do fisioterapeuta na rede de atenção básica fortalece as ações interdisciplinares e amplia o acesso da população idosa aos serviços de prevenção. Recomenda-se que gestores e profissionais invistam na ampliação dos programas preventivos, na formação continuada e na criação de estratégias comunitárias que valorizem o envelhecimento ativo, saudável e digno.

REFERÊNCIAS

BANZATTO, S.; SILVA, C. M.; ALVES, A. G. R. C.; VIANA, M. O.; MENEZES, J. N. R.; FREITAS, I. M. P. Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 28, n. 1, p. 119–125, 2015.



BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008*. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista Científica Internacional*, v. 1, n. 7, p. 106–115, 2012.

GONTIJO, R. W.; LEÃO, M. R. D. C. Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 23, n. 2, p. 173–180, 2013.

MAIA, F. E. S. et al. A importância da inclusão do profissional fisioterapeuta na atenção básica de saúde. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 17, n. 3, p. 110–115, 2015.

PERRACINI, M. R.; RAMOS, L. R. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. *Revista de Saúde Pública*, v. 36, n. 6, p. 709–716, 2002.

RIBEIRO, C. *As oito premissas da fisioterapia gerontológica: a atuação fisioterapêutica sob a ótica da gerontologia*. São Paulo: Andrei, 2012.

WOOD-DAUPHINEE, S. et al. The Balance Scale: Responding to clinically meaningful changes. *Canadian Journal of Rehabilitation*, v. 10, p. 35–50, 1997.

