

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**

*Nicolas Furtado Vieira (nicolas.vieira0780@soufcb.com.br)*

*Liriane Majesche Frederico (liriane.frederico6673@soufcb.com.br)*

*Alana Letícia Andreatta (bolinhaandreatta@gmail.com)*

*Mirelly Eduarda Belmiro Morau (mirelly.morau4640@soufcb.com.br)*

*Prof. Flávia Garcia (flavia.pereira@fcb.edu.br)*

#### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento populacional no Brasil impõe novos desafios às políticas públicas de saúde devido as mudanças no perfil de morbimortalidade da população. Nesse cenário, as quedas em idosos representam um importante problema de saúde pública, resultando em limitações funcionais, dependência e aumento dos custos assistenciais. A fisioterapia apresenta-se como um elemento essencial na promoção da estabilidade postural, força muscular e equilíbrio o que pode contribuir para a prevenção de quedas em idosos. A partir disso, apresenta-se como questão norteadora para o estudo: quais estratégias utilizadas pela fisioterapia são eficazes para prevenir quedas em idosos?

**OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo identificar as estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de quedas em idosos.

**METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada através do Google Acadêmico e Biblioteca Virtual Em Saúde (BVS) utilizando como termo de busca “prevenção de quedas em idosos”. Foram analisados dez artigos publicados entre 2017 e 2024 com abordagens de caráter preventivo, reabilitador e educativo.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Os estudos avaliados demonstram que os programas de exercícios específicos, supervisionados por fisioterapeutas, são eficazes na redução da incidência de quedas e de suas complicações físicas e emocionais. Entre as técnicas mais citadas, destaca-se o Protocolo OTAGO, que combina exercícios de fortalecimento e equilíbrio voltados aos membros inferiores, com foco na melhora da mobilidade e da confiança motora. A aplicação contínua do protocolo, aliada a treinos funcionais e proprioceptivos, mostrou resultados significativos na redução de quedas recorrentes. Além disso, o uso de ferramentas de avaliação funcional, como a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), o Teste Timed Up and Go (TUG) e o Short Physical Performance Battery (SPPB), possibilita a detecção precoce de alterações no desempenho físico, permitindo uma intervenção personalizada e preventiva.

Outro ponto relevante identificado nos estudos é a eficácia das abordagens multifatoriais, que envolvem não apenas exercícios físicos, mas também orientações sobre segurança ambiental e educação em saúde. A adaptação do ambiente doméstico, com instalação de barras de apoio, remoção de tapetes soltos e melhoria da iluminação, reduz consideravelmente os fatores extrínsecos de risco. A atuação fisioterapêutica, portanto, vai além da reabilitação, incluindo ações educativas voltadas a familiares e cuidadores, reforçando a importância de um ambiente seguro e funcional. Idosos que participam regularmente de programas de fisioterapia preventiva tendem a apresentar melhor desempenho funcional, menor medo de cair e maior envolvimento social. Essa atuação contribui também para a redução do

isolamento e para a manutenção da autoestima, aspectos frequentemente comprometidos após episódios de quedas.

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que a fisioterapia exerce papel determinante na promoção de um envelhecimento ativo e seguro, sendo indispensável nas estratégias de atenção primária à saúde do idoso. A implementação de programas preventivos, integrando exercícios terapêuticos, educação e adaptações ambientais, reduz de maneira significativa o número de quedas e melhora a qualidade de vida. Dessa forma, a atuação fisioterapêutica deve ser reconhecida como um componente essencial nas políticas públicas voltadas à população idosa, promovendo não apenas a reabilitação, mas também a preservação da autonomia e da funcionalidade.

Palavras-chave: fisioterapia; prevenção; idosos; estratégias; envelhecimento saudável.