

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**A EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

*Cileny Carla Saroba Vieira Thomé (cileny.thome@afya.com.br)*

*Patrícia Passos Martins (patricia.martins@afya.com.br)*

*Regiane Gomes Dos Santos (regianeredentorgomes2016@gmail.com)*

O envelhecimento populacional configura-se como um dos principais desafios contemporâneos para a saúde pública, especialmente no que se refere à preservação da mobilidade, autonomia e qualidade de vida da população idosa. Alterações fisiológicas inerentes ao envelhecimento, como a redução da força muscular, do equilíbrio e da coordenação motora, aumentam significativamente o risco de quedas. Estima-se que aproximadamente 29% dos idosos sofram ao menos uma queda por ano, o que pode resultar em consequências graves, incluindo fraturas, hospitalizações, perda de independência funcional, isolamento social e até mortalidade. Nesse contexto, estratégias preventivas tornam-se fundamentais. O presente estudo tem como objetivo reunir e analisar evidências científicas acerca da eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), contemplando publicações entre os anos de 2015 e 2021. Foram utilizados os descritores “Fisioterapia” e “Quedas”, bem como suas correspondentes em inglês. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, de um total inicial de 129 artigos, selecionaram-se 6 estudos para compor a amostra final. Os resultados evidenciam que

intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios de fortalecimento muscular e treinamento de equilíbrio são eficazes na redução do risco de quedas, promovendo melhora significativa no controle postural e na funcionalidade. Destaca-se, ainda, a relevância da hidroterapia e da fisioterapia aquática, que se apresentam como alternativas seguras e de baixo impacto, especialmente indicadas para idosos com dor articular, como nos casos de osteoartrite, contribuindo para o ganho de força e mobilidade. Ademais, a atuação fisioterapêutica no ambiente domiciliar, por meio de orientações para adaptações ambientais e treinamento funcional, mostrou-se eficaz no aumento da confiança, autonomia e segurança do idoso. Observa-se que tais intervenções extrapolam os aspectos físicos, favorecendo também a saúde mental, o engajamento social e o envelhecimento ativo. Conclui-se que a fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção de quedas em idosos, sendo uma estratégia eficaz para a promoção da segurança e da qualidade de vida. Contudo, persistem desafios relacionados à limitada oferta de programas acessíveis e à baixa adesão às práticas preventivas. Dessa forma, ressalta-se a necessidade de ampliação de políticas públicas e ações de educação em saúde que incentivem a implementação e o acesso às intervenções fisioterapêuticas, visando um envelhecimento mais seguro, ativo e independente.

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