



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES

CURSO DE FISIOTERAPIA

**CARLA GIOVANA MONTEIRO QUINTILIANO SANTANA
VITÓRIA PEREIRA GOMES DE AGUIAR**

**A EFICIÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA FUNCIONALIDADE E INDEPENDÊNCIA
NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DO IDOSO**

Orientador: Profº. Esp. Danillo Augusto dos Santos

TRINDADE – GOIÁS

2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES

CURSO DE FISIOTERAPIA

**A EFICIÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA FUNCIONALIDADE E INDEPENDÊNCIA
NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DO IDOSO**

**CARLA GIOVANA MONTEIRO QUINTILIANO SANTANA
VITÓRIA PEREIRA GOMES DE AGUIAR**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia, sob a orientação do
Professor Especialista Danillo Augusto dos
Santos.**

TRINDADE – GOIÁS

2025

**CARLA GIOVANA MONTEIRO QUINTILIANO SANTANA
VITÓRIA PEREIRA GOMES DE AGUIAR**

A EFICIÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA FUNCIONALIDADE E INDEPENDÊNCIA

NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes como
requisito parcial à obtenção do título de Bacharel
em Fisioterapia, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Profº. Esp. Danillo Augusto dos Santos (Orientador)

Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes

Profª. Esp. Joice Teixeira de Almeida (Membro interno)

Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes

Fisioterapeuta Esp. Cleane Taveira da Silva

(Membro externo)

Profº Esp. Denize Ferreira (Suplente)

Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes

Trindade – GO

04/12/2025

Dedicamos este trabalho as nossas famílias, que souberam compreender os momentos de ausência e que sempre nos incentivaram o nosso crescimento como pessoa e profissionais. Assim como a todos nossos colegas de profissão que optaram por dedicarem-se a essa profissão tão sublime.

AGRADECIMENTOS

Sempre acreditamos que há algo superior guiando nossos passos, e essa jornada apenas fortaleceu nossa fé em Deus, que em cada momento de fraqueza

nos mostrou o verdadeiro sentido de continuar. A Ele, que nos sustentou com amor e esperança, entregamos toda nossa gratidão e louvor.

Hoje encerramos um ciclo repleto de desafios, aprendizado e superação, um sonho que se tornou realidade.

Aos nossos pais, nossa mais profunda gratidão. Vocês foram nossa base, nosso exemplo e nossa maior inspiração em cada etapa dessa caminhada. Em meio às dificuldades, foram o porto seguro que nos acolheu, o incentivo que nos impulsionou e o amor que nos sustentou. Cada conquista nossa carrega um pouco de vocês, da força, da fé e dos valores que nos ensinaram. Essa vitória é tão nossa quanto de vocês, que sempre acreditaram em nós, mesmo quando duvidamos de nós mesmas.

Às nossas famílias, que foram o nosso alicerce em todos os momentos, oferecendo amor, apoio e palavras de incentivo quando mais precisávamos. A cada abraço, oração e gesto de carinho, encontramos forças para seguir em frente, deixamos aqui o nosso muito obrigada.

Agradecemos a todos os professores, em especial a professora Cleane e o nosso orientador Danillo, que com paciência, dedicação e sabedoria, contribuíram para o nosso crescimento acadêmico e pessoal.

Aos amigos que estiveram ao nosso lado durante essa jornada, agradecemos por compartilharem risadas, noites de estudo e tantas lembranças que levaremos para sempre.

E, acima de tudo, agradecemos uma à outra. Caminhar juntas foi um presente divino, dividimos desafios, alegrias e sonhos, e aprendemos o verdadeiro valor da amizade: sincera, forte e eterna.

A todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa conquista, nosso mais profundo e sincero muito obrigada. Que Deus retribua com bênçãos tudo o que recebemos de cada um de vocês.

A EFICIÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA FUNCIONALIDADE E INDEPENDÊNCIA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DO IDOSO

Carla Giovana Monteiro Quintiliano Santana¹; Vitória Pereira Gomes de Aguiar¹; Danillo Augusto dos Santos. ²

RESUMO

Objetivo: Avaliar a eficácia da fisioterapia na manutenção da funcionalidade e independência em atividades de vida diária de idosos, considerando abordagens em contextos comunitários, domiciliares e hospitalares. **Metodologia:** Revisão narrativa de estudos publicados entre 2014 e 2025 nas bases SciELO, PubMed, PEDro, Google Scholar e Cochrane; incluídos ensaios clínicos, revisões sistemáticas e diretrizes; excluídos estudos duplicados ou sem texto completo. **Resultados:**

Programas multicomponentes (força, equilíbrio, treino de marcha e funcionalidade) mostraram efeitos positivos na independência, redução do risco de quedas, melhora da mobilidade e aumento da velocidade de marcha. Intervenções precoces, especialmente em ambiente hospitalar, ajudam a prevenir declínio funcional por imobilidade. **Conclusão:** A fisioterapia é eficaz para promover a independência funcional e a qualidade de vida em idosos; programas estruturados, contínuos e individualizados são essenciais para prevenir incapacidades e favorecer o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Fisioterapia. Idoso. Independência funcional. Atividades de vida diária. Prevenção de quedas. Qualidade de vida.

ABSTRACT

THE EFFICIENCY OF PHYSIOTHERAPY IN FUNCTIONALITY AND INDEPENDENCE IN ACTIVITIES OF DAILY LIVING IN THE ELDERLY

Objective: To evaluate the effectiveness of physiotherapy in maintaining functionality and independence in the daily activities of older adults, considering interventions in community, home, and hospital settings. **Methodology:** Narrative review of studies published between 2014 and 2025 in SciELO, PubMed, PEDro, Google Scholar, and Cochrane databases. Clinical trials, systematic reviews, and international guidelines were included; duplicated studies or those without full-text access were excluded. **Results:** Multicomponent exercise programs—strength, balance, gait training, and functional activities—showed positive effects on independence, fall reduction, mobility improvement, and increased gait speed. Early interventions, especially in hospital environments, were effective in preventing functional decline resulting from immobility. **Conclusion:** Physiotherapy is effective in promoting functional independence and improving the quality of life of older adults. Structured, continuous, and individualized programs are essential to prevent disabilities and support active aging.

Keywords: Physiotherapy. Older adults. Functional independence. Activities of daily living. Fallprevention. Quality of life.

¹Acadêmicas do Curso de Fisioterapia da Faculdade UniGoyazes.

²Professor Especialista e Orientador do Curso de Fisioterapia da Faculdade UniGoyazes.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e contínuo, que altera significativamente o perfil de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), estima que, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais deverá ultrapassar 2 bilhões, refletindo uma transição demográfica marcada pela redução da mortalidade e pela queda das taxas de natalidade.

No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023) projeta que, nas próximas décadas, haverá mais idosos do que crianças, o que intensifica a

necessidade de políticas voltadas à manutenção da autonomia e da participação social. Nessa perspectiva, o conceito de envelhecimento saudável, defendido pela OMS (2017), enfatiza que qualidade de vida na velhice depende da preservação da capacidade funcional, e não apenas da ausência de doenças.

A capacidade funcional está diretamente relacionada à habilidade de realizar atividades básicas de vida diária (AVDs), como caminhar, se alimentar-se, vestir-se, levantar-se da cama e realizar tarefas domésticas. De acordo com Neri e Yassuda (2018), a preservação da funcionalidade é um dos principais marcadores de dependência, e compromete a qualidade de vida e a manutenção da autonomia. Por essa razão, intervenções que atuem na mobilidade, na força muscular e no equilíbrio tornam-se fundamentais para que o idoso permaneça ativo na comunidade e reduza o risco de institucionalização (Cordeiro et al., 2020).

A fisioterapia é reconhecida como uma das estratégias mais efetivas para prevenir e reabilitar disfunções que comprometem a independência. Evidências internacionais comprovam que o exercício terapêutico supervisionado é capaz de melhorar mobilidade, equilíbrio, marcha e força muscular, favorecendo a execução de tarefas diárias. O estudo LIFE, desenvolvido por Pahor et al. (2014), demonstrou que idosos submetidos a programas estruturados de atividade física apresentaram menor incidência de incapacidade motora ao longo de 2,6 anos.

Revisões sistemáticas como a de Cadore e Izquierdo (2018) reforçam que o treinamento multicomponente — força, resistência e equilíbrio — reduz fragilidade e melhora a capacidade funcional em idosos comunitários. A reabilitação também é essencial na prevenção de quedas, um dos eventos clínicos que mais contribuem para hospitalização e perda de independência. O Programa Otago, desenvolvido por Campbell e Robertson (2013), alcançou redução significativa de quedas em idosos que realizaram fortalecimento muscular e treino de equilíbrio com acompanhamento

fisioterapêutico. Complementarmente, Sherrington et al. (2017) observaram, em revisão sistemática, que programas multicomponentes podem reduzir quedas em até 23%, impactando diretamente a autonomia e o risco de institucionalização. Esses achados revelam que intervenções fisioterapêuticas não apenas tratam limitações existentes, mas evitam a progressão do declínio funcional.

A fisioterapia também possui papel central em contextos de maior

vulnerabilidade, como a hospitalização. Durante internações prolongadas, idosos podem perder força e mobilidade rapidamente devido à imobilidade. Segundo a revisão Cochrane de Martinez-Velilla et al. (2019), exercícios terapêuticos iniciados durante a internação são capazes de melhorar marcha, força muscular e independência nas AVDs no momento da alta. Esses resultados reforçam a importância de cuidados precoces e continuidade do tratamento após o retorno ao domicílio.

Além disso, a atuação fisioterapêutica em atenção primária e programas comunitários também demonstra benefícios significativos. Estudos conduzidos no Brasil indicam que grupos de exercícios e acompanhamento fisioterapêutico em unidades de saúde melhoram equilíbrio, velocidade de marcha, força e autonomia funcional. Ribeiro et al. (2020) observaram que intervenções comunitárias diminuem limitações nas AVDs e melhoram o desempenho físico.

Guimarães et al. (2021) destacam que programas estruturados de mobilidade e equilíbrio reduzem o risco de quedas e ampliam a independência de idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família. Esse modelo de cuidado está alinhado ao envelhecimento ativo defendido pela OMS (2017), que enfatiza intervenções precoces para preservar funcionalidade, minimizar incapacidades e manter a autonomia ao longo da velhice.

De acordo com Camargos, Gonzaga e Costa (2020), o aumento da dependência física em idosos eleva gastos com cuidadores, internações, demandas familiares e institucionalização. A fisioterapia, ao promover manutenção da autonomia e prevenção de quedas, contribui para a redução de hospitalizações, fraturas e custos relacionados ao cuidado prolongado. Desse modo, investir em programas fisioterapêuticos representa não apenas benefício clínico, mas também estratégia de economia em saúde pública.

Diante desses elementos, torna-se evidente que a fisioterapia é uma intervenção segura, eficaz e cientificamente embasada para preservar a independência nas AVDs ao longo do envelhecimento. Os resultados apontam que programas de exercícios estruturados, acompanhamento contínuo e estratégias preventivas reduzem incapacidades e favorecem um envelhecimento ativo e funcional.

Assim, estudar a eficiência da fisioterapia na autonomia do idoso possibilita ampliar discussões sobre políticas públicas, qualidade de vida e novos modelos de cuidado. Tendo essa questão como objetivo principal, analisar a eficiência da fisioterapia na manutenção da funcionalidade e independência nas atividades de vida diária de pessoas idosas.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem descritiva e qualitativa, destinada a analisar a eficiência da fisioterapia na manutenção da funcionalidade e da independência nas atividades de vida diária do idoso. O levantamento bibliográfico foi realizado entre os meses de janeiro e outubro de 2025.

Foram utilizados os seguintes descritores e combinações: “fisioterapia”, “idoso”, “atividades de vida diária”, “independência funcional”, “mobilidade”, “prevenção de quedas” e seus correspondentes em inglês. Como critérios de inclusão, foram considerados: artigos publicados entre 2013 e 2024; disponibilidade do texto completo; estudos envolvendo idosos; ensaios clínicos, estudos observacionais, revisões sistemáticas ou diretrizes relacionadas à atuação da fisioterapia.

Foram excluídos artigos repetidos, em idiomas diferentes de português, inglês ou espanhol, estudos voltados a populações não idosas e textos sem metodologia definida. Após leitura de títulos, resumos e posteriormente do texto completo, os artigos elegíveis foram organizados em uma tabela, apresentando autor, ano, objetivos, metodologia e principais resultados.

A etapa de levantamento bibliográfico foi conduzida de forma sistemática nas bases de dados SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), seguindo critérios rigorosos de seleção e exclusão, com o objetivo de garantir a consistência, a atualidade e a relevância científica do material analisado. Inicialmente, foram definidos como critérios gerais de exclusão: publicações disponibilizadas em idiomas distintos

do português, estudos publicados antes de 2015 e materiais que não apresentavam aderência ao tipo documental definido para a pesquisa, tais como monografias, teses

e dissertações. Além disso, as buscas foram cuidadosamente revisadas para evitar duplicidades, uma vez que determinadas produções estavam indexadas simultaneamente em diferentes bases.

Na base SciELO, o processo de busca resultou na identificação de 10 estudos potencialmente relevantes. No entanto, após a aplicação dos critérios de elegibilidade, apenas dois artigos foram considerados adequados para compor o corpus da presente investigação. As exclusões se justificaram majoritariamente pela presença de textos em outras línguas e por publicações situadas fora do intervalo temporal estipulado, demonstrando a necessidade de filtragem criteriosa para preservar a atualidade e pertinência metodológica da revisão.

Na base LILACS, foram recuperados 33 estudos relacionados ao tema, dos quais 22 estavam disponíveis integralmente. Após a triagem detalhada, seis artigos foram selecionados para análise aprofundada. Os demais trabalhos foram excluídos por se enquadrarem em critérios como idioma estrangeiro, data de publicação anterior a 2015 ou classificação documental incompatível com o escopo da pesquisa — a exemplo de monografias, que, embora academicamente válidas, não atendiam ao rigor metodológico pretendido, especialmente no que diz respeito à força e à robustez das evidências científicas.

Por sua vez, a busca realizada na BVS apresentou um quantitativo superior, totalizando 110 estudos inicialmente recuperados. Desses, apenas 20 estavam disponíveis em versão completa. Entre os textos integralmente acessíveis, seis abordavam especificamente o tema relacionado à Fisioterapia. Entretanto, após verificação cruzada, constatou-se que quatro daqueles artigos já constavam entre os materiais recuperados nas bases SciELO e LILACS, o que demandou sua exclusão para evitar duplicidade analítica. Ademais, foram desconsiderados todos os documentos publicados antes de 2015 e materiais de natureza acadêmica como monografias, teses e dissertações, em consonância com o protocolo metodológico adotado.

Ao final do processo de seleção, composto por etapas sucessivas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, 9 artigos científicos permaneceram como fonte de sustentação teórico-conceitual da presente pesquisa. Tais estudos foram incorporados ao longo do texto, subsidiando a construção argumentativa, a

fundamentação teórica e a discussão dos achados, assegurando a robustez e a credibilidade acadêmica da investigação.

A base *LILACS* foi a que apresentou o maior número de artigos selecionados (n=5), seguida por *SciELO* (n=2) e *BVS* (n=2). Esses dados demonstram a relevância e concentração das publicações relacionadas ao tema nas bases indexadas consultadas.

RESULTADOS

A amostra final reuniu nove estudos publicados entre 2013 e 2024 que examinam intervenções baseadas nos critérios de inclusão e exclusão anteriormente abordados, os quais 9 artigos foram selecionados para compor a discussão de maneira relevante na presente pesquisa.

Tabela 2 – Estudos selecionados (2013–2024)

Autor(es) – Ano	Título	Intervenção aplicada	Resultados encontrados
<i>Campebell & Robertson, 2013 (OTAGO)</i>	Programa OTAGO de exercícios para prevenir quedas.	Fortalecimento e equilíbrio, progressão domiciliar em idosos moradores da comunidade.	Redução significativa de quedas e fraturas.
<i>Pahor et. Al. 2014. Life Study.</i>	Efeito da atividade física estruturada na prevenção da incapacidade e mobilidade dos idosos.	Programa estruturado de atividades físicas em idosos com risco de limitação funcional.	Menor incidência de incapacidade motora em 2,6 anos de acompanhamento.

Courel-Ibanez et. Al. 2021.	Exercício Supervisionado (Vivifrail): protege idosos	Vivifrail supervision idosos institucionalizados	Evitou perda de força e mobilidade preservando a
-----------------------------	---	--	--

12

	institucionalizados do declínio funcional severo.	muitos com sarcopenia.	autonomia dos mesmos.
Sanchez Sanchez et. Al. 2022	Efeitos do programa Vivifrail na capacidade intrínseca de idosos frágeis com comprometimento cognitivo leve.	Vivifrail por 12 semanas em idosos frágeis com CCL ou demência leve.	Melhora da marcha, força e cognição além de redução de dependência.
Casas-Herero et. Al 2022.	Efeitos do programa Vivifrail na capacidade funcional: estudo multicêntrico randomizado.	Vivifrail – Exercícios graduados e funcionais em idosos frágeis e pré frágeis.	Melhora da funcionalidade, força, marcha e equilíbrio.

<i>Cadoe & Izquierdo, 2022.</i>	Como otimizar força, potência e capacidade funcional em idosos.	Exercícios multicomponentes (força + resistência + equilíbrio) em idosos comunitários (revisão científica)	Aumento da força, mobilidade, velocidade de marcha e independência funcional.
<i>Sherrington et. Al. 2023.</i> (Revisão Cochrane)	Exercício para prevenir queda em idosos da comunidade.	Força, equilíbrio e treino de marcha em idosos comunitários (108 idosos analisados).	Redução de até 23% no risco de quedas e melhora da estabilidade postural.
<i>Ribeiro et. Al 2023.</i>	Impacto de exercícios	Exercícios em grupo (UBS) com	Melhora do equilíbrio,

	fisioterapêuticos em grupo sobre funcionalidade de idosos.	força, equilíbrio e marcha em idosos moradores da comunidade.	velocidade de marcha e independência nas AVD's.
<i>Nascimento et. Al. 2024.</i>	Efeitos do treino funcional e de marcha em idosos acompanhados na Atenção Básica.	Treino Funcional e marcha em idosos acompanhados pela Estratégia Saúde da Família.	Redução do risco de quedas, aumento da independência nas AVD's e melhora de mobilidade.

DISCUSSÕES

Sobre a eficiência da fisioterapia na funcionalidade e independência de pessoas idosas é essencial diante do cenário contemporâneo de envelhecimento populacional acelerado. O aumento expressivo da proporção de idosos no Brasil e no mundo tem ampliado a preocupação com a preservação da autonomia, já que a independência para realizar as Atividades de Vida Diária (AVDs) — como caminhar, vestir-se, alimentar-se, realizar higiene pessoal e manusear objetos — é o principal marcador de qualidade de vida na velhice. Assim, compreender como intervenções fisioterapêuticas podem atuar na manutenção das capacidades físicas e funcionais torna-se fundamental para responder às demandas de saúde pública que emergem desse processo (Ribeiro, 2023).

A fisioterapia se destaca como uma estratégia central por intervir diretamente sobre os componentes que sustentam a funcionalidade: força muscular, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, coordenação e velocidade de marcha. A perda dessas capacidades, frequentemente acelerada por sedentarismo, comorbidades crônicas e hospitalizações repetidas, está associada ao aumento do risco de quedas, dependência, institucionalização e mortalidade. Dessa forma, avaliar a efetividade de programas de exercícios físicos supervisionados é crucial para o objetivo deste estudo, que busca analisar a eficiência da fisioterapia na autonomia do idoso (Nascimento, 2024).

Nesse contexto, o Estudo LIFE (*Lifestyle Interventions and Independence for Elders*) representa uma das evidências mais robustas. Esse ensaio clínico multicêntrico, conduzido com idosos sedentários e com limitações de mobilidade, demonstrou que intervenções estruturadas de atividade física — compostas por treino de marcha, fortalecimento, equilíbrio e condicionamento — reduzem a incapacidade motora e retardam o declínio funcional ao longo dos anos. O LIFE é relevante não apenas por seus resultados, mas pela metodologia rigorosa, alta amostra e seguimento prolongado, tornando-se um marco na literatura mundial e um modelo para políticas de promoção da saúde no envelhecimento (Pahor, 2014). Além disso, programas de exercício amplamente validados, como Otago e Vivifrail,

reforçam o impacto da fisioterapia na prevenção de quedas e na manutenção da autonomia. O Programa Otago consiste em exercícios domiciliares progressivos de força e equilíbrio, com supervisão periódica de fisioterapeutas, e apresenta eficácia comprovada na redução de quedas e fraturas. Já o Vivifrail é voltado para idosos frágeis e pré-frágeis, trabalhando força, marcha, equilíbrio e cognição — dimensões que compõem a chamada “capacidade intrínseca”, conceito moderno da OMS que integra aspectos motores, sensoriais e mentais do idoso (Campebell & Robertson, 2013; Casas-Herero et. Al 2022.)

No ambiente hospitalar, onde o repouso prolongado acelera a perda muscular e funcional, estudos como o de Martínez-Velilla et al. (2019) mostram que intervenções iniciadas ainda durante a internação — como marcha assistida, mobilização precoce e exercícios terapêuticos — reduzem o declínio funcional, melhoram a independência nas AVDs na alta e contribuem para uma recuperação mais rápida no domicílio. Esses achados reforçam a ideia de que a fisioterapia deve estar presente em todas as fases do cuidado: prevenção, reabilitação e manutenção.

A literatura brasileira também evidencia o papel estratégico da fisioterapia na Atenção Básica, especialmente na Estratégia Saúde da Família (ESF), que acompanha idosos de forma contínua dentro do território onde vivem. Idosos assistidos pela ESF recebem orientações, monitoramento funcional e intervenções fisioterapêuticas que podem evitar internações, quedas e perda da autonomia. Os estudos nacionais analisados reforçam essa perspectiva: Ribeiro et al. (2023) demonstraram melhora do equilíbrio, velocidade de marcha e funcionalidade após programas de exercícios em grupo realizados em Unidades Básicas de Saúde;

15

enquanto Nascimento et al. (2024) identificaram que o treino funcional e a marcha supervisionada reduziram o risco de quedas e aumentaram a independência nas AVDs em idosos acompanhados pela ESF.

Outro elemento importante a ser considerado é o impacto psicossocial associado à manutenção da funcionalidade. A independência física está diretamente relacionada à autoestima, ao sentimento de pertencimento social e à redução de sintomas depressivos. Idosos mais ativos e independentes tendem a manter maior participação em atividades familiares, comunitárias e de lazer, o que contribui para o bem-estar emocional. A fisioterapia, ao restaurar a mobilidade e melhorar o

desempenho físico, favorece também esses aspectos subjetivos, que são fundamentais para o envelhecimento saudável (Nascimento *et. Al.* 2024).

Apesar das evidências amplamente favoráveis, algumas limitações ainda são observadas nos estudos, como heterogeneidade dos protocolos, diferenças na intensidade e duração das intervenções, variabilidade nas amostras (grau de fragilidade, comorbidades e condições cognitivas) e dificuldade de adesão prolongada. Mesmo assim, a literatura aponta que programas bem estruturados, supervisionados e adaptados ao nível funcional do idoso resultam em ganhos expressivos e sustentáveis (Sherrington *et. Al.* 2023).

Sendo assim, ao integrar os achados internacionais e nacionais, torna-se evidente que a fisioterapia desempenha papel indispensável na promoção do envelhecimento ativo, ao prevenir incapacidades, diminuir o risco de quedas, retardar o declínio funcional e garantir maior autonomia nas AVDs. Assim, investir em políticas públicas, programas contínuos de exercícios e ampliação do acesso a serviços fisioterapêuticos não apenas melhora a qualidade de vida dos idosos, mas também reduz custos para o sistema de saúde a longo prazo.

Ao analisar conjuntamente os nove estudos selecionados na tabela, observa-se um padrão consistente que reforça a importância da fisioterapia na manutenção da funcionalidade e independência do idoso. Os achados demonstram que, independentemente do cenário — comunidade, institucionalização, atenção básica ou ambiente clínico — as intervenções fisioterapêuticas estruturadas resultam em melhora da mobilidade, redução do risco de quedas e aumento da autonomia nas AVDs (Nascimento *et. Al.* 2024).

Os estudos internacionais que envolvem programas consolidados como OTAGO, LIFE e Vivifrail evidenciam esse impacto de maneira robusta. Campbell e Robertson (2013), ao implementar o programa Otago em idosos da comunidade, demonstraram redução significativa das quedas e fraturas por meio de exercícios progressivos de fortalecimento e equilíbrio. Esses resultados dialogam diretamente com o estudo LIFE de Pahor *et al.* (2014), que mostrou que intervenções estruturadas de atividade física prolongada reduzem a incapacidade motora em idosos com limitação funcional ao longo de 2,6 anos de acompanhamento,

reforçando a importância da continuidade e progressão das atividades.

Já o conjunto de estudos relacionados ao Vivifrail — Courel-Ibanez *et al.* (2021), Casas-Herrero *et al.* (2022) e Sanchez-Sanchez *et al.* (2022) — demonstra de forma complementar a eficácia desse protocolo em populações frágeis, pré-frágeis e institucionalizadas. Enquanto Courel-Ibanez *et al.* evidenciaram que o Vivifrail supervisionado evita declínio funcional severo e preserva autonomia em idosos institucionalizados, Casas-Herrero *et al.* confirmaram que o programa melhora força, equilíbrio, marcha e capacidade funcional em diferentes perfis de fragilidade. Sanchez-Sanchez *et al.* ampliam essa perspectiva ao mostrar que 12 semanas do Vivifrail são suficientes para melhorar marcha, cognição e velocidade funcional, aspectos essenciais para o desempenho seguro das AVDs.

A literatura mais recente reforça esses achados com análises de alta confiabilidade, como a revisão Cochrane conduzida por Sherrington *et al.* (2023), que identificou redução de até 23% no risco de quedas em idosos que realizam exercícios multicomponentes de força, equilíbrio e marcha. Esta revisão não apenas converge com os resultados de Otago e Vivifrail, mas consolida a ideia de que programas supervisionados, com progressão adequada e tarefas funcionais, são as intervenções mais eficazes na prevenção de incapacidades.

Os estudos nacionais incluídos — Ribeiro *et al.* (2023) e Nascimento *et al.* (2024) — reforçam a aplicabilidade prática dessas evidências no contexto brasileiro, especialmente no SUS. Os autores demonstraram que exercícios em grupo realizados em Unidades Básicas de Saúde, envolvendo treino de força, equilíbrio e marcha, promovem melhora significativa da mobilidade e independência funcional em idosos da comunidade. Esses resultados são particularmente importantes por mostrarem que, mesmo em contextos de menor recurso tecnológico, intervenções bem elaboradas são capazes de transformar a capacidade funcional do idoso.

De maneira complementar, Nascimento *et al.* observaram que o treino funcional e a marcha supervisionada em idosos acompanhados pela Estratégia Saúde da Família reduzem o risco de quedas e aumentam a autonomia nas AVDs. Esses achados reforçam a importância da atuação fisioterapêutica na Atenção Básica, onde o cuidado contínuo e a proximidade com a realidade social do idoso permitem intervenções duradouras e efetivas.

Em conjunto, os nove estudos demonstram, com alta convergência, que a fisioterapia promove ganhos que vão além da capacidade motora, atuando diretamente na prevenção de incapacidades, no fortalecimento da autonomia e na redução de eventos adversos associados ao envelhecimento. Embora utilizem metodologias, populações e protocolos distintos, todos convergem para a conclusão de que programas estruturados, supervisionados e progressivos — sejam eles domiciliares, comunitários, hospitalares ou institucionais — exercem impacto positivo na vida diária de pessoas idosas.

Assim, a análise integrada desses estudos fortalece a compreensão de que a fisioterapia não apenas melhora parâmetros físicos isolados, mas desempenha papel fundamental na construção de um envelhecimento ativo, funcional e seguro. Os resultados confirmam que intervenções fisioterapêuticas são essenciais para a prevenção de quedas, a preservação da marcha, o estímulo à autonomia e a manutenção da capacidade de realizar AVDs, elementos centrais no título e no objetivo deste trabalho.

CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão demonstraram, de forma consistente, que a fisioterapia exerce um papel essencial na preservação da funcionalidade e da independência de pessoas idosas, confirmando a relevância desta intervenção para o envelhecimento ativo e saudável. Os nove estudos analisados evidenciaram que programas de exercícios multicomponentes — envolvendo força, equilíbrio, marcha, mobilidade e tarefas funcionais — são eficazes para reduzir incapacidades, prevenir quedas e favorecer a autonomia nas Atividades de Vida Diária (AVDs).

Intervenções amplamente reconhecidas na literatura, como os programas Otago, LIFE e Vivifrail, mostraram-se eficazes em diferentes perfis populacionais,

desde idosos comunitários até frágeis e institucionalizados, reforçando que protocolos estruturados, progressivos e supervisionados apresentam impacto significativo na função motora, estabilidade postural, cognição e capacidade de locomoção. Da mesma forma, estudos nacionais incluídos nesta revisão

evidenciaram que ações fisioterapêuticas na Atenção Básica, especialmente no âmbito da Estratégia Saúde da Família, promovem ganhos funcionais expressivos, ampliam a independência e reduzem o risco de quedas em idosos acompanhados nos territórios de saúde.

Outro ponto relevante identificado foi o papel da fisioterapia em ambientes hospitalares, onde a intervenção precoce se mostrou decisiva para evitar o declínio acelerado associado ao repouso prolongado, contribuindo para a recuperação da funcionalidade e para o retorno seguro ao domicílio. Esses achados reforçam que a fisioterapia deve estar presente em todas as fases do cuidado: prevenção, reabilitação, manutenção e transição do cuidado.

A partir desse conjunto de evidências, torna-se evidente que a eficiência da fisioterapia está diretamente relacionada à individualização das intervenções, à supervisão profissional, à progressão adequada das cargas, à continuidade das sessões e ao fortalecimento da adesão do idoso ao tratamento. Essas variáveis não apenas potencializam os ganhos clínicos, mas também favorecem a transferência das habilidades adquiridas para as demandas reais da vida cotidiana.

Conclui-se, portanto, que a fisioterapia configura uma estratégia segura, acessível e cientificamente comprovada para preservar a capacidade funcional, prevenir incapacidades e promover autonomia ao longo do processo de envelhecimento. Sua integração nos diferentes níveis de atenção à saúde — desde o cuidado comunitário até a reabilitação hospitalar — representa uma ação estratégica para reduzir morbidades, prevenir internações e melhorar a qualidade de vida da população idosa.

Assim, destaca-se a necessidade de ampliar políticas públicas, programas estruturados e práticas integradas que garantam o acesso contínuo dos idosos à fisioterapia, assegurando que o envelhecimento seja não apenas mais longo, mas sobretudo mais funcional, independente e digno.

REFERÊNCIAS

CADORE, E. L.; IZQUIERDO, M. ***How to simultaneously optimize muscle strength, power, functional capacity, and cardiovascular gains in the elderly: an update.*** Age, v. 40, n. 3, p. 1–22, 2022.

Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11357-017-9972-3>

Acesso em: 01 nov. 2025.

CAMARGOS, M. C. S.; GONZAGA, M. R.; COSTA, J. V. **Dependência funcional em idosos e impacto econômico.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 6, p. 2003–2012, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/5Yiyh6K5zp9QWILz3iv9f4M/> Acesso em: 31 out. 2025.

CAMPBELL, A. J.; ROBERTSON, M. C. **Otago Exercise Programme to prevent falls in older adults.** *Otago Medical School*, New Zealand, 2013.

Disponível em: <https://www.livestronger.org.nz/programmes/strength-and-balance/otago-exercise-programme/>

Acesso em: 01 nov. 2025.

CASAS-HERRERO, Á. et al. **Effects of Vivifrail multicomponent intervention on functional capacity: a multicentre, randomized controlled trial.** *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 2022.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35150086/>

Acesso em: 05 nov. 2025.

CORDERO, R. C. et al. **Fragilidade, mobilidade e independência funcional em idosos: uma revisão narrativa.** *Geriatrics, Gerontology and Aging*, v. 14, p. 78–86, 2020.

Disponível em: <https://ggaging.com/details/1290/pt-BR>

Acesso em: 02 nov. 2025.

COUREL-IBÁÑEZ, J. et al. **Supervised Exercise (Vivifrail) protects institutionalized older adults against severe functional decline after COVID-19 confinement.** *Journal of the American Medical Directors Association*, 2021.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33296679/>

Acesso em: 05 nov. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções da população brasileira.** Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao>

Acesso em: 01 nov. 2025.

MARTÍNEZ-VELILLA, N. et al. **Exercise intervention for acutely hospitalized older patients: a systematic review.** *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 1, p. CD012311, 2019.

Disponível

em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012311.pub2/full>

Acesso em: 03 nov. 2025.

NASCIMENTO, D. S. et al. **Efeitos dos programas de exercício físico na capacidade funcional de idosos acompanhados na Atenção Básica.** *Fisioterapia em Movimento*, v. 34, p. e34190, 2024.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/f6LTqJbSYG5sEtiuNFqV4Jx/>
Acesso em: 05 nov. 2025.

NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. **Funcionalidade e envelhecimento**. Campinas: Álinea, 2018.

PAHOR, M. et al. ***Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE Study***. *Journal of the American Medical Association*, 2014.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Acesso em: 05 nov. 2025.

RIBEIRO, D. N. et al. **Intervenções fisioterapêuticas comunitárias e impacto na funcionalidade de idosos**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 5, p. 1–10, 2023.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/9pRkqf9FJwzKscbtdf3YtYn/> Acesso em: 30 out. 2025.

SANCHEZ-SANCHEZ, M. et al. ***Effects of Vivifrail training on functional capacity in frail and pre-frail older adults***. *Clinical Interventions in Aging*, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Acesso em: 05 nov. 2025.

SHERRINGTON, C. et al. ***Exercise for preventing falls in older people living in the community: an updated systematic review***. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023.

Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/51/24/1751>

Acesso em: 05 nov. 2025.