



IMPACTOS DA FISIOTERAPIA NA REDUÇÃO DO RISCO DE QUEDAS: EVIDÊNCIAS EM POPULAÇÕES IDOSAS COMUNITÁRIAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹Breno Teixeira dos Santos

¹Poliana Novais dos Santos

¹Giovana Sampaio de Souza

¹Lis Maria de Araújo Gesteira

¹Vitor Santos Santana de Souza

²Claudineia Matos de Araújo

¹Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: C05 - Saúde Pública/Coletiva

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0000-2411-3462>

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento relaciona-se com mudanças na composição corporal, como a diminuição gradual da massa muscular e da força, o que impacta nos aspectos antropométricos e funcionais da pessoa idosa, tornando-se um fator de risco para a ocorrência de quedas. Esse fenômeno decorre de respostas posturais menos eficazes, da redução da capacidade sensorial, de limitações musculoesqueléticas e neuromusculares, além do descondicionamento físico associado ao sedentarismo, somado a aspectos psicológicos e ambientais. Diante disso, a prática fisioterapêutica apresenta-se como forma de prevenção do risco de quedas, a partir da realização de exercícios que tem como objetivo a melhora do equilíbrio, mobilidade, propriocepção, controle e força muscular. **OBJETIVO:** Identificar na literatura os impactos da fisioterapia na prevenção do risco de quedas em pessoas idosas residentes em comunidade. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura desenvolvida a partir da busca de artigos publicados entre 2014 e 2024 nas bases de dados *PubMed*, *SciELO*, *PEDro* e *Cochrane Library*. Foram utilizados descritores em português, inglês e espanhol relacionados a "fisioterapia", "quedas", "pessoas idosos" e "comunidade". Foram incluídos estudos que abordassem pessoas idosas residentes na comunidade e intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção de quedas, e foram excluídos aqueles voltados a idosos institucionalizados ou com condições clínicas específicas que não atenderam aos objetivos do estudo. Foram analisados 22 artigos, dos quais 9 foram excluídos e 13 incluídos, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, organizados e analisados de forma descritiva, buscando evidenciar os impactos da fisioterapia na redução do risco de quedas nessa população. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Os estudos observados demonstram que programas de exercícios, particularmente o treinamento de equilíbrio, isoladamente ou com outros componentes, como tarefas funcionais e intervenções combinando força, resistência e atividades práticas, são eficazes na prevenção de quedas entre pessoas idosas que vivem na comunidade. Além disso, houve uma redução entre 20 e 30% na incidência de quedas, com destaque para os programas supervisionados por profissionais de saúde, em especial fisioterapeutas, que apresentaram melhores resultados em comparação com grupos de intervenção genéricos sem monitoramento específico. O treinamento de equilíbrio e os programas multicomponentes tiveram o efeito mais proeminente entre as modalidades avaliadas, enquanto atividades como caminhada isolada ou dança revelaram efeitos menos

consistentes. Dessa forma, os estudos evidenciam que a fisioterapia é essencial na prevenção de quedas, pois possibilita a realização de análises individualizadas combinadas com uma prescrição correta de exercícios e adaptação das atividades de acordo com a demanda de cada idoso, favorecendo a adesão e segurança nas intervenções. Assim, a introdução de um programa de fisioterapia supervisionado no ambiente comunitário é considerada uma opção eficaz para melhorar a saúde e prevenir riscos de quedas no envelhecimento. **CONCLUSÃO:** Diante do observado no presente estudo, os exercícios que envolvem treinamentos de equilíbrio, de forma isolada ou associados a outros componentes, influenciam positivamente nos resultados para a prevenção do risco de quedas em populações idosas comunitárias. Portanto, conclui-se que a fisioterapia exerce uma importante função para a qualidade de vida e segurança da população idosa que vive em comunidade.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Quedas; Idosos; Prevenção; Comunidade.

REFERÊNCIAS:

CARISTIA, S. *et al.* Physical exercise and fall prevention: a systematic review and meta-analysis of experimental studies included in Cochrane reviews. **Geriatric Nursing**, v. 42, n. 6, p. 1275–1286, 1 nov. 2021.

FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, R. *et al.* Pilates improves physical performance and decreases risk of falls in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Physiotherapy**, v. 112, jun. 2021.

FINNEGAN, S.; SEERS, K.; BRUCE, J. Long-term follow-up of exercise interventions aimed at preventing falls in older people living in the community: a systematic review and meta-analysis. **Physiotherapy**, v. 105, n. 2, set. 2018.

FIORITTO, A. P.; CRUZ, D. T. da; LEITE, I. C. G. Prevalência do risco de queda e fatores associados em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, 2020.
SHERRINGTON, C. *et al.* Exercise for preventing falls in older people living in the community. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 1, n. 1, 4 nov. 2016.