

## A importância da fisioterapia preventiva nas alterações posturais do idoso

The importance of preventive physiotherapy in postural changes in older people

La importancia de la fisioterapia preventiva en los cambios posturales en las personas mayores

Recebido: 09/12/2023 | Revisado: 16/12/2023 | Aceitado: 17/12/2023 | Publicado: 19/12/2023

**Marya Karolynna Ostachuk Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2858-4185>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [maryakarolynna9553@outlook.com](mailto:maryakarolynna9553@outlook.com)

**Ana Caroline Alves Moreira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4007-8819>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [carolgalvao2018@gmail.com](mailto:carolgalvao2018@gmail.com)

**Joab Ferreira Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5507-8646>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [joabfisioterapia@gmail.com](mailto:joabfisioterapia@gmail.com)

### Resumo

O objetivo do presente estudo foi informar sobre a importância da fisioterapia na saúde do idoso e a atuação do fisioterapeuta, quais os benefícios, a relevância da fisioterapia motora e sua importância para a homeostase corporal, saúde mental e social do idoso. Com base nos dados do IBGE, ressalta-se o aumento da população idosa no Brasil. O texto discute a fragilidade associada ao envelhecimento, enfocando a importância da fisioterapia na prevenção de quedas e na melhoria da qualidade de vida. Destaca-se o papel crucial da fisioterapia gerontológica na preservação da função motora e cognitiva dos idosos, visando retardar incapacidades. O controle postural e as intervenções fisioterapêuticas para alterações posturais são explorados, evidenciando a fisioterapia aquática como opção. O texto enfatiza a atuação preventiva da fisioterapia na saúde do idoso, abordando a avaliação funcional e diferentes métodos, como as escalas de Katz e Lawton. Além disso, destaca a relevância da equipe multiprofissional e a necessidade de educação em saúde. Conclui ressaltando a contribuição significativa da fisioterapia para promover uma melhor qualidade de vida, homeostase corporal e envelhecimento saudável na população idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável; Controle postural; Avaliação funcional.

### Abstract

The objective of the present study was to inform about the importance of physiotherapy in the health of the elderly and the role of the physiotherapist, what are the benefits, the relevance of motor physiotherapy and its importance for the body homeostasis, mental and social health of the elderly. Based on IBGE data, the increase in the elderly population in Brazil is highlighted. The text discusses the fragility associated with aging, focusing on the importance of physiotherapy in preventing falls and improving quality of life. The crucial role of gerontological physiotherapy in preserving the motor and cognitive function of the elderly is highlighted, aiming to delay disabilities. Postural control and physiotherapeutic interventions for postural changes are explored, highlighting aquatic physiotherapy as an option. The text emphasizes the preventive role of physiotherapy in the health of the elderly, addressing functional assessment and different methods, such as the Katz and Lawton scales. Furthermore, it highlights the relevance of the multidisciplinary team and the need for health education. It concludes by highlighting the significant contribution of physiotherapy to promoting a better quality of life, body homeostasis and healthy aging in the elderly population.

**Keywords:** Healthy aging; Postural control; Functional assessment.

### Resumen

El objetivo del presente estudio fue informar sobre la importancia de la fisioterapia en la salud de las personas mayores y el papel del fisioterapeuta, cuáles son los beneficios, la relevancia de la fisioterapia motora y su importancia para la homeostasis corporal, la salud mental y social de las personas mayores. los ancianos. Con base en datos del IBGE, se destaca el aumento de la población anciana en Brasil. El texto analiza la fragilidad asociada al envejecimiento, centrándose en la importancia de la fisioterapia para prevenir caídas y mejorar la calidad de vida. Se destaca el papel crucial de la fisioterapia gerontológica en la preservación de la función motora y cognitiva de las personas mayores, con el objetivo de retrasar las discapacidades. Se explora el control postural y las intervenciones fisioterapêuticas para los cambios posturales, destacando la fisioterapia acuática como una opción. El texto enfatiza el papel preventivo de la fisioterapia en la salud de las personas mayores, abordando la evaluación funcional y diferentes métodos, como las escalas de Katz y Lawton. Además, destaca la relevancia del equipo multidisciplinario y la necesidad de educación para

la salud. Concluye destacando la importante contribución de la fisioterapia para promover una mejor calidad de vida, la homeostasis corporal y un envejecimiento saludable en la población mayor.

**Palabras clave:** Envejecimiento saludable; Control postural; Evaluación funcional.

## 1. Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) envelhecimento saudável é definido como o desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice (OMS, 2023).

O envelhecimento é um fenômeno mundial e é uma fase da vida no qual todos os indivíduos terão que passar um dia. O envelhecimento pode ser entendido em múltiplas dimensões sendo uma variação dependente de diversos fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. Quanto ao conceito “biológico” este está ligado a aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânico do indivíduo, enquanto o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoativas, interferindo na personalidade e afeto (Fechine & Trompieri, 2012).

Conforme dados do IBGE (2021), a população total do país foi estimada em 212,7 milhões em 2021, indicando um aumento de 7,6% em relação a 2012. Durante esse intervalo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais elevou-se de 11,3% para 14,7% da população. Em termos absolutos, esse grupo etário aumentou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, registrando um crescimento de 39,8% ao longo desse período.

Normalmente o envelhecimento ocorre de forma individualizada e sofre influência do estilo de vida e dos fatores genéticos. A ocorrência de fatores como a diminuição da capacidade funcional e a suscetibilidade para doenças crônicas, adquiridas com a idade, pode ser diminuída com a adoção de um estilo de vida saudável, sendo importante que as pessoas prestem mais atenção a si próprias para perceberem seus sinais (Mari et al., 2016).

A fragilidade é considerada como uma inevitável consequência do envelhecimento que está relacionada com os diferentes processos de doenças crônicas não transmissíveis, caracterizando assim, uma síndrome multidimensional que aumenta a vulnerabilidade no idoso, obtendo como resultado a diminuição das reservas fisiológicas e um aumento do declínio funcional associado com múltiplas mudanças físicas (Bonard et al., 2012).

Existem várias modalidades de intervenção para melhoria do quadro clínico provocado pelas alterações posturais em idosos, uma vez que nessa faixa etária é praticamente impossível a correção das deformidades estruturais. A fisioterapia é uma recusa terapêutico que ajuda nesse período de envelhecimento prevenindo quedas e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos, por trabalhar com programas fisioterapêuticos que visem uma melhoria no equilíbrio e força, através de exercícios, de hidroterapia e orientações (Castro et al., 2012).

O processo de envelhecimento natural do organismo não corresponde obrigatoriamente à aquisição de doenças, que podem ser um agravante significativo conforme o avançar da idade (Tecson et al., 2019).

Conforme destacado por Ribeiro (2012), a fisioterapia gerontológica desempenha um papel crucial nos dias atuais, visando preservar a função motora e cognitiva dos idosos. Simultaneamente, busca retardar o surgimento de incapacidades decorrentes do envelhecimento ou reabilitar funcionalmente os idosos para as atividades de vida diária, levando em consideração suas potencialidades, heterogeneidades e especificidades. Ressalta-se que essa abordagem não se limita apenas à reabilitação, mas também abrange integralmente o idoso, reconhecendo a importância de sua totalidade.

O aumento no número de quedas com o envelhecimento tem sido atribuído ao declínio do desempenho do sistema de controle postural. Ainda não se pode afirmar com certeza, quais fatores poderiam colaborar para esse declínio e esclarecer tais aspectos, o que facilitaria na elaboração de programas especiais dirigidos à prevenção de quedas dos idosos. O controle da postura apresenta dois objetivos denominados orientação e equilíbrio postural, os quais são obtidos através da relação entre informação sensorial e atividade muscular (Freitas et al., 2013).

Existem dois grupos de investigações internacionais que desenvolvem a proposta de pesquisa sobre a fragilidade, um

deles desenvolvido nos Estados Unidos da América que destaca os numerosos marcadores que têm sido propostos para a fragilidade física, que incluem a mensuração da mobilidade e incapacidade, e o fenótipo operacionalizado por cinco indicadores, entre eles: perda de peso; exaustão; diminuição da força de apreensão da mão dominante; baixo nível de atividade física e lentidão medida pela velocidade da marcha indicada em segundos (Fried, et al 2012).

O fisioterapeuta é considerado um profissional generalista, sendo capaz de atuar em todos os níveis de atenção básica, primária, secundária e terciária. A fisioterapia pode ser necessária em qualquer fase da vida, porém para a população idosa ela se torna indispensável não só relacionado ao tratamento, mas preventiva, contribuindo para melhor qualidade de vida. Uma das principais metas da fisioterapia é ajudar o indivíduo a adquirir maior independência funcional, tendo em consideração sua potencialidade e limitações, e por consequência retardar ou evitar danos posteriormente (Passos & Lima, 2019).

Desa forma o objetivo do presente estudo foi informar sobre a importância da fisioterapia na saúde do idoso e a atuação do fisioterapeuta, quais os benefícios, a relevância da fisioterapia motora e sua importância para a homeostase corporal, saúde mental e social do idoso.

## 2. Metodologia

O presente estudo trata-se de revisão narrativa da literatura, na qual foi realizada como descrito por Nunes & Santos (2023). Para a elaboração do mesmo será usado artigos publicados entre 2010 a 2023, os documentos serão pesquisados em bases de dados como, Scielo, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed.

Foram usados como palavras-chaves os termos: envelhecimento, envelhecimento saudável, saúde do idoso, fisioterapia, alterações posturais.

## 3. Resultados e Discussão

### Processo de envelhecimento e suas disfunções

O envelhecimento é uma realidade presente em diversos níveis sociais e apresenta influência direta na saúde. Dessa forma, problemas sociais antes solucionados passam a ser importante pauta de discussão, como forma de buscar melhor qualidade de vida para as pessoas mais velhas (Warmling et al., 2017).

O processo de envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Devido a tais alterações, os indivíduos apresentam perda progressiva da capacidade de adaptação ao meio ambiente, surgem doenças ou estas se acentuam, alterando suas dificuldades motoras e cognitivas (Ferreira et al., 2010).

São inúmeras as combinações de alterações resultantes de maus hábitos posturais, como por exemplo, modificações anatômicas na coluna vertebral, causando redução de aproximadamente um a três centímetros na estatura. A cartilagem articular torna-se menos resistente e estável, sofrendo degeneração. Ocorre ainda a diminuição lenta e progressiva da massa muscular, sendo o tecido gradativamente substituído por colágeno e gordura (Alves et al., 2016).

Entre as doenças crônicas na atualidade mais comuns na velhice, destacam-se a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes mellitus (DM), que juntas são consideradas como os principais fatores de risco para o desenvolvimento de complicações renais, doenças cardíacas e cerebrovasculares, representando, portanto, altos custos médicos e socioeconômicos, decorrentes principalmente das complicações que acompanham (Da Silva et al., 2015).

A maioria do idosos, desenvolve a dependência, que é a inaptidão funcional da pessoa idosa na realização Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), como vestir-se e tomar banho, comer, ou a incapacidade de execução das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), como ir à agência bancária, uso de transporte, e até mesmo comunicar-se. Neste fato, os idosos precisam de uma ajuda para a efetivação desses afazeres e para a gerir a própria vida (Alves et al., 2019).

Diante do processo de envelhecimento, a população longeva se torna mais fragilizada e vulnerável à violência na medida

em que carece de maiores cuidados ou apresentam dependência física ou mental. Sendo assim, quanto maior a sujeição, maior o grau de vulnerabilidade e, conseqüentemente, maior o índice de violência (Oliveira et al., 2018).

Para que o ser humano tenha um envelhecimento com qualidade, vários fatores devem ser considerados, como: a idade, o sexo, o arranjo familiar, o estado conjugal, a educação, a renda, as doenças crônicas e a capacidade funcional. Estudo evidenciou que a idade, o sexo, a renda, a escolaridade e a etnia estavam relacionadas a maior chance de os idosos apresentarem dificuldades para realizar as atividades instrumentais da vida diária, assim como a presença de duas ou mais doenças (dos Santos et al., 2010).

Outro conceito a ser avaliado no idoso é a capacidade funcional que pode ser definida, como as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma para desenvolver as atividades básicas da vida diária até as ações mais complexas do cotidiano, sem necessidade de ajuda proporcionando-lhe uma melhor qualidade de vida (Farinasso et al., 2012).

O fisioterapeuta apresenta um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações. Independente se o programa de exercícios é feito em grupo ou individualmente, ele promove vários benefícios no controle de quedas (Sofiatti et al., 2021).

### **Práticas realizadas pela fisioterapia para avaliar as alterações posturais do idoso**

A prática de exercícios físicos sem atenção plena leva ao declínio da consciência corporal na vida adulta e idosa, sendo que Joseph Pilates pensava que somente por meio de uma boa educação corporal é que seria possível corrigir os maus hábitos (Silva et al., 2021).

A importância da fisioterapia gerontologia atualmente, que é de conservar a função motora e cognitiva do idoso e ao mesmo tempo propiciando um retardamento das instalações das incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento, ou reabilitando funcionalmente o idoso para as atividades de vida diária, a partir de suas potencialidades, heterogeneidades e especificidades. Argumenta ainda que é essencial entender que ela não se baseia apenas na reabilitação, mas também proporciona ao idoso a abrangência da sua totalidade (Ribeiro, 2012).

O tratamento fisioterapêutico pode ser necessário em qualquer fase da vida, porém no idoso tem uma importância não só de tratamento, como de prevenção, o que ajuda na melhora da qualidade de vida. Pois, juntamente com o envelhecimento, surgem as alterações fisiológicas e patológicas que merecem ser tratadas antes mesmo que apareçam (Duarte-Fabia et al., 2013).

Para realizar a avaliação das capacidades funcionais, o fisioterapeuta deve utilizar as escalas que avaliam as atividades de vida diária: as atividades básicas, as atividades intermediárias ou instrumentais, como também as escalas que avaliam as atividades avançadas, além de outros instrumentos que permitam conhecer melhor o paciente em tratamento fisioterapêutico, aproximando o profissional das questões relacionadas à saúde e à qualidade de vida do idoso. Assim, pode identificar como a reabilitação fisioterapêutica contribui para a reinserção social, através do incentivo à vivência/experiência de lazer do idoso, em suas atividades diárias (Marcial, 2013).

As técnicas fisioterapêuticas têm papel importante na preservação da função física dos idosos, com o intuito de prevenir ou adiar a instalação de incapacidades, diminuindo assim o comprometimento imposto por enfermidades incapacitantes e promovendo uma melhor adaptação do indivíduo à sua realidade (Rossi et al., 2017).

Em 1963, Sidney Katz desenvolveu um dos instrumentos amplamente utilizado para avaliação da Capacidade Funcional (CF) em idosos, conhecido como o Índice de Katz. Este instrumento é especificamente aplicado para avaliar as Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), abrangendo seis atividades principais: controle de necessidades fisiológicas, deambulação, mobilidade, alimentação, higiene pessoal e vestimenta. O objetivo do Índice de Katz é calcular o grau de independência de uma

pessoa e identificar as intervenções necessárias para a reabilitação. A perda da capacidade funcional segue um padrão de evolução constante, indicando que a deterioração da funcionalidade em idosos começa com as atividades mais complexas, seguida por uma sequência inversa durante o processo de restauração (Barbosa et al., 2014).

A Escala de Lawton e Brody é um método adicional para avaliação da Capacidade Funcional (CF). Desenvolvida em 1969, essa escala tem sido amplamente aplicada com o propósito de avaliar a capacidade dos idosos na execução das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD). Seu desempenho está diretamente relacionado à independência do idoso e abrange atividades que vão desde o uso do telefone até o gerenciamento financeiro (Berlezi et al., 2016). A pontuação total varia de 7 a 21 pontos, onde uma pontuação mais alta reflete melhor habilidade e independência funcional, enquanto uma pontuação mais baixa indica o oposto (Kegami et al., 2020).

Outro instrumento relevante é a Escala de Equilíbrio de Berg, utilizada para avaliação funcional do equilíbrio. Composta por 14 tarefas, cada uma com 5 itens, a pontuação varia de 0 a 4 para cada atividade, indicando o nível de independência do indivíduo. A pontuação total pode variar de 0 a 56 pontos, sendo que uma pontuação mais alta indica melhor desempenho e uma pontuação mais baixa está associada a um maior risco de quedas. Neste estudo, observou-se uma pontuação mínima de 47 pontos e uma pontuação máxima de 54 pontos na Escala de Berg (Prado & Graefling, 2019).

Essas ferramentas de avaliação funcional do idoso não apenas contribuem para compreender suas condições de vida, mas também servem como parâmetros clínicos valiosos. Esses parâmetros orientam os idosos diante das mudanças no processo de envelhecimento, facilitando a adoção de tratamentos adequados para suas condições. Essa avaliação específica das limitações de cada indivíduo é essencial para proporcionar assistência eficiente e de qualidade (Acirole & Batista, 2013).

### **Tratamento fisioterapêutico**

Vários recursos da fisioterapia, como a mobilização, cinesioterapia, eletrotermofototerapia, hidroterapia, massoterapia têm potencial de eficácia no cuidado e reabilitação das transformações que acontecem no decorrer da vida do idoso, especialmente no sistema musculoesquelético. Atualmente, por exemplo dentro do âmbito hospitalar, o fisioterapeuta é responsável por toda mobilidade dos pacientes, deixando o velho pensamento que a pessoa idosa deve ficar acomodada, evitando o aparecimento de múltiplas doenças associadas ao repouso prolongado. Prontamente, a presença deste profissional é peça crucial na assistência dentro desse processo natural (Ramos et al., 2021).

A saúde do idoso envolve vários eventos, um exemplo são as quedas, que são multifatoriais de alta complexidade terapêutica, exigindo um trabalho incansável na prevenção, para tanto, é necessária uma equipe multiprofissional da qual o fisioterapeuta faz parte, traçando um plano de intervenção que abrange estratégias preventivas e reabilitadoras (Soares & Rech, 2015).

Além de estar envolvido nos processos de reabilitação, o fisioterapeuta cuida também da avaliação, dos exames complementares a sua saúde, do tratamento e prevenção de distúrbios cardiovasculares, pulmonares, neuromusculares e musculoesqueléticos que acarretam no comprometimento do movimento, limitações e incapacidades funcionais da pessoa idosa (Fernandez & Russi, 2016).

Considerando-se a participação do fisioterapeuta na atenção primária, é importante que este desenvolva atividades com intuito de estimular hábitos saudáveis de vida, como a prática de atividades físicas, incentive uma alimentação saudável, proporcione orientações domiciliares e intervenha na organização do ambiente com objetivo de reduzir riscos de quedas (Leiva-Caro et al., 2015).

O tratamento fisioterapêutico consiste em programa de exercícios de resistência e fortalecimento que são importantes para aumentar e manter a força muscular assim como melhorar o metabolismo. Exercícios de alongamento são capazes de auxiliar na manutenção ou ganho de flexibilidade. Além destes, atividades relacionadas com o equilíbrio e treino de marcha apresentam

papel importante na prevenção de quedas (de Lima et al., 2016).

O tratamento fisioterapêutico pode ser influenciado por diversos fatores, como por exemplo, a insuficiência familiar, tendo em vista que a família promove o bem-estar biopsicossocial e quando ausente tende a desencadear a perda da autonomia do idoso e o surgimento de sentimentos negativos. Desse modo, a atuação em conjunto da equipe de saúde é fundamental, cabendo também ao fisioterapeuta a educação em saúde com todos os participantes deste processo reabilitador (familiares e cuidadores), orientando e esclarecendo dúvidas (Barbosa et al., 2017).

A Fisioterapia geriátrica como prevenção ajuda em muitas questões na vida do idoso, como a correção de posturas viciosas que dificultariam as tarefas diárias, evita encurtamentos musculares, dores e outras complicações, melhora estados patológicos já existentes, como artrose, artrite, osteoporose, entre outros, fortalece a musculatura, auxilia na prevenção de danos em caso de queda; recupera os reflexos posturais, flexibilidade; e ajuda na coordenação motora (De Conti, 2011).

À aplicação da fisioterapia e suas diferentes modalidades de atuação atingiram um leque de disfunções musculoesqueléticas, frequentemente presentes em pacientes idosos, sejam disfunções ortopédicas, reumáticas, neurológicas e cardiovasculares. Os exercícios propostos de alongamento, fortalecimento, ativos livres, isto é, que o paciente realiza ativamente, proporcionaram ganhos de força muscular, aumento da amplitude de movimento (ADM) das grandes articulações, melhora da mobilidade geral proporcionando desta forma, uma melhora da condição física na população estudada, com maior independência em suas atividades de vida diária como se levantar de uma cadeira, da cama, tomar banho, vestir-se para sair na rua. Ganhos que elevam a segurança dos idosos, inclusive na atenuação dos sintomas depressivos, considerando que a cinesioterapia auxilia no combate à depressão, sendo um meio eficaz e não medicamentoso, o qual não tem efeitos adversos, como a dependência por uso de fármacos (De Conti, 2011).

Dentre as modalidades de exercícios terapêuticos, destaca-se a fisioterapia aquática, que é definida como a terapia de reabilitação física que se utiliza de exercícios, manuseios e técnicas específicas fundamentalmente associadas às propriedades do meio líquido, com o objetivo de promover ganhos específicos que possam ser transferidos para o solo e, portanto, traduzidos em ganhos aplicáveis à vida diária de cada paciente (Silva & Branco, 2011).

A Fisioterapia aquática possibilita diversos tratamentos que busca a melhora da capacidade funcional de pacientes que apresentam diversas disfunções do sistema musculoesquelético e que compromete o aparelho locomotor. A capacidade Funcional é extremamente importante para que os idosos consigam realizar suas atividades diárias e práticas com grande capacidade e baixo risco. Nesse contexto, a marcha é a base para a independência funcional e as capacidades de equilíbrio é de suma importância para execução de uma boa marcha. Portanto a funcionalidade é um dos objetivos primordiais da Fisioterapia em idosos (Silva et al., 2019).

Os programas de exercício físico, utilizados na fisioterapia para idosos frágeis, proporcionam uma melhora da força muscular, amplitude de movimento corporal, equilíbrio postural, velocidade da marcha e desempenho cardiorrespiratório. Esses programas de exercício são capazes de diminuir significativamente o declínio funcional e proporcionar bem-estar para essa população. Dentro desse contexto, é importante analisar as características individuais e o grau de fragilidade dos usuários para definir, de forma precisa, os planos de tratamento a curto e longo prazo (Simões, Moura, Nascimento, Varanda, & Pompeu, 2015).

Dentre os aspectos que podem ser melhorados por meio da cinesioterapia destacam-se a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, o fortalecimento muscular, além de favorecer as trocas de decúbitos, o que auxilia a prevenção de úlceras por pressão. Dentre as condutas cinesioterapêuticas para pacientes acamados priorizam-se os exercícios de resistência leves, os movimentos no leito, os treinos de transferência e, quando possível, a locomoção em casa, visando a melhora da função, qualidade de vida e a redução do risco de hospitalização (Gontijo & Leão, 2013).

Assim, a Fisioterapia possui papel fundamental nas condições funcionais e psicossociais de idosos institucionalizados,



prevenindo, promovendo e reabilitando manifestações ocasionadas pelo processo de envelhecimento. O profissional Fisioterapeuta atuando junto a uma equipe interdisciplinar proporciona a estes indivíduos maior independência funcional, minimizando as diversas manifestações desenvolvidas pelo envelhecimento resultando em uma melhor qualidade de vida (Grave et al., 2012).

#### 4. Considerações Finais

Em suma, conclui-se que a abordagem da Fisioterapia voltada à saúde do idoso busca de maneira integrativa restabelecer a qualidade de vida e a homeostase corporal, evidenciando sua necessidade fundamental para a saúde. Este artigo demonstrou como o processo de envelhecimento está intrinsecamente ligado à saúde do idoso, destacando a importância da fisioterapia para promover um envelhecimento natural e saudável. A atuação do fisioterapeuta revela-se imprescindível, proporcionando um processo de envelhecimento que ocorre de forma natural e agradável para a população idosa.

A fisioterapia, ao abranger todas as fases da vida, adapta-se às necessidades individuais de cada ser humano, e no envelhecimento, essa abordagem não é diferente. Os resultados obtidos indicam melhorias significativas na saúde, qualidade de vida e homeostase corporal dos idosos. A intervenção fisioterapêutica contribui para a melhoria das morbidades crônicas, previne novos acometimentos e promove o aprimoramento da aptidão física, proporcionando benefícios abrangentes ao bem-estar dos idosos.

#### Referências

- Aciole, G. G., & Batista, L. H. (2013). Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. *Saúde em debate*, 37, 10-19. <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Kr5rYshxg6YPRTLMhcbxvPk/?lang=pt>
- Alves, K. L., Patrício, A. C. F. de A., Santos, J. de S., de Andrade, D. M. R., Crescêncio, L. C., & de Albuquerque, K. F. (2016). Postural changes of elderly people that frequent a club for elderly people. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 8(3), 4644-4650. <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3909>
- Barbosa, B. R., Almeida, J. M. D., Barbosa, M. R., & Rossi-Barbosa, L. A. R. (2014). Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 3317-3325. <https://www.scielo.br/j/csc/a/hcBn67RFrt3brvSNp5YsDFh/>
- Barbosa, L. M., Leonardi, N. D. V., Marcon, D. D., & Hasen, D. (2017). A fisioterapia voltada para idosos dependentes em instituição de longa permanência: relato de experiência. *XXII Seminário Interinstitucional, Universidade de Cruz Alta/RS*.
- Berlezi, E. M., Farias, A. M., Dallazen, F., Oliveira, K. R., Pillat, A. P., & Fortes, C. K. (2016). Análise da capacidade funcional de idosos residentes em comunidades com rápido envelhecimento populacional. *Rev. bras. Geriatria Gerontologia*, 19(4), 643-652.
- Castro, M., Sanchez, E. G. M., Felipe, L. A., & Christofolletti, G. (2012). O papel da fisioterapia no controle postural do idoso. *Movimenta*, 5(2), 172-9.
- Da Silva, D. M., Da Silva M. C., & Brito, M. A. P. (2019). *Influência da fisioterapia aquática na capacidade funcional de idosas com osteoartrose de joelho*. 1 Acadêmica do 10º termo do curso de fisioterapia no Centro Universitário Católica Salesiano Auxíliam de Araçatuba-SP.
- De Conti, A. (2011). *A importância da cinesioterapia na melhora da qualidade de vida dos idosos*. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/2658>
- de Lima, A. M. A., de Sousa, L. B., Souza, M. T. W., & Siqueira, T. D. A. (2016). O papel da fisioterapia no tratamento da Doença de Alzheimer: uma revisão de literatura. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, 7(1). <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/2610>
- dos Santos, S. A. L., Tavares, D. M. S., & Barabosa, M. H. (2010). Fatores socioeconômicos, incapacidade funcional e número de doenças entre idosos. *Revista eletrônica de enfermagem*, 12(4), 692-7. <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/download/7628/8491/>
- Duarte-fabia, F. M., Araújo, K. A., & Oliveira, E. S. (2013). A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. *Caderno de Ciências e Biológicas e da Saúde*, 1, 1-9. <https://www.academia.edu/download/54731004/33-85-1-PB.pdf>
- Fechine, B. R. A., & Trompieri, N. (2012). O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*, 1(20). <https://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>
- Fernandez, G., & Russi, C. (2016). A fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos. *Revista Univap*, 22(40), 352-352. <http://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/848>
- Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Silva, A. O., Santos, W. S. D., & Moreira, M. A. S. P. (2010). O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 44, 1065-1069. <https://www.scielo.br/j/reusp/a/QJc4Rqv5zhPdYfmZxgYbZC/>

- Freitas, S. A., Carvalho, R. L., & Boas, V. V. (2014). Controle postural em idosos: aspectos sensoriais e motores. *Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde*, 3(1).
- Gontijo, R. W., & Leão, M. R. D. C. (2013). Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos. *Rev Med Minas Gerais*, 23(2), 173-180. <http://www.mmg.org/exportar-pdf/35/v23n2a08.pdf>
- Grave, M. Q., Rocha, C. F., & Périco, E. (2012). A formação do pro fissional fisioterapeuta na atenção à saúde do idoso: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 9(3). <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/2295>
- Ikegami, É. M., Souza, L. A., Tavares, D. M. D. S., & Rodrigues, L. R. (2020). Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 1083-1090.
- Leiva-Caro, J. A., Salazar-González, B. C., Gallegos-Cabriales, E. C., Gómez-Meza, M. V., & Hunter, K. F. (2015). Relação entre competência, usabilidade, ambiente e risco de quedas em idosos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23, 1139-1148. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/MfRdXsSWwnvMP388gmsZTDN/?lang=pt>
- Marcial, A. G. (2013). *Fisioterapia geriátrica domiciliar e as intervenções com o lazer*. Dissertação (Mestrado em Estudos do Lazer) Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – UFMG, Belo Horizonte.
- Mari, F. R., Alves, G. G., Aerts, D. R. G. D. C., & Camara, S. (2016). O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 35-44. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/4rsbMwWNncd3QmZP7ZdFRSg/?lang=pt>
- Nunes, W. M. P., & Santos, J. S. (2023). Atuação farmacêutica em práticas integrativas: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 12(8), e1612842835. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i8.42835>
- Oliveira, K. S. M., Carvalho, F. P. B. D., Oliveira, L. C. D., Simpson, C. A., Silva, F. T. L. D., & Martins, A. G. C. (2018). Violência contra idosos: concepções dos profissionais de enfermagem acerca da detecção e prevenção. *Revista gaúcha de enfermagem*, 39. <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/dzh8dhSnkDJDTrfxvtqCrff/?lang=pt>
- Passos, L. M. S. C., & Lima, M. P. D. (2019). *Fisioterapia preventiva para melhoria da qualidade de vida dos idosos do Município de Conceição do Canindé – PI*. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Curso de Especialização de Saúde da Família e Comunidade) - Universidade Federal do Piauí.
- Prado, L., & Graefling, B. C. F. (2019). Efeito da cinesioterapia no equilíbrio e na qualidade de vida em um grupo da terceira idade. *Estud. interdiscipl. Envelhec*, 24(2), 129-146. <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/83830/55870/408105>
- Ramos, I. P., da Silva Pereira, K. K., & de Queiroz, G. V. R. (2021). Atuação da fisioterapia na prevenção de complicações causadas pela síndrome do imobilismo em idosos acamados: Uma revisão integrativa. *Revista CPAQV: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 13, 2-9.
- Ribeiro, C. (2012). As 8 Premissas da Fisioterapia Gerontológica: a atuação fisioterapêutica sob a ótica da gerontologia. *Andrei* 2, 8-10.
- Rossi, P. G., Farche, A. C. S., Ansai, J. H., Takahashi, A. C., & Mascarenhas, M. Á. (2017). Perfil de idosos admitidos em serviço de fisioterapia frente à sazonalidade. *Scientia Medica*, 27(2), 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6118069>
- Silva, C. F. D. F., Hackenberg, C. C., Pastre, T. G. F. D. L., Oliveira, V. D., & Vegetti, G. C. (2021). Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná. *Fisioterapia e Pesquisa*, 28, 186-192. <https://www.scielo.br/j/fp/a/rVX5fMtZd5TgFwDDjw4zyqs/>
- Silva, F. L. C., de Santana, W. R., & Rodrigues, T. S. (2019). Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. *Revista Uningá*, 56(S4), 134-144.
- Silva, J. B., & Branco, F. (2011). Fisioterapia aquática funcional e seus indicadores de qualidade. Silva JB, Branco F. *Fisioterapia aquática funcional*. São Paulo: Artes Médicas, 19-21.
- Simões, M., Moura, P., Nascimento, M., Varanda, R., & Pompeu, J. (2015). Comparison between unimodal and multimodal Physical Therapy interventions in frailty: a systematic review. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(5), 458-458. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6214>
- Soares, I. G. E., & Rech, V. (2015). Prevalência de quedas em idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, 18(4), 47-61. <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26892>
- Sofiatti, S. L., de Oliveira, M. M., Gomes, L. M., & Vieira, K. V. S. (2021). A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. *Revista Brasileira Militar de Ciências*, 7(17). <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87>
- Tecson, K. M., Wilkinson, L. R., Smith, B., & Ko, J. M. (2019). Association between psychological resilience and subjective well-being in older adults living with chronic illness. *In Baylor University Medical Center Proceedings* 32(4), 520-524.
- Warmling, D., Lindner, S. R., & Coelho, E. B. S. (2017). Prevalência de violência por parceiro íntimo em idosos e fatores associados: revisão sistemática. *Ciência & saúde coletiva*, 22, 3111-3125. <https://www.scielo.br/j/csc/a/KL7VBVcMKLW8Jsrjm4v5JLb/?lang=pt>