

Atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos: Uma revisão narrativa

The role of physiotherapists in fall prevention among the elderly: A narrative review

El papel de los fisioterapeutas en la prevención de caídas en personas mayores: Una revisión narrativa

Received: 08/11/2025 | Revised: 15/11/2025 | Accepted: 15/11/2025 | Published: 16/11/2025

Kicharlane Nunes da Silva Maracaipe

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0373-3022>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: charlanemaracaipe@gmail.com

Valeria Bezerra da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9660-6626>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: valeria5832347@gmail.com

Manoel Dias de Oliveira Neto

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5371-2591>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: mdonmanoelneto@hotmail.com

Resumo

As quedas são consideradas fatores de alto grau de comprometimento na saúde do idoso, podendo ocasionar longos períodos de internação hospitalar, fraturas, imobilização prolongada, aumento de quadros de ansiedade e depressão e o profissional fisioterapeuta desempenha a função de evitar esses agravos quando aconteçam além de orientar os familiares e instituições que acompanham esses indivíduos quanto a sua prevenção. O objetivo deste estudo é explanar a atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos, destacando estratégias de intervenção voltadas à manutenção da funcionalidade, promoção da autonomia e redução dos riscos associados às alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. Trata-se de uma revisão de literatura, de natureza descritiva e qualitativa, baseada em artigos publicados entre 2020 e 2025, consultados em bases nacionais e internacionais, como SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Nos critérios de inclusão foram selecionadas 30 publicações, ao aplicar os critérios de inclusão permaneceram 23 para a formulação desse artigo, apresentando relevância científica e artigos que abordassem diretamente a temática da prevenção de quedas em idosos. A análise dos estudos evidenciou que a fisioterapia é central na prevenção de quedas, por meio da avaliação funcional, prescrição de exercícios individualizados, treino de força, equilíbrio e coordenação motora, além da utilização de protocolos consolidados, como o Protocolo Otago. A integração com adaptações ambientais, educação em saúde e atuação multiprofissional potencializa os resultados. Conclui-se que a intervenção fisioterapêutica é essencial para preservar a independência, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Prevenção de quedas; Fisioterapia; Funcionalidade.

Abstract

Falls are considered high-risk factors for elderly health, potentially leading to long periods of hospitalization, fractures, prolonged immobilization, increased cases of anxiety and depression, and the physiotherapist plays a role in preventing these adverse effects when they occur, as well as guiding family members and institutions that care for these individuals regarding their prevention. The aim of this study is to explain the role of the physiotherapist in fall prevention among the elderly, highlighting intervention strategies focused on maintaining functionality, promoting autonomy, and reducing risks associated with physiological changes due to aging. This is a literature review of a descriptive and qualitative nature, based on articles published between 2020 and 2025, consulted in national and international databases such as SciELO, PubMed, LILACS, and Google Scholar. For the inclusion criteria, 30 publications were selected when applied, the inclusion criteria remained 23 for the formulation of this article, presenting scientific relevance and articles that directly addressed the theme of fall prevention in older adults. The analysis of the studies showed that physiotherapy is central to fall prevention through functional assessment, prescription of individualized exercises, strength training, balance and motor coordination, in addition to the use of established protocols such as the Otago Protocol. Integration with environmental adaptations, health education, and multidisciplinary action enhances the results. It is concluded that physiotherapeutic intervention is essential to preserve the independence, functionality, and quality of life of older adults.

Keywords: Elderly; Fall prevention; Physiotherapy; Functionality.

Resumen

Las caídas se consideran factores de alto grado de compromiso en la salud del adulto mayor, pudiendo ocasionar largos períodos de hospitalización, fracturas, inmovilización prolongada, aumento de episodios de ansiedad y depresión, y el profesional fisioterapeuta desempeña la función de evitar estos daños cuando ocurrán, además de orientar a los familiares e instituciones que acompañan a estos individuos sobre su prevención. El objetivo de este estudio es exponer la actuación del fisioterapeuta en la prevención de caídas en adultos mayores, destacando estrategias de intervención orientadas al mantenimiento de la funcionalidad, la promoción de la autonomía y la reducción de los riesgos asociados a las alteraciones fisiológicas derivadas del envejecimiento. Se trata de una revisión de literatura, de naturaleza descriptiva y cualitativa, basada en artículos publicados entre 2020 y 2025, consultados en bases nacionales e internacionales, como SciELO, PubMed, LILACS y Google Académico. En los criterios de inclusión se seleccionaron 30 publicaciones, al aplicar los criterios de inclusión se mantuvieron en 23 para la elaboración de este artículo, presentando relevancia científica y artículos que abordaran directamente la temática de la prevención de caídas en personas mayores. El análisis de los estudios evidenció que la fisioterapia es central en la prevención de caídas, mediante la evaluación funcional, la prescripción de ejercicios individualizados, el entrenamiento de fuerza, equilibrio y coordinación motora, además de la utilización de protocolos consolidados, como el Protocolo Otago. La integración con adaptaciones ambientales, educación en salud y actuación multiprofesional potencia los resultados. Se concluye que la intervención fisioterapéutica es esencial para preservar la independencia, funcionalidad y calidad de vida de las personas mayores.

Palabras clave: Personas mayores; Prevención de caídas; Fisioterapia; Funcionalidad.

1. Introdução

O processo de envelhecimento caracteriza-se por uma série de alterações fisiológicas, funcionais e estruturais que impactam diretamente a qualidade de vida do idoso. Entre as principais mudanças, destacam-se a sarcopenia, definida como a redução progressiva da massa e da força muscular, a diminuição da densidade mineral óssea e o comprometimento do equilíbrio postural. Tais fatores, quando associados, contribuem significativamente para a elevação do risco de quedas, um dos agravos mais frequentes e preocupantes nessa população (Lenardt, 2024).

Dentre os incidentes mais frequentes entre a população idosa está a queda, que podem acarretar em danos físicos como lesão de pele, luxações, fraturas graves e hospitalização, além de provocar traumas psicológicos, gerando insegurança, medo, perda de confiança e ansiedade, podendo ocasionar perda da capacidade funcional (Aguiar, Chaves, & Gomes, 2021).

A prevenção da queda é de importância impar pelo seu potencial de diminuir a morbidade e a mortalidade. Os programas de prevenção têm a vantagem de melhorar a saúde como um todo, bem como a qualidade de vida, sendo sua prática especialmente importante para a faixa etária mais idosa (Costa, 2023).

A atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos é essencial para a promoção da funcionalidade e da autonomia, visto que o envelhecimento está associado a alterações musculoesqueléticas, proprioceptivas e de equilíbrio que comprometem a estabilidade postural e aumentam o risco de quedas (Tomaz et al., 2025).

Nesse sentido, o fisioterapeuta desempenha um papel estratégico na identificação de fatores de risco intrínsecos e extrínsecos, na avaliação funcional e na elaboração de programas individualizados de reabilitação e fortalecimento muscular. Intervenções que envolvem exercícios de equilíbrio, treino de marcha e fortalecimento dos membros inferiores mostraram-se eficazes na redução da incidência de quedas e na melhoria da confiança e da mobilidade funcional dos idosos (de Oliveira et al., 2024).

Desta forma, o presente estudo tem por objetivo, explanar sobre a atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos, destacando estratégias de intervenção voltadas à manutenção da funcionalidade, promoção da autonomia e redução dos riscos associados às alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta do tipo revisão bibliográfica (Snyder, 2019), não-sistemática, qualitativa (Pereira et al., 2018) e, do tipo específico de revisão narrativa da literatura (“Rother, 2007). As buscas foram realizadas nas bases: Scielo, PubMed, LiLACS, Google Acadêmico e, com os termos de busca: Idoso; Prevenção de quedas; Fisioterapia; e, Funcionalidade. A seguir os artigos foram selecionados e discutidos de forma narrativa.

3. Resultados e Discussão

O envelhecimento é um processo natural que vem ocorrendo em todo o mundo, consequência do aumento da expectativa de vida e da redução das taxas de natalidade. No Brasil, esse fenômeno é cada vez mais evidente: o país já conta com mais de 32 milhões de pessoas idosas, o que corresponde a cerca de 15% da população, segundo dados recentes do IBGE (2023). Esse crescimento traz novos desafios à saúde pública, especialmente por causa das doenças crônicas, da fragilidade física e do risco elevado de quedas.

Com o passar dos anos, o corpo sofre várias transformações, como a perda de massa muscular, redução da densidade dos ossos e alterações no equilíbrio, fatores que deixam o idoso mais vulnerável a quedas e acidentes dentro e fora de casa (Pereira, 2022).

Essas mudanças tornam-se ainda mais preocupantes quando se somam a problemas ambientais e hábitos de vida pouco seguros. Além disso, as alterações físicas e mentais provocadas pelo envelhecimento podem comprometer a capacidade de realizar atividades simples do dia a dia, exigindo maior atenção e cuidado (Silva, 2025).

É importante lembrar que cair não deve ser visto como algo normal da velhice. As quedas, na verdade, indicam uma perda momentânea do controle postural, relacionada a limitações nos mecanismos de equilíbrio do corpo, como articulações, músculos e sistema nervoso (Silva & Rameh-De-Albuquerque, 2021).

As quedas são definidas como eventos involuntários que fazem com que o corpo se desloque para um nível mais baixo, podendo ou não causar lesões. Entre os idosos, elas estão entre as principais causas de hospitalizações e perda de independência. (OMS, 2021).

Dados do Ministério da Saúde (2022) mostram que cerca de 40% das pessoas idosas sofrem pelo menos uma queda por ano, e esse número é ainda maior entre aqueles com mais de 80 anos que vivem em instituições, e em consequências dessas quedas acontecem o aumento do número de hospitalizações e cirurgias prolongadas, impactando tanto SUS quanto as famílias desses idosos (Brasil, 2022).

Além das fraturas e machucados, as quedas trazem consequências emocionais importantes. Muitos idosos passam a sentir medo de cair novamente, o que gera insegurança e os faz evitar caminhar ou participar de atividades sociais. Essa restrição, aos poucos, leva ao enfraquecimento dos músculos, à perda de equilíbrio e até ao isolamento social, criando um ciclo difícil de quebrar (Fonseca et al., 2024).

Tornar o lar um ambiente mais seguro é uma das principais formas de prevenir quedas. É importante adaptar o espaço de acordo com as limitações do idoso, promovendo conforto e segurança. No Brasil, o Ministério da Saúde incentiva esse tipo de cuidado por meio da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, que ajuda no acompanhamento das condições de saúde e na personalização dos cuidados (Vital, 2023).

A maioria das quedas acontece dentro de casa, muitas vezes por motivos simples, como tapetes soltos, pouca iluminação, pisos escorregadios ou falta de apoio no banheiro. Pequenas mudanças fazem grande diferença — como instalar barras de segurança, corrimãos em corredores, melhorar a iluminação e retirar objetos que bloqueiem o caminho (Ribeiro et al., 2024).

Também é recomendado o uso de calçados fechados e antiderrapantes, que ajudam a manter a estabilidade e reduzem o risco de escorregões, sendo medidas acessíveis financeiramente e contribuem na prevenção a quedas (Costa et al., 2023).

A prática de exercícios físicos é outro ponto essencial. Atividades que trabalham a força, o equilíbrio e a flexibilidade são fundamentais para manter o corpo ativo e diminuir o risco de quedas. Programas de treinamento específicos, como os que incluem exercícios de resistência e coordenação, têm mostrado resultados muito positivos (Batista et al., 2025).

Outro cuidado importante é revisar periodicamente os medicamentos usados. O uso de muitos remédios ao mesmo tempo pode causar tontura, sonolência e quedas de pressão, o que aumenta o risco de acidentes. Por isso, a avaliação médica regular é indispensável para ajustar doses e evitar combinações perigosas (Silva et al., 2024).

Além disso, ações educativas, como palestras e oficinas, ajudam os idosos e seus cuidadores a entenderem melhor os riscos e adotarem comportamentos mais seguros no dia a dia. Essa conscientização faz com que o próprio idoso participe do processo de cuidado e se sinta mais confiante (Trzeciak, 2025).

Para se avaliar de forma adequada esses indivíduos, se faz necessária a realização de uma avaliação global da saúde, que envolve aspectos físicos, mentais e sociais, a fim de planejar intervenções eficazes e garantir o bem-estar do idoso e auxiliar no acompanhamento e condução do tratamento realizado pela equipe multiprofissional (Sanchez & Perez, 2025).

O fisioterapeuta tem papel central na promoção da saúde do idoso, ajudando não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de quedas e na manutenção da independência. A presença de profissionais capacitados é essencial para identificar riscos, elaborar planos de cuidados e aplicar exercícios que melhorem a força e o equilíbrio (Oliveira, 2023).

Além de atuar na parte física, esse profissional contribui para reduzir o medo de cair — um problema emocional muito comum entre os idosos. Pesquisas mostram que programas como o Otago são eficazes para diminuir esse medo e melhorar a confiança do idoso em realizar suas atividades diárias (Han et al., 2024).

O fisioterapeuta tem um papel importante na melhora de fatores físicos que aumentam o risco de quedas, como equilíbrio, marcha e força das pernas. Estudos recentes mostram que o programa Otago de exercícios ajuda bastante nesses aspectos, principalmente entre os idosos, trazendo resultados ainda melhores para aqueles que já têm algum problema de saúde (Wang & Kim, 2025).

Pillay et al. (2024) apontam que programas comunitários que associam atividades de equilíbrio, exercícios de resistência e adaptações no ambiente têm resultados muito positivos na prevenção de quedas entre os idosos. Essas ações ajudam a melhorar a mobilidade funcional, reduzem o número de quedas e diminuem as chances de perda de independência, promovendo mais segurança e qualidade de vida.

Quando combinados com adaptações no ambiente e ações educativas, esses programas reduzem o número de quedas e melhoram a qualidade de vida de forma consistente (Wang & Kim, 2025; Pillay et al., 2024).

4. Considerações Finais

A atuação do fisioterapeuta mostrou-se central no desenvolvimento de estratégias preventivas, destacando-se a prescrição de programas de exercícios individualizados, o treino de força muscular, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade, além da utilização de protocolos consolidados, como o Protocolo Otago. Paralelamente, a educação em saúde, a orientação para adaptações ambientais e a avaliação funcional contínua contribuem para reduzir a incidência de quedas e melhorar a qualidade de vida do idoso. A integração da fisioterapia a uma equipe multiprofissional, composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas e terapeutas ocupacionais, potencializa os resultados das intervenções, promovendo cuidado integral e seguro.

Diante disso, conclui-se que a prevenção de quedas em idosos não é apenas uma medida de cuidado pontual, mas uma estratégia de promoção da saúde, autonomia e bem-estar ao longo do envelhecimento. Investir em capacitação profissional, monitoramento contínuo, intervenções individualizadas e conscientização da população idosa e seus cuidadores constitui uma abordagem essencial para reduzir riscos, minimizar consequências adversas e fortalecer a funcionalidade e independência desse grupo populacional cada vez mais numeroso.

Referências

- Aguiar, L. C., Chaves, J. F., & Gomes, C. T. (2021). Prevenção de quedas em idosos no domicílio. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 3(1). <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/864>
- Batista, M. A. L., dos Santos, A. C., Machado, R. B., Alves, S. G. R., & Alves, E. H. P. (2025). A utilização do treinamento de força na prevenção de quedas em idosos. *Brazilian Journal of Health Review*, 8(1). <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/77409>
- Brasil. (2022). Todos os anos, 40 % dos idosos com 80 anos ou mais sofrem quedas. Ministério da Saúde.
- Costa, I. C. S. (2023). *A importância da fisioterapia preventiva na redução de quedas em idosos com desequilíbrio na marcha*. São Luís: Centro Universitário UNDB. <http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/1064>
- Dantas, H. L. de L. , Costa, C. R. B. , Costa, L. de M. C. , Lúcio, I. M. L. , & Comassetto, I. . (2021). Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien - Revista Científica De Enfermagem*, 12(37), 334–345. <http://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>
- de Oliveira, A. S., Valerio, F. R., Paiva, Á. C., Barbosa, C. M., De Souza, T., Ferraz, D. M., ... & de Almeida Lima, J. R. (2024). Avaliação e Intervenção Fisioterapêutica na Prevenção de Quedas em Idosos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(8), 1727-50. <https://bjjhs.emnuvens.com.br/bjjhs/article/view/2945>
- Fonseca, A. C., Claudio, C. S., Prazeres, J. C., Oliveira, M. C. M. D., & Bueno, M. C. M. (2024). Cuidados com idoso, prevenção de quedas e cuidados de enfermagem. Trabalho de Conclusão de Curso. (Curso Técnico em Enfermagem). Etec Orlando Quagliato – Santa Cruz do Rio Pardo – SP.
- Han, J., Wang, H., Ding, Y., Li, Q., Zhai, H., & He, S. (2024). Effect of Otago exercise on fear of falling in older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 16(1), 132. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-024-00917-2>
- IBGE (2023). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4 % em 12 anos. Agência de Notícias IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).
- Lenhardt, B. C. D. C. (2024). Relação entre massa muscular e função física como indicadores de risco de quedas em idosos ambulatoriais de unidades básicas de saúde (Master's thesis, Universidade Tecnológica Federal do Paraná).
- Nunes, W. M. P., & Santos, J. S. (2023). Atuação farmacêutica em práticas integrativas: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 12(8), e1612842835-e1612842835.
- Oliveira, A. C. L. C. D. (2023). A formação dos enfermeiros para a atenção à saúde da população idosa (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
- OMS . (2021). Step safely: strategies for preventing and managing falls across the life-course. Geneva: WHO.
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Pereira, R. C. D. (2022). Fatores associados ao risco de queda entre pessoas idosas vivendo na comunidade: revisão integrativa. *Amazônia: Science & Health*, 10(3), 56-70.
- Pillay, J., Gaudet, L. A., Saba, S., Vandermeer, B., Ashiq, A. R., Wingert, A., & Hartling, L. (2024). Falls prevention interventions for community-dwelling older adults: Systematic review and meta-analysis of benefits, harms, and patient values and preferences. *Systematic Reviews*, 13(1), 289. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-024-02681-3>
- Ribeiro, V. H. S., Alfenas, T. P., Ferreira, R. C., & Oliveira, M. R. (2024). Estratégias para prevenção de quedas em pacientes idosos: uma revisão integrativa das intervenções eficazes. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 10(9), 2349–2358. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i9.15765>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*. 20(2), 5-6.
- Sanchez, M. A., & Perez, M. (Eds.). (2025). Avaliação Geriátrica Amplia. Thieme Revinter.
- Silva, C. F. da, Raimundo, M. de M., Miranda, R. L., Soprani, T., & Ronchi, S. N. (2024) Dano temporal do uso de benzodiazepínicos por idosos: revisão bibliográfica. *Revista Contemporânea*, 4(6), e4356-e4356.
- Silva, E. M. D., & Rameh-de-Albuquerque, R. C. (2021). Qualidade de vida das pessoas idosas inseridas no serviço de convivência e fortalecimento de vínculo do Município de Recife/PE.

Silva, M. L. (2025) Os impactos das atividades físicas na qualidade de vida e saúde dos idosos.. 34 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual do Piauí, Picos-PI.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.

Tomaz, J. E. T., Duarte, L. R. B., de Abreu, L. C. G., Cardoso, F., de Abreu, J. R. G., & da Silva Freitas, V. (2025). O papel vital do fisioterapeuta na promoção da segurança e na prevenção de quedas em idosos. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 16(1), 40-54. <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/1430>

Trzeciak, T. R., da Silva Araújo, D. D., Alves, H. C. G., da Cruz Bisneto, A. S. V., de Oliveira, A. B. F., Ramos, J. S. F., ... & Ribeiro, C. C. A. (2025). A importância da educação em saúde para a prevenção de quedas em idosos. *Brazilian Journal of One Health*, 2(2), 709-716.

Vital, K. R. (2023). Plano de ação para implementação da linha de cuidado ao paciente idoso no Sistema Único de Saúde.

Wang, C., & Kim, S. M. (2025). The Otago Exercise Program's effect on fall prevention: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13, 1522952. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1522952/abstract>