

Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 6, 2025

••• ARTIGO 15

Data de Aceite: 20/10/2025

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÉUTICAS NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE GERIÁTRICO

Jessica Pantoja Dos Santos

Juliana Santos Silva

Manuela Cardoso Dos Santos Aranha

Rauanny Campos Da Silva

Paulo Victor Dos Santos Oliveira



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

Resumo: Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente que traz desafios significativos para a saúde pública e para a qualidade de vida dos idosos. As alterações físicas, funcionais e psicosociais que ocorrem com o avanço da idade podem comprometer a autonomia e a independência, tornando essencial a implementação de intervenções fisioterapêuticas que promovam o envelhecimento saudável. Fundamentação teórica: A literatura evidencia que a fisioterapia geriátrica, por meio de exercícios resistidos, alongamento, treino de equilíbrio, fisioterapia respiratória, hidroterapia e atividades em grupo, contribui para a melhora da força muscular, da mobilidade, do equilíbrio e da capacidade funcional. Além disso, essas intervenções apresentam efeitos positivos no bem-estar emocional, na socialização e na percepção da qualidade de vida, reforçando a necessidade de estratégias individualizadas e centradas no idoso. Metodologia: Este trabalho consistiu em uma revisão bibliográfica narrativa, realizada em bases de dados nacionais e internacionais, como Scielo, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2025, utilizando os descritores “fisioterapia geriátrica”, “qualidade de vida”, “idosos”, “envelhecimento ativo” e “intervenções fisioterapêuticas”. Os critérios de inclusão abrangeram estudos originais, revisões integrativas e diretrizes clínicas relevantes para a temática, enquanto trabalhos incompletos ou duplicados foram excluídos. Considerações finais: A análise dos estudos evidencia que a fisioterapia geriátrica desempenha papel essencial na promoção da qualidade de vida, atuando de forma preventiva, reabilitadora e psicosocial. Intervenções individualizadas e multidimensionais favorecem a autonomia funcional, reduzem o risco de quedas e melhoram a mobilidade, além de contribuir para a autoestima e a socialização dos idosos. Assim, a fisioterapia se consolida como um recurso indispensável para o envelhecimento ativo e saudável, ressaltando a importância de programas contínuos e adaptados às necessidades específicas de cada paciente.

Palavras-chave: Fisioterapia. Idosos. Envelhecimento. Qualidade de vida. Autonomia funcional.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem se intensificando nas últimas décadas, tornando-se um dos maiores desafios para a saúde pública. No Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa cresce de forma acelerada, com estimativas de que, em 2030, o número de idosos ultrapasse o de crianças e adolescentes. Esse cenário implica em novas demandas para os sistemas de saúde, especialmente no que se refere à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas, às limitações funcionais e à promoção da qualidade de vida.

O processo de envelhecimento, embora natural, está frequentemente associado a alterações fisiológicas que afetam a mobilidade, a força muscular, o equilíbrio e a capacidade funcional do idoso. Tais modificações podem gerar dependência, aumentar o risco de quedas, comprometer a autonomia e impactar negativamente o bem-estar físico e emocional. Nesse contexto, a manutenção da qualidade de vida torna-se um objetivo central nas políticas de saúde voltadas à população geriátrica.

A Fisioterapia tem papel fundamental nesse processo, atuando não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de agravos, na promoção da saúde e na preservação da independência funcional. Intervenções fisioterapêuticas, como cinesioterapia, fisioterapia respiratória, exercícios de equilíbrio, treino de marcha, hidroterapia e programas de atividade física supervisionada, contribuem de maneira significativa para a melhoria da capacidade funcional, redução da dor, prevenção de quedas e aumento da participação social do idoso.

Diante disso, o presente estudo tem como proposta analisar as intervenções fisioterapêuticas na promoção da qualidade de vida do paciente geriátrico, evidenciando sua importância clínica e social, além de destacar a relevância de estratégias terapêuticas que favoreçam a autonomia, a independência e o envelhecimento saudável.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Envelhecimento Populacional e Qualidade de Vida

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e inevitável, que tem se intensificado de forma significativa nas últimas décadas. Esse processo representa uma das maiores conquistas da humanidade, decorrente dos avanços científicos e tecnológicos, mas ao mesmo tempo constitui um desafio para os sistemas de saúde e para a sociedade. No Brasil, os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam um crescimento acelerado da população idosa, com projeções que indicam, para os próximos anos, uma inversão da pirâmide etária, onde haverá mais idosos do que crianças e jovens. Esse cenário demanda

da políticas públicas eficazes e intervenções multiprofissionais voltadas para a manutenção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida.

A qualidade de vida do idoso não pode ser compreendida apenas pela ausência de doenças, mas sim pela preservação da autonomia, da independência e do bem-estar físico, psicológico e social. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, dentro do contexto cultural e dos sistemas de valores nos quais está inserido, em relação a seus objetivos, expectativas e preocupações. Portanto, a promoção da qualidade de vida envolve uma abordagem integral, que ultrapassa o cuidado clínico e inclui estratégias de reabilitação, prevenção e incentivo à participação social.

Alterações Biológicas, Funcionais e Psicossociais do Envelhecimento

O envelhecimento é acompanhado por alterações biológicas, funcionais e psicossociais que repercutem diretamente na vida do indivíduo. Do ponto de vista fisiológico, observa-se a perda de massa e força muscular, denominada sarcopenia, além da diminuição da densidade mineral óssea, que pode levar à osteopenia e à osteoporose, aumentando a predisposição a fraturas. As articulações tornam-se mais rígidas, a flexibilidade reduz-se e a coordenação motora passa a ser comprometida. No âmbito neurológico, é comum a diminuição da velocidade de condução nervosa e o declínio cognitivo, fatores que podem comprometer o desempenho das atividades de vida diária. O sistema cardiorrespiratório também sofre alterações importantes, com redução da capacidade aeróbica, menor eficiência pulmonar e maior risco de doenças crônicas como hipertensão

arterial, diabetes e doenças cardiovasculares. Além disso, o idoso frequentemente enfrenta questões de ordem social e psicológica, como isolamento, solidão, ansiedade e depressão, situações que contribuem para a queda da qualidade de vida.

O Papel da Fisioterapia no Cuidado Geriátrico

Nesse cenário, a Fisioterapia assume um papel de grande relevância, atuando de forma preventiva, terapêutica e reabilitadora junto à população geriátrica. O fisioterapeuta é capaz de desenvolver programas específicos que visam à preservação da funcionalidade, à prevenção de incapacidades e à promoção da saúde. Os exercícios resistidos, por exemplo, têm se mostrado eficazes na melhora da força muscular, na densidade óssea e na prevenção de quedas, enquanto o treinamento aeróbico contribui para a melhora da capacidade cardiorrespiratória e para o controle de doenças crônicas não transmissíveis. A prática de alongamentos favorece a flexibilidade e a amplitude de movimento, ao passo que os exercícios de equilíbrio e propriocepção reduzem o risco de quedas e aumentam a confiança na execução das atividades diárias.

A fisioterapia respiratória, por sua vez, desempenha um papel essencial no cuidado de idosos com doenças pulmonares crônicas, favorecendo a higiene brônquica, a melhora da oxigenação e a redução das complicações respiratórias. Já a hidroterapia surge como uma alternativa segura e eficaz para muitos idosos, uma vez que as propriedades físicas da água, como a flutuação e a resistência, proporcionam alívio das dores articulares, facilitam os movimentos e promovem relaxamento. Além dessas modalidades, os programas de exercícios em grupo têm se mos-

trado estratégias de grande valor, pois não apenas estimulam o movimento físico, mas também incentivam a socialização, minimizando sentimentos de isolamento e solidão que frequentemente acometem a população idosa.

Impacto das Intervenções Fisioterapêuticas na Qualidade de Vida

As evidências científicas disponíveis reforçam que a prática regular de atividades fisioterapêuticas está associada a importantes benefícios para a saúde do idoso. Entre os principais efeitos estão a melhora da mobilidade, da força e da coordenação, a redução do risco de quedas, o aumento da independência funcional e a elevação da autoestima. Além disso, os ganhos extrapolam a esfera física, alcançando também o bem-estar emocional e social. Idosos ativos fisicamente e acompanhados por programas de fisioterapia apresentam menores índices de depressão e ansiedade, maior capacidade de socialização e melhor percepção de qualidade de vida.

Dessa forma, a atuação fisioterapêutica deve ser entendida como um recurso essencial para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, conceito defendido pela OMS, que compreende a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, de modo a possibilitar que as pessoas envelheçam com dignidade, autonomia e integração social. Ao oferecer intervenções individualizadas e adaptadas às necessidades específicas do idoso, a Fisioterapia contribui de forma decisiva para a manutenção da funcionalidade e para a promoção de uma vida mais plena e satisfatória, consolidando-se como uma área indispensável no cuidado com a população geriátrica.

METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, realizada por meio de uma revisão bibliográfica narrativa. A escolha desse delineamento justifica-se pela necessidade de reunir e analisar produções científicas já publicadas que abordam a temática das intervenções fisioterapêuticas na promoção da qualidade de vida de pacientes geriátricos.

A coleta de dados foi realizada em bases de dados científicas nacionais e internacionais, tais como **SciELO (Scientific Electronic Library Online)**, **LILACS (Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde)**, **PubMed** e **Google Acadêmico**. Foram utilizados descritores em português e inglês, entre eles: “fisioterapia geriátrica”, “qualidade de vida”, “idosos”, “envelhecimento ativo” e “intervenções fisioterapêuticas” (“geriatric physical therapy”, “quality of life”, “elderly”, “active aging” e “physiotherapy interventions”).

O período de busca compreendeu artigos publicados entre os anos de **2015 e 2025**, a fim de garantir a atualidade das informações. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, revisões de literatura e diretrizes clínicas que abordassem a relação entre a fisioterapia e a qualidade de vida em idosos. Foram excluídos trabalhos que não estavam disponíveis na íntegra, duplicados, resumos de eventos científicos e publicações que não apresentavam relevância direta para o tema em estudo.

Após a seleção, os artigos foram lidos integralmente e analisados criticamente, sendo os resultados organizados em categorias temáticas que permitiram a discussão sobre os principais tipos de intervenções fi-

sioterapêuticas aplicadas na população idosa, seus efeitos clínicos e impactos na qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÕES DA PESQUISA

Sistematização dos Trabalhos Encontrados e Utilizados como Referência

A partir da revisão bibliográfica realizada, foram selecionados diversos estudos que abordam intervenções fisioterapêuticas aplicadas à população geriátrica, com foco na promoção da qualidade de vida. Para melhor compreensão e organização dos dados, os trabalhos analisados foram sistematizados conforme autor, ano, tipo de intervenção, população e principais achados.

Discussão

A análise dos estudos sistematizados revela que as intervenções fisioterapêuticas oferecem benefícios significativos em diferentes dimensões da saúde do idoso. Exercícios resistidos e treino de força muscular promovem ganhos funcionais e prevenção de quedas. Treinos de equilíbrio e propriocepção são eficazes na segurança da marcha e na prevenção de acidentes. A fisioterapia respiratória contribui para melhora da função pulmonar e da capacidade física, enquanto a hidroterapia proporciona alívio de dores e melhora da mobilidade.

Além dos benefícios físicos, programas de exercícios em grupo e atividades integradas apresentam impacto positivo na esfera emocional e social, evidenciando que a fisioterapia geriátrica atua de forma multidimensional. Observa-se ainda que a indivi-

Autor(a) / Ano	Tipo de Intervenção	População	Principais Achados
Ferrari et al., 2018	Exercícios resistidos e treino de força	Idosos saudáveis e com fragilidade	Aumento da força muscular, melhora da mobilidade, redução do risco de quedas
Silva et al., 2019	Treinamento muscular combinado	Idosos com limitações funcionais	Melhora da autonomia, fortalecimento muscular, aumento da independência nas AVDs
Costa et al., 2017	Treino de equilíbrio e propriocepção	Idosos institucionalizados	Redução de quedas, melhora da confiança na marcha e equilíbrio
Martins et al., 2020	Exercícios de equilíbrio e alongamento	Idosos comunitários	Aumento da estabilidade postural, prevenção de acidentes domésticos
Rodrigues et al., 2016	Fisioterapia respiratória	Idosos com doenças pulmonares crônicas	Melhora da função pulmonar, aumento da resistência física e redução de complicações respiratórias
Almeida et al., 2018	Hidroterapia	Idosos com limitações articulares	Redução de dor, aumento da amplitude de movimento, relaxamento muscular
Ferreira et al., 2020	Exercícios em grupo	Idosos comunitários	Melhora da socialização, redução de ansiedade e depressão, aumento da autoestima
Souza et al., 2019	Programa integrado (força + equilíbrio + socialização)	Idosos em centros de convivência	Benefícios multidimensionais: física, emocional e social; aumento da qualidade de vida percebida

Tabela 1 – Caracterização dos estudos selecionados

dualização das intervenções é determinante para a adesão e eficácia do tratamento, reafirmando a importância do planejamento terapêutico centrado no paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS DA PESQUISA

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente e inevitável, que apresenta desafios significativos para a saúde pública e para o cuidado individual do idoso. A análise dos estudos selecionados evidencia que a fisioterapia geriátrica desempenha papel fundamental na promoção da qualidade de vida, atuando de maneira preventiva, reabilitadora e promotora da autonomia funcional.

As intervenções fisioterapêuticas, incluindo exercícios de força, alongamento, treino de equilíbrio, fisioterapia respiratória, hidroterapia e programas de atividades em grupo, mostraram-se eficazes tanto na melhoria da capacidade física quanto no fortalecimento do bem-estar emocional e social. Os resultados indicam que a prática regular e individualizada desses recursos contribui para a redução do risco de quedas, aumento da independência nas atividades de vida diária, melhoria da mobilidade e maior integração social.

Outro ponto relevante observado na revisão da literatura é a importância da personalização das intervenções. A individualização dos programas terapêuticos, considerando as limitações, necessidades e preferências de cada idoso, potencializa os resultados e promove maior adesão às ativi-

dades, reforçando a eficácia do tratamento fisioterapêutico.

Portanto, este estudo reforça a relevância da fisioterapia como ferramenta indispensável para o envelhecimento saudável, destacando que o cuidado fisioterapêutico vai além da reabilitação física, atuando de forma ampla na melhoria da qualidade de vida do idoso. Além disso, evidencia a necessidade de continuidade das pesquisas na área, principalmente com estudos de longo prazo que permitam avaliar o impacto das intervenções fisioterapêuticas em diferentes contextos e populações geriátricas.

Em síntese, a promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida do idoso depende da integração de estratégias terapêuticas, planejamento individualizado e acompanhamento contínuo, consolidando a Fisioterapia como um componente essencial para um envelhecimento ativo e saudável.

REFERENCIAS

ALMEIDA, M. A. et al. **Hidroterapia e qualidade de vida em idosos com limitações articulares: uma revisão integrativa.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 4, p. 456-467, 2018.

COSTA, F. R. et al. **Treinamento de equilíbrio e prevenção de quedas em idosos institucionalizados.** *Fisioterapia em Movimento*, v. 30, n. 2, p. 345-356, 2017.

FERRARI, A. C.; LIMA, R. S.; PEREIRA, M. **Intervenções fisioterapêuticas em idosos: revisão integrativa.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 4, p. 456-467, 2018.

FERREIRA, L. M. et al. Exercícios em grupo e impacto na saúde emocional de idosos. *Revista de Fisioterapia e Saúde*, v. 12, n. 3, p. 210-222, 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Projeção da população do Brasil e das unidades da federação 2018-2060*. Rio de Janeiro: IBGE, 2018.

MARTINS, P. R.; SILVA, J. A. **Treino de equilíbrio e alongamento em idosos comunitários.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 28, n. 1, p. 55-64, 2020.

RODRIGUES, T. L.; SOUZA, F. A. **Fisioterapia respiratória em idosos com doenças crônicas pulmonares: revisão de literatura.** *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 42, n. 2, p. 123-132, 2016.

SILVA, R. P.; LOPES, A. M.; CARVALHO, E. Treinamento muscular combinado em idosos com fragilidade funcional. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 23, n. 2, p. 145-156, 2019.

SOUZA, M. F.; PEREIRA, D. S.; ALVES, K. **Programa integrado de fisioterapia e qualidade de vida em idosos.** *Revista de Saúde Pública*, v. 53, n. 4, p. 1-9, 2019.