

Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 12, 2025

••• ARTIGO 2

Data de Aceite: 26/11/2025

EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO ATIVO: ANÁLISE DE ESTUDOS CONTROLADOS SOBRE TREINAMENTO FÍSICO E SEUS DESFECHOS EM IDOSOS

Ana Rachel Coutinho de Lacerda

Danielle Alves Federici

Josefa Maria Bezerra da Silva

Letycia Soares Moreira Saimon

Vitória Regina Moreira da Silva

Larissa de Fátima Orlando de Matos



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

Resumo: **Introdução:** O aumento da população idosa no Brasil e no mundo, está comprovado pelo aumento de 57% de pessoas com 65 anos ou mais entre os censos de 2010 e 2022 (IBGE, 2023), o que coloca desafios importantes aos sistemas de saúde, demandando estratégias que promovam o envelhecimento ativo. O progresso da idade está ligado ao declínio cognitivo e físico e ao risco de dependência funcional. A fisioterapia, através de interferências baseadas em exercícios físicos, surge como principal ferramenta na manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Analisar como a fisioterapia pode promover um envelhecimento ativo, utilizando estudos com grupo controle. **Metodologia:** Revisão bibliográfica nas plataformas SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com foco em artigos publicados entre 2015 e 2025. A busca com os descritores, totalizou 15.613 artigos. Resultados: Foram selecionados 7 artigos científicos, após utilizar os critérios de elegibilidade, seleção e exclusão. **Conclusão:** Os programas de exercícios estruturados mostraram-se muito eficazes na promoção do envelhecimento ativo e saudável. Apresentando melhorias importantes na força, equilíbrio e resistência muscular, além de reduzirem a dor e o risco de quedas.

Palavras Chaves: Envelhecimento ativo. Idoso. Fisioterapia. Autonomia funcional. Qualidade de vida. Terceira idade. Idoso ativo.

INTRODUÇÃO

Diversos países, assim como o Brasil, enfrentam um processo de envelhecimento de suas populações, no qual a quantidade de pessoas idosas cresce continuamente ao

longo dos anos. Segundo informações do censo brasileiro de 2022, realizado pelo IBGE, naquele ano a quantidade de pessoas com idade a partir de 65 anos alcançou percentual superior a 10% da população. Esse aumento corresponde a 57% em relação ao censo do ano de 2010 (IBGE, 2023). Estima-se que, até 2050, a proporção de pessoas com mais de 65 anos dobrará em escala mundial, exigindo políticas públicas e estratégias de saúde que promovam o chamado envelhecimento ativo (SILVA et al., 2021).

Esse crescimento da população com idade mais avançada se deve a importantes melhorias das condições de vida, incluindo, entre outros fatores, a ampliação do acesso a serviços médicos, aumento da cobertura de saneamento básico e maior nível de escolaridade e renda (Brasil, 2025).

O envelhecimento populacional é um fenômeno que impõe importantes desafios aos sistemas de saúde, especialmente no que diz respeito à manutenção da autonomia, da funcionalidade e da qualidade de vida das pessoas idosas. O avanço da idade está frequentemente associado ao declínio das capacidades físicas e cognitivas, ao aumento da prevalência de doenças crônicas e ao maior risco de dependência funcional, o que torna essencial o desenvolvimento de estratégias terapêuticas e preventivas eficazes, como a fisioterapia, voltada à promoção do envelhecimento ativo e saudável (CORDES et al., 2018).

A literatura científica tem demonstrado que a prática regular de exercícios físicos é uma das formas mais efetivas para a preservação da capacidade dos indivíduos realizarem atividades do dia-a-dia de forma autônoma e de preservar sua cognição na velhice. Estudos clínicos controlados

evidenciam que programas de exercícios estruturados são capazes de melhorar a força, o equilíbrio, a resistência e a flexibilidade, além de reduzir o risco de quedas e a percepção de dor, favorecendo o desempenho nas atividades da vida diária (CORREA et al., 2022). Além disso, tais programas contribuem para a diminuição dos sintomas depressivos e para o bem-estar psicossocial, demonstrando o potencial da fisioterapia enquanto instrumento de reabilitação e promoção da saúde em idosos (CORDES et al., 2018).

A fisioterapia assume papel essencial na promoção e manutenção da funcionalidade, prevenção de quedas e redução da fragilidade, atuando como agente fundamental na promoção da independência física e psicossocial dos idosos. A atuação fisioterapêutica, por meio de diferentes modalidades de exercício físico, tem se mostrado eficaz na melhora do equilíbrio, da força muscular, da mobilidade e da percepção de bem-estar, fatores diretamente relacionados à prevenção de incapacidades (SILVA; DIAS; PIAZZA, 2017).

Ao incorporar diferentes modalidades de treinamento físico, a fisioterapia pode ajudar na promoção de um envelhecimento ativo (CORDES et al., 2018). No intuito de ratificar esta afirmação, ao longo desse trabalho, será desenvolvida uma análise crítica e comparativa de diferentes artigos relacionados ao impacto de intervenções fisioterapêuticas aplicadas para melhoria da saúde dos idosos.

OBJETIVO GERAL

Analisar a contribuição de intervenções fisioterapêuticas, baseadas em exercícios físicos, para a promoção do envelhecimento

ativo e da capacidade funcional de idosos, por meio de estudos com grupo controle.

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

- Identificar os resultados específicos do treinamento funcional na dor e na capacidade funcional de idosos.
- Comparar os efeitos do treinamento resistido e do Pilates na qualidade de vida de idosas.
- Determinar o impacto da atividade física regular na diminuição do risco de quedas em idosos, em comparação com idosos sedentários.

METODOLOGIA

Tipos de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, feita nas plataformas Scielo, PubMed e Google Acadêmico. A escolha desse plano metodológico, dá-se pela necessidade de examinar, comparar e interpretar os achados teóricos e empíricos presentes nos artigos selecionados. A pesquisa bibliográfica permitirá a construção de uma visão conceitual sobre o tema abordado. Por tratar-se de revisão de literatura, não foi necessário a submissão do presente estudo no comitê de ética de pesquisa.

Critérios de elegibilidade

Os critérios de elegibilidade utilizados foram os benefícios do treinamento físico em idosos como principal instrumento de estudo, artigos científicos em que a Fisioterapia é a principal base de análise, com estudos publicados entre 2015 e 2025.

Critérios de exclusão

- Artigos duplicados;
- Somente resumos;
- Estudos que fogem do escopo do tema;
- Estudos com metodologia insuficientemente;
- Artigos de revisão integrativa, monografia, resumo bibliográfico e revisão sistemática ou metanálise;
- Artigos que não estavam disponíveis online;
- Não publicado entre os anos de 2015 e 2025;
- Não aborda tema ou população alvo da pesquisa.

Estratégia De Busca

Utilizou-se plataformas como SciELO, Google Acadêmico, PubMed. Os descritores utilizados foram combinados em português e inglês, aplicando os operadores booleanos AND e OR, conforme: (“fisioterapia” OR “physical therapy”) AND (“envelhecimento ativo” OR “active aging”) AND (“treinamento físico” OR “physical training”) AND (“idosos” OR “elderly”).

RESULTADOS

A figura 1 traz fluxograma que sintetiza a metodologia utilizada para desenvolver o presente estudo.

A presente revisão de literatura reuniu sete estudos nacionais e internacionais que investigaram os efeitos de diferentes modalidades de exercício físico sobre a saúde, a funcionalidade e a qualidade de vida de

pessoas idosas (Tabela 1). De modo geral, os resultados convergem ao demonstrar que a prática regular de atividades físicas — como treinamento resistido, funcional e Pilates — exerce impacto positivo sobre aspectos físicos, psicológicos e sociais do envelhecimento, além de contribuir para a prevenção de quedas e melhora da autonomia.

DISCUSSÃO

O envelhecimento da população é algo que está acontecendo cada vez mais rápido, e isso traz uma série de desafios para o sistema de saúde. Não basta viver mais é preciso viver bem. E é aí que a fisioterapia entra como uma aliada importante: ela ajuda os idosos a manterem a autonomia, a força física, a cognição e até o bem-estar emocional. Os estudos que analisamos mostram que a fisioterapia funciona melhor quando os programas são bem planejados, com exercícios específicos, intensidade adequada e foco nas reais necessidades dos idosos.

Um bom exemplo disso é o programa PROCARE, que mistura vários tipos de exercícios como força, equilíbrio, resistência, flexibilidade e até tarefas cognitivas. Esse tipo de abordagem, especialmente em instituições de longa permanência, tem mostrado ótimos resultados. As sessões são progressivas e adaptadas ao que cada idoso consegue fazer, o que ajuda não só na parte física e mental, mas também na socialização. E quando se incluem estímulos como música e cores, o engajamento aumenta bastante, o que é essencial para manter os benefícios a longo prazo.

Por outro lado, estudos como o de Silva et al. (2021) mostram que só oferecer fisioterapia não é suficiente. Em alguns casos, mesmo com acesso ao serviço, os idosos têm

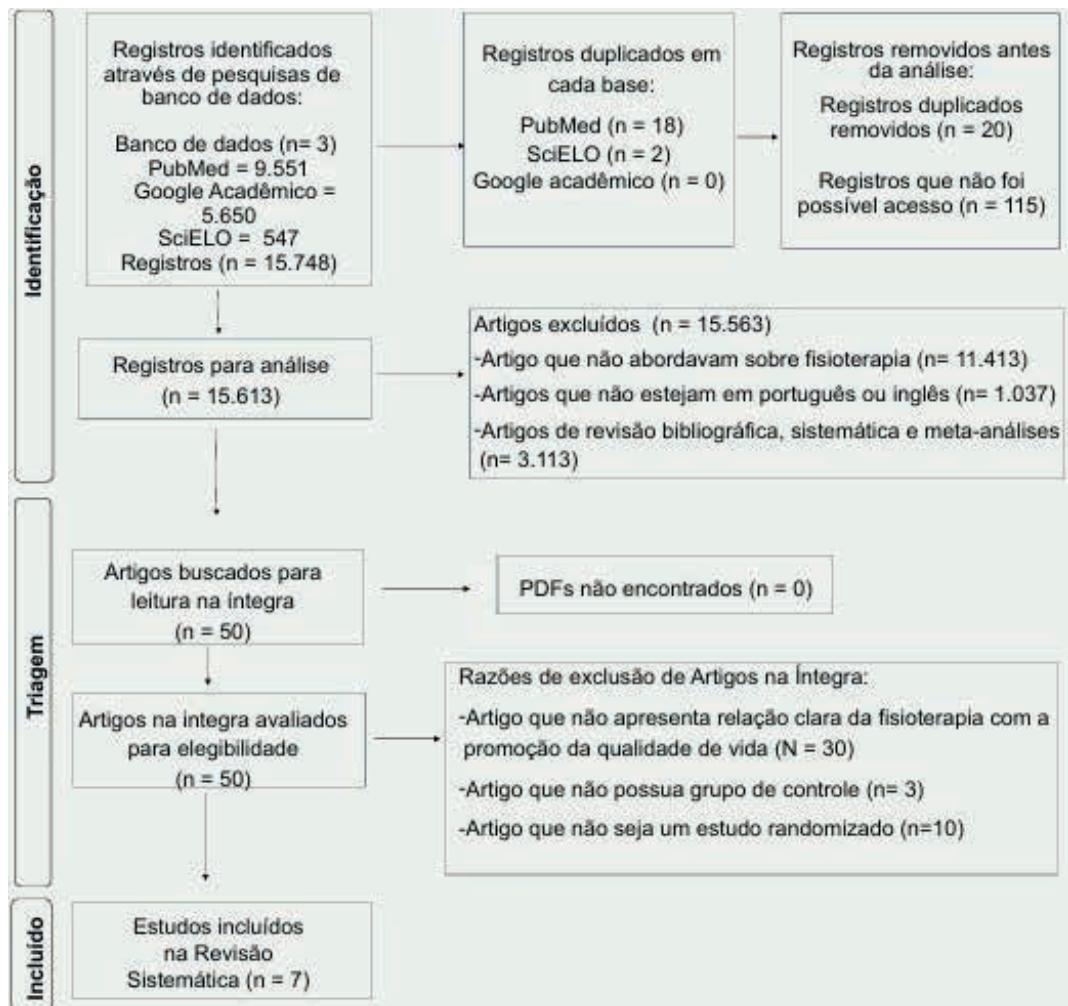


Figura 1 – Fluxograma dos artigos selecionados

Fonte: Elaboração dos autores, 2025.

AUTORES	POPULAÇÃO	OBJETIVOS	INSTRUMENTOS	CONCLUSÃO
PIMENTEL & SCHEICHER (2009)	70 idosos (35 ativos e 35 sedentários)	Comparar o risco de quedas entre idosos ativos e sedentários usando a Escala de Equilíbrio de Berg	Escala de Equilíbrio de Berg (BBS)	O grupo sedentário apresentou risco de quedas 156 vezes maior a prática de exercícios reduziu significativamente o risco
SILVA et al (2021)	93 idosos de Curitiba (PR) divididos em grupos de Pilates hidroginástica e não praticantes	Comparar autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de Pilates	Questionários WHO-QOL-BREF e WHOQOL-OLD	Os grupos ativos apresentaram melhor qualidade de vida especialmente no domínio autonomia

PUCCI et al (2020)	41 idosas divididas em grupos de Pilates Treinamento Resistido e Controle	Comparar os efeitos do treinamento resistido e do Pilates na qualidade de vida de idosas	WHOQOL-OLD WHOQOL-BREF e SF-36	Ambas as modalidades melhoraram a qualidade de vida Pilates destacou-se na participação social e o resistido na saúde mental
CORREA et al (2022)	32 mulheres idosas(17 no treino funcional e 15 no controle)	Analizar os efeitos do treinamento funcional na dor e capacidade funcional	Questionário Nôrdico de Sintomas Osteomusculares e Teste de Aptidão Física para Idosos	Houve redução da dor e melhora na flexibilidade força de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória
LAI et al (2021)	161 idosos frágeis chineses divididos em sete grupos com diferentes intensidades e volumes de tremor	Investigar a relação dose-resposta do treinamento de resistência na força e aptidão física	Teste de caminhada de 6 minutos, TSL30s e TUG	O treino de resistência apresentou relação positiva entre intensidade volume e força muscular com maiores ganhos em altas cargas
CORDES et al (2018)	1120 idosos residentes em 48 casas de repouso na Alemanha	Avaliar a eficácia de um programa de exercício multicomponente (força, equilíbrio, resistência e cognição)	BASE Program e testes de função física e cognitiva	Espera-se melhora no desempenho físico cognitivo e psicosocial protocolo visa promover envelhecimento ativo institucional
SILVA DIAS & PIAZZA (2017)	60 idosos institucionalizados (30 com fisioterapia e 30 sem)	Comparar o desempenho em tarefas simples e duplas entre idosos com e sem fisioterapia	Testes de apoio, unipodal, caminhada, step e sentar-levantar	O grupo com fisioterapia apresentou melhor desempenho motor a dupla tarefa reduziu o desempenho de ambos os grupos

Tabela 1 – Tabela de resultados

Fonte: Elaboração dos autores, 2025.

dificuldades em tarefas simples e duplas, principalmente quando precisam lidar com estímulos simultâneos. Isso mostra que os treinos precisam ser mais realistas, simulando situações do dia a dia, como caminhar enquanto conversam ou carregam algo. A fisioterapia precisa ir além do básico e incluir treinos que desafiem o corpo e a mente ao mesmo tempo.

Já o estudo de Correa et al.(2022) destaca o impacto positivo do treinamento funcional em circuito, especialmente para mulheres idosas. Os resultados foram bem animadores: mais flexibilidade, mais resistência muscular, melhor capacidade cardior-

respiratória e menos dor. Isso mostra que a fisioterapia pode ser uma alternativa eficaz para lidar com dores crônicas, sem precisar recorrer a medicamentos. E mais: quanto menos dor, melhor o desempenho físico, uma relação que reforça o papel do exercício como regulador da dor.

O estudo de Lai et al.(2023) também traz uma contribuição importante. Ele mostra que tanto o volume quanto a intensidade dos exercícios fazem diferença nos resultados. Treinos mais intensos ajudam mais na força muscular, enquanto treinos com maior volume são melhores para resistência e mobilidade. Essa informação é valiosa para

quem prescreve exercícios, porque permite ajustar os treinos conforme as limitações e capacidades de cada idoso.

No fim das contas, a fisioterapia precisa ser vista como algo flexível e adaptável. Não adianta só marcar sessões, é preciso entender o contexto de cada pessoa, avaliar constantemente e ajustar os treinos conforme necessário. Em instituições, por exemplo, pode ser mais difícil manter a motivação, então é importante usar abordagens mais lúdicas e interativas. E quando há outras doenças envolvidas, os protocolos precisam ser ainda mais cuidadosos.

Além disso, os estudos mostram que é essencial medir tanto os resultados objetivos como força, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória quanto os subjetivos, como dor, autoestima e qualidade de vida. Juntar esses dados ajuda a entender melhor o impacto da fisioterapia e a fazer os ajustes certos ao longo do tempo.

Diante dos argumentos supracitados a fisioterapia no envelhecimento ativo não é só sobre recuperar funções perdidas. Ela é uma ferramenta poderosa para promover saúde, independência e participação social. Os estudos mostram que, quando bem estruturados, os programas de fisioterapia realmente fazem diferença na vida dos idosos. E cabe aos profissionais da área aplicar esse conhecimento na prática, respeitando as particularidades de cada pessoa e valorizando o que ela ainda pode conquistar.

CONCLUSÃO

Assim, torna-se imperativo que os protocolos de exercício sejam ajustados à realidade feminina, contemplando tanto a reabilitação funcional quanto a valorização

da autoimagem e da participação social. No contexto ampliado, a Fisioterapia também se mostra determinante no manejo das A partir da análise detalhada dos sete artigos selecionados, conclui-se que a Fisioterapia é uma intervenção eficaz, cientificamente validada e multifacetada no contexto do envelhecimento ativo. As evidências apresentadas demonstram que o exercício supervisionado e orientado pelo fisioterapeuta promove ganhos significativos de força, equilíbrio, capacidade funcional, qualidade de vida e integração social, sendo um pilar essencial na promoção da autonomia do idoso.

Os Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs) — especialmente os de Lai et al. e Pucci et al. — fornecem abase mais robusta de evidência, ao demonstrar que o Treinamento de Resistência (TR) e o Método Pilates melhoram tanto aspectos físicos (força, desempenho funcional, mobilidade) quanto psicossociais (autoestima e participação social).

O estudo de Correa et al., embora não randomizado, reforça a aplicabilidade clínica do Treinamento Funcional (TF), mostrando que abordagens centradas na funcionalidade diária promovem ganhos expressivos na capacidade física e na redução da dor. Os estudos transversais e comparativos — Pimentel & Scheicher, Silva et al. (Autoimagem) e Silva et al. (Dupla Tarefa) — reforçam que a prática habitual e continuada de exercícios físicos e fisioterapêuticos está associada a menor risco de queda, melhor auto imagem e maior percepção de qualidade de vida. Apesar de não comprovar causalidade, esses trabalhos evidenciam o impacto real da Fisioterapia na vida cotidiana dos idosos, especialmente quando há continuidade e adesão ao tratamento. Outro ponto essencial identificado foi a feminilização da velhice, refletida nas amostras analisadas.

As mulheres idosas, que vivem mais, mas acumulam mais anos com doenças crônicas e incapacidades, constituem o principal público-alvo das intervenções fisioterapêuticas, doenças articulares agravadas pelo sobrepeso e pela obesidade, condições que comprometem severamente a mobilidade e a autonomia.

Intervenções baseadas em Treinamento de Resistência e exercícios multicomponentes reduzem a sobrecarga articular, controlam processos inflamatórios e favorecem a preservação da funcionalidade, consolidando a Fisioterapia como parte fundamental na promoção da saúde articular e metabólica do idoso. Portanto, a presente análise permite afirmar que não existe um único protocolo universal de eficácia, mas sim um conjunto de abordagens individualizáveis, que devem ser ajustadas de acordo com o perfil do idoso frágil, institucionalizado ou independente.

A Fisioterapia deve ser compreendida como uma ciência da prescrição de movimento, em que a dose, o tipo e a progressão do exercício determinam o sucesso terapêutico. Em síntese, a Fisioterapia é mais do que um meio de tratamento: é um instrumento de transformação social e funcional, capaz de converter os anos a mais de vida em anos de autonomia e dignidade, devendo ser amplamente incentivada tanto em contextos clínicos quanto em políticas públicas de saúde, como ferramenta essencial para a preservação da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida da população idosa.

Ela é, portanto, o eixo estruturante do envelhecimento ativo, integrando corpo, mente e sociedade em um processo contínuo de vitalidade e independência.

Diante dos argumentos citados, a fisioterapia no envelhecimento ativo não é apenas sobre recuperar funções perdidas. Ela é uma ferramenta poderosa para promover saúde, independência e participação social.

Os estudos mostram que, quando bem estruturados, os programas de fisioterapia realmente fazem diferença na vida dos idosos. E cabe aos profissionais da área aplicar esse conhecimento na prática, respeitando as particularidades de cada pessoa e valorizando o que ela ainda pode conquistar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: out. 2025.

CORDEA, L. P. et al. **Efeito do treinamento funcional na dor e capacidade funcional de mulheres idosas**. *Fisioterapia em Movimento*, v. 35, e35149.0, 2022.

CORDES, T. et al. Protocolo de Estudo: Uma Intervenção de Exercício Multicomponente para Melhorar o Funcionamento Físico, Cognição e Bem-Estar Psicossocial em Idosos Residentes de Lar de Idosos (PROCARE). 2018.

IBGE. 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, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: out. 2025.

PUCCI, G. C. M. F. et al. **Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de Vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 5, e200283, 2020.

LAI, Xiaoxing *et al.* Efeitos da dose-resposta do treinamento de resistência na função física em idosos chineses frágeis: um estudo controlado e randomizado. 2023.

PIMENTEL, Renata Martins; SCHEICHER, Marcos Eduardo. **Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg**. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 6–10, 2009.

SILVA, Cinthia Fernanda da Fonseca *et al.* **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*, Curitiba, v. 28, n. 2, p. 186–192, 2021.

SILVA, Rubia Jaqueline Magueroski da; DIAS, Sara Maria Soffiatti; PIAZZA, Lisiâne. **Desempenho em atividades de simples e dupla tarefa de idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia**. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 24, n. 2, p. 149–156, 2017.