

Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 2, n. 4, 2026

... ARTIGO 8

Data de Aceite: 13/02/2025

ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Bruna Layane Gouveia de Lucena Sales

Luan Eduardo Oliveira da Silva

Jhones Nascimento de Sousa

Andreia Ferreira da Silva

Alecsandra Silva do Nascimento

Aline coelho de Sá

Francineude Nunes Oliveira

Guilherme Henrique Santana de Melo



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

José de Sena Machado Neto

**João Gabriel Pereira dos Santos
Pinto**

Josiel Mendes dos Santos

Maria Clara Vieira Duarte

Maria Eleni da Silva Oliveira

Maria Moreira Muniz

Rayane Sousa Soares

Solange Ferreira da Silva Rocha

Resumo: As quedas são uma das principais causas de mortalidade entre os idosos, logo a manutenção da capacidade funcional na população idosa é essencial. A fisioterapia é uma importante aliada nesse processo, desde a avaliação do risco de quedas até a manutenção do equilíbrio, funcionalidade e força. O objetivo do trabalho foi identificar as abordagens fisioterapêuticas eficazes para prevenir quedas e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Essa pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, referente à área da fisioterapia gerontologia, evidenciando o conceito, as características mais relevantes da Atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos. As bases de dados utilizadas foram: PubMed via MEDLINE, SciELO via Biblioteca Virtual em Saúde e Scopus via PORTAL CAPES, os critérios de inclusão foram artigos referentes ao tema abordado, relatos e estudos de casos, publicados entre os anos de 2016-2024, já os de exclusão foram excluídos todos os artigos duplicados, pesquisas publicadas em anos anteriores a 2016, textos de teses e dissertações. Após as buscas nas bases de dados foram encontrados o total de 77 artigos, seguindo os critérios ficaram 7 artigos para compor a base de revisão. A maioria dos artigos relatam que as intervenções fisioterapêuticas foram eficazes na prevenção de quedas, pois o profissional se atenta as limitações, construir estratégias individualizada para cada idoso e sua evolução, dessa forma se faz essencial a atuação do fisioterapeuta, visto que o profissional tem como intuito orientar e prevenir as quedas em idosos. Conclui-se que o fisioterapeuta é essencial e qualificado para realizar prevenções de quedas e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Fisioterapia; Atuação; Quedas; Prevenção.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do corpo que se caracteriza por um conjunto de transformações, alterações fisiológicas e estruturais. Sendo assim a existência da incapacidade ao realizar atividades do cotidiano que antes eram simples se faz mais presente na vida dos idosos. Na juventude as células do corpo são facilmente substituídas por novas células, já na fase de envelhecimento as células somáticas do corpo não têm a mesma substituição de células e começam a morrer (Lima, 2022).

Atualmente a população idosa tem tido um salto de crescimento bastante significativo no mundo inteiro. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) estimasse que no ano de 2050 a estatística da população idosa é bastante crescente com aproximadamente 1,5 bilhões (Costa; Silveira; Mundim; 2021). É importante entender que se existir um aumento da ocorrência de quedas em um idoso isso pode ocasionar um impacto negativo na saúde e qualidade de vida do mesmo. Com isso pode gerar um receio bastante significativo de novas quedas, no qual pode resultar em uma perda progressiva da capacidade funcional, isolamento social, dependência de outras pessoas e medo de um novo episódio de queda (Marinho *et al.*, 2020).

Diante desse contexto, o acidente doméstico mais frequente entre os idosos é a queda. A residência de cada idoso é um local seguro segundo o próprio idoso, pela familiaridade e conhecimento do local. E por esse motivo o ambiente pode se tornar um local de risco, pois existe uma autoconfiança ao realizar suas atividades do cotidiano. Porém, não são todas as residên-

cias que existe a acessibilidade adequada para a prevenção de quedas (Lima *et al.*, 2022).

A queda se tornou uma das principais causas de mortalidade entre os idosos, acarretando uma série de complicações como a incapacitação e morbidade. A fraqueza muscular de membros inferiores, equilíbrio diminuído, danos cognitivos e marcha lenta são alguns fatores que contribuem para a mortalidade desses idosos (Rosa *et al.*, 2015). A visão é responsável pelo controle motor e o controle neural. É um processo complexo que possibilita informações sobre o ambiente que está sendo habitável e orientações de movimentos. Sendo assim, no envelhecimento o sistema visual tem uma recaída favorecendo um maior risco de quedas (Sofiatti *et al.*, 2021).

Diante disso, a intervenção fisioterapêutica é fundamental na prevenção de quedas, não apenas na terceira idade e sim em todas as fases da vida de cada indivíduo. Entretanto, os idosos da terceira idade estão mais vulneráveis e suscetíveis a esses episódios, com isso o cuidado é maior. O acompanhamento de um profissional qualificado é de suma importância para a saúde do idoso, promovendo práticas preventivas para esses idosos, com isso ajudando o mesmo. (Fonsêca, 2022).

O tratamento fisioterapêutico previne séries de doenças, além de atuar na reabilitação e promoção. A fisioterapia faz o uso de diversos métodos para esse tratamento, sendo elas estratégias cinesioterapêuticas de ganho da força muscular, criando circuitos funcionais proprioceptivos, manutenção do equilíbrio com realizações de treinos de equilíbrio (Menezes; Abreu, 2022).

O Fisioterapeuta pode tratar, avaliar e prevenir distúrbios, sendo eles neurológicos,

cardiovasculares, musculoesqueléticos e respiratórios, que porventura possam vir a prejudicar a funcionalidade do organismo. A realização do tratamento promove um risco de quedas diminuído, ajuda com a melhora da autoestima e o bem-estar do idoso (Soares; Veneziano, 2022).

O presente estudo é de grande relevância, levando em consideração as abordagens fisioterapêuticas com propósito de promover uma melhor qualidade de vida entre os idosos. Sabendo da importância sobre a prevenção de quedas em idosos, este estudo objetiva analisar o papel do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos, por meio de intervenções fisioterapêuticas e estratégias, através de um levantamento bibliográfico.

REVISÃO DE LITERATURA

Epidemiologia do Envelhecimento no Brasil

Em 2030 estima-se que haverá mais de 41,6 milhões de idosos no Brasil, em 2060 poderá chegar a 1 idoso para cada 3 brasileiros e no final do século mais de 40% da população vai ser de pessoas com mais de 60 anos. Um dos aspectos negativos da velhice é a fragilidade do indivíduo, as doenças crônicas degenerativas, a sensação de dependência e inutilidade (Figueredo *et al.*, 2021).

Envelhecer é natural, progressivo e dinâmico, nesse processo acontece inúmeras alterações funcionais, bioquímicas, morfológicas e químicas. Com um determinado tempo haverá a redução das capacidades funcionais do cotidiano, com isso tornando o idoso mais suscetível as casualidades da sua rotina diária (Wingerter *et al.*, 2020).

O envelhecimento populacional está atravessando um período de transição demográfica, com as taxas de mortalidade e fecundidade baixas. A pirâmide etária passa por uma inversão, onde o aumento da expectativa de vida e o número de idosos tem crescimento significativo. Sendo assim, a mudança no perfil demográfico faz também mudanças no perfil epidemiológico e assim surge novos desafios para a saúde (Queiroga *et al.*, 2020).

A velhice acarreta várias manifestações, tais como as perdas dos papéis sociais, perdas motoras, perdas afetivas e podendo chegar à solidão e consequentemente se isolando. Essas alterações são devido “à ausência de adaptação ao meio, resultando em situação de vulnerabilidade” (Vilela; Dias; Sampaio, 2021).

Ao envelhecer a saúde do idoso passa por um processo progressivo na diminuição da funcionalidade. A condição patológica por estresse emocional, doenças ou acidentes gera limitações no cotidiano dos idosos, fazendo com que eles sejam menos produtivos e dependentes, colocando em estado de fragilidade (Pillatt; Nielsson; Sehneider, 2019).

Atenção à Saúde Do Idoso

A Política Nacional Idoso, a Política Nacional de Saúde da pessoa idosa e o Estatuto do idoso realizam ações, sociais e de saúde legais para garantir os direitos dos idosos, fazendo com que o estado proteja os mesmos. Entretanto é importante ressaltar que uma política pública requer a atitude consciente e ética para os envolvidos e interessados pelo envelhecimento de forma saudável. O estado, idoso, sociedade e pro-

fissionais da saúde em geral são responsáveis por esse processo (Martins *et al.*, 2019).

É importante preservar o cuidado de uma população cada vez mais velha e também se forma um desafio para os países em desenvolvimento, como o Brasil, que gradativamente precisam lidar com o envelhecimento populacional de maneira rápida e em conjunto com as desigualdades sociais e econômicas. Ainda não estão implementadas em todo o país, a abordagem familiar e as políticas de saúde (Andrade *et al.*, 2020).

O monitoramento e a avaliação de seus alcances é um desafio para a formulação e implementação de políticas públicas. A saúde do idoso, a atenção primária em saúde tem um papel importantíssimo para a atribuição na promoção da saúde, cuidados e prevenção de agravos. No Brasil o monitoramento da implantação dos indicadores do Pacto, apartir de 2006 define a população idosa como prioridade e com metas para a implantação de uma política específica para os idosos (Torres *et al.*, 2020).

Destaca-se o papel da atenção primária à saúde (APS) que é um modelo de organização e assistência dos sistemas de saúde, uma porta de entrada prioritária que presta serviços para todas as famílias e pessoas da comunidade. As ações realizadas da APS conduzem uma atenção integral aos seus usuários, capaz de fazer uma melhora na qualidade de vida, autonomia e condições de saúde dos indivíduos e da coletividade. A estratégia Saúde da Família (ESF), é um modelo assistencial em saúde da APS que tem como objetivo garantir a integralidade da assistência centrada na família e comunidade (Schenker; Costa, 2019).

Quedas na Terceira Idade

A queda tem como definição a mudança de posição que o indivíduo não espera, podendo causar riscos de hospitalização ou até mesmo a morte. Com tudo as quedas causam um alto custo econômico e consequentemente um impacto no serviço de saúde, devido a isso é de suma importância o cuidado (Diniz *et al.*, 2022).

Outras causas que pode determinar o risco de quedas é a redução da flexibilidade nos membros inferiores. A literatura enfatiza que com a diminuição da amplitude de movimento e também da força muscular, resultam alterações na marcha desse indivíduo, fazendo com que o desempenho das atividades do cotidiano diminua por causa dessas alterações (Sofiatti *et al.*, 2021).

As quedas têm um impacto negativo, causando cerca de 10 a 15% dos episódios que ocorrem nos serviços de urgência. Sendo assim, o peso econômico nas famílias, comunidade e sociedade é bastante significativo. Podem causar um estado de dependência, confusão, imobilização e perda de autonomia (Horta *et al.*, 2020).

Com isso a queda é um fator externo ao indivíduo, que ocorre com mais frequência na velhice. Sua decorrência resulta déficits que impactam o idoso fisicamente nesse processo de fragilização, aumentando negativamente os riscos de queda nessa população (Gasparotto; Falsarella; Coimbra, 2014).

A queda estar associada a fatores de riscos que são divididos em intrínsecos e extrínsecos. Os extrínsecos são as circunstâncias ambientais e sociais no qual o idoso se encontrar. Já os intrínsecos são as alterações fisiológicas próprias do processo de envelhecimento, uso de medicamentos e comorbi-

dades. Alguns fatores de riscos individuais que fazem a relação do aumento do risco de quedas são as disfunções do equilíbrio, fraqueza muscular, limitações visuais, quedas prévias, uso de quatro ou mais medicações, tontura, incapacidades de realizar as atividades diárias, depressão, dificuldade para andar, sexo feminino, idade avançada, riscos ambientais, incontinência urinária e idade avançada (Estrêla; Machin, 2021).

Equilíbrio Postural

O equilíbrio postural controla a estabilidade durante a postura estática, execução de tarefas e locomoção. Compreende ao alinhamento do corpo em relação a gravidade, à superfície de suporte e referências sensoriais. O controle postural tem fatores como a interpretação neural central de informações sensoriais convergentes de sistemas visuais, vestibulares e sensoriais. Com isso, o controle postural tem como objetivo manter, restaurar ou alcançar um equilíbrio durante qualquer atividade ou postura (Cordeiro *et al.*, 2020).

Observa-se com bastante clareza a relevância de identificar uma forma de para melhorar a qualidade de vida da população idosa, realizando continuamente a melhora no equilíbrio postural e consequentemente permitindo ao idoso uma maior independência funcional, ou seja, mais autonomia, confiança e segurança em realizar qualquer atividade, seja física ou diária (Oliveira, 2022). O controle postural usa três sistemas sensoriais distintos, como vestibulares, somatosensoriais e visuais. A parte dos membros inferiores é bastante utilizado para manter o equilíbrio corporal (Dias *et al.*, 2021).

A complexibilidade da manutenção do equilíbrio juntamente com a mobilidade

dos idosos, se torna necessário a inserção de práticas terapêuticas no intuito de treinar o equilíbrio associado ao alcance lateral, subida e descida de degraus e marcha estacionária. Entretanto, se houver riscos de quedas é importante usar ferramentas que deixem o ambiente mais seguro para a execução dessas práticas (Pacheco, 2020).

É importante treinar a agilidade e equilíbrio para que possamos prevenir os episódios de quedas e consequentemente melhorar a qualidade de vida dos idosos. Os exercícios principais para o treino de equilíbrio são os “instáveis” ou os que levam os idosos a saírem da sua zona de conforto e experimentarem um pouco a instabilidade. Por exemplo os exercícios unipodais, que consiste em uma elevação de um dos membros inferiores do paciente, fazendo uma flexão de quadril unilateral em pé. Podendo realizar outros exercícios em colchonetes, almofadas e etc (Nascimento, 2020).

Atuações Fisioterapêuticas na Prevenção de Quedas

Cinesioterapia

Um dos recursos que a fisioterapia tem é a cinesioterapia, que oferece uma série de exercícios para a melhoria da funcionalidade do idoso, tendo resultados como a melhora do condicionamento físico, alívio de dor, alinhamento postural, relaxamento, redução de incapacidades e melhora da qualidade de vida. Essa terapia é feita através de movimentos, sendo assim a cinesioterapia é bastante promissora para minimizar os riscos de quedas, podendo ser praticada de maneira individual ou coletiva (Fonseca; Araújo; Calvante, 2019).

A cinesioterapia é um método de acesso simples, com utilizações de movimentos corporais, alongamentos, exercícios de fortalecimento e propriocepção, com objetivo de tratar as disfunções do indivíduo e consequentemente promovendo uma melhora da independência para esses indivíduos (Pereira *et al.*, 2021).

Pode utilizar a cinesioterapia de três formas: ativa, quando o indivíduo faz a realização de exercícios sozinho; assistida, quando é realizado exercícios com um auxílio; e passiva, onde os movimentos que o indivíduo realizar é feito por alguém, no intuito de promover uma mudança positiva (Alves; Santos, 2020).

Diante disso, as abordagens de exercícios terapêuticos são bastante recomendados na prevenção de quedas. Com isso, programar medidas preventivas é de grande importância para a população idosa, pois os exercícios não atuam apenas na qualidade de vida e melhoria de desempenho físico, mas também na redução do número de riscos de quedas que levam a fraturas, lesões e morte (Ramos *et al.*, 2021).

Pilates

O método pilates, foi desenvolvido por Joseph Pilates. É definido pelo COFFITO (17) como um recurso macanoterapêutico e cinesioterapêutico, que atua nas realizações de exercícios de integração corporal, resistência, força, flexibilidade e equilíbrio. Com isso trazendo vários benefícios a quem pratica, como consciência corporal, alinhamento postural e também coordenação motora, fazendo um menor gasto de energia e dando importância a globalidade dos movimentos (Kovalek; Guérios, 2019).

O pilates é um conjunto de exercícios físicos que tem como foco a postura, respiração e os músculos do centro do corpo. Seus movimentos realizaram contrações isotônicas, concêntricas, excêntricas e isométrica, realizando concentração, controle, precisão, respiração e fluidez (Bueno; Neves, 2019).

Estudos apontam a importância de realizar exercícios físicos como exercícios aeróbicos e de resistência muscular, na rotina dos idosos, com isso minimizando as complicações do processo de envelhecimento. O pilates é bastante procurado pela população idosa, é uma modalidade que foi testada e aprovada para estes fins, com objetivo em melhorar a qualidade de vida (Veiga *et al.*, 2019).

Desde modo o pilates atua como atividade física, sendo seu foco na resistência e alongamentos. Fazendo que aconteça uma evolução no controle do corpo, funcionamento motor e postura. Sendo assim o pilates ajuda na redução de dores, conservação da qualidade de vida e recuperação da amplitude (Souza; Santos; Júnior, 2019).

Os exercícios praticados no método Pilates são divididos em solo e aparelhos, sendo que no solo é executado exercícios nas posições em pé, sentado ou deitado. Já no aparelho é para que haja uma facilidade maior nos movimentos para pessoas que tenham limitações físicas, com isso o aparelho ajuda a realizar movimentos com níveis mais avançados (Mello *et al.*, 2019).

RPG

Em 1987 foi criado um método de tratamento de várias disfunções posturais, chamada de RPG (Reeducação Postural Global). Consiste em exercícios isométrico, associados a postura e alongamentos que

fazem a postura ser correta. Esse método trabalha os músculos em cadeias de tensões musculares, causando bloqueio posturais, com isso são corrigidos durante os exercícios assim melhorando a flexibilidade e consequente aumento da força muscular e capacidade funcional, fazendo uma redução da rigidez muscular e da dor (Almeida *et al.*, 2022). A técnica de RPG analisa as possíveis alterações e encurtamentos musculares, que são responsáveis pelo equilíbrio corporal. As cadeias musculares são formadas por músculos gravitacionais, tendo como objetivo o alongamento global, sendo considerado que o músculo encurtado de uma mesma cadeia, compensará outros possíveis músculos próximas e distais. A cadeia diafrágica anterior e a cadeia estática posterior são determinantes (Cruz; Enns, 2022). O intuito do alongamento é desbloquear as limitações funcionais, alcançando a propriocepção corporal global. É de suma importância as realizações de sessões semanais com uma duração de 45 minutos a 1 hora de relógio, pode realizar três posturas diferentes uma da outra de acordo com cada quadro clínico dos pacientes (Ribeiro *et al.*, 2021).

O método RPG é bastante utilizado na prática em consultórios e clínicas. Sua eficácia em realizar a reeducação postural é bastante procurada e realizada por profissionais que entendem da técnica, pois realiza uma melhora significativa no corpo do paciente, fazendo alongamentos precisos e dando uma liberdade muscular (Freitas; Souza, 2020).

Fisioterapia Preventiva e Qualidade de Vida nos Idosos

A atuação fisioterapeuta está crescendo mais a cada dia, tendo como atuação a reabilitação, prevenção de quedas e doenças, sendo no individual ou coletivo. A presença do fisioterapeuta na atenção primária é importante, pois o profissional vai abordar atividades no intuito de melhorar a qualidade de vida, a prática de atividades físicas, hábitos mais saudáveis e fazendo orientações domiciliares com o intuito de reduzir os riscos de quedas (Fonseca; Araújo; Cavalcante, 2019).

Sendo assim a fisioterapia preventiva é bastante importante, pois com ela podemos evitar danos maiores, a queda é um exemplo disso. A prevenção é um ponto chave para prevenir as quedas em idosos que são mais suscetíveis a esses acontecimentos diariamente (Soares; Veneziano, 2022).

É importante ressaltar que a fisioterapia preventiva é de suma importância para o bemestar do idoso, pois a fisioterapia vai atuar preservando as funções motoras, no intuito de minimizar e adiar as possíveis patologias que o idoso pode ser acometido devido ao processo de envelhecimento (Santos *et al.*, 2021).

Desse modo, vale ressaltar o uso de estratégias preventivas e reparadoras nos idosos. As estratégias preventivas não são apenas para os idosos e sim para todos os familiares envolvidos, com isso o fisioterapeuta deve orientar os possíveis riscos de quedas e não podendo esquecer as orientações de como preveni-las (Guimarães; Borges; Cabral, 2022).

Um dos recursos mais procurados na assistência ao idoso é a fisioterapia. É importante promover a independência física

do idoso. Entretanto, o tratamento fisioterápico não é apenas a reabilitação, são necessárias outras intervenções que promovem a melhoria da função cognitiva e motora. Com isso se tornando mais tardio as ocorrências de incapacidades na vida dos idosos (Souza; Conceição Canella, 2022).

A atuação da fisioterapia é principalmente em treino proprioceptivos para realizar um aumento aos estímulos sensoriais, melhora do equilíbrio postural e funcional, com uma evolução na parte motora desse idoso. O fortalecimento muscular e treinos de equilíbrio é necessário nessa estratégia. Sendo assim, é importante a prática de exercícios na vida do idoso, pois tem benefícios na realização de suas atividades diárias (Silva; Silva Neto; Vidal, 2020).

Atividade Física para Idosos

A atividade física é uma grande aliada para as pessoas da terceira idade, ajudando a enfrentar o processo do envelhecimento nos contextos físico, social e psicológico. A prática de esportes é importante na prevenção de quedas, melhora do bem-estar geral e nas realizações das atividades diárias (Cassiano *et al.*, 2020).

Os benefícios promovidos pela prática regular da atividade física são nítidos, o aparelho locomotor sofre mudanças no processo de envelhecimento, causando a perda de equilíbrio, dores articulares, fragilidade óssea, decréscimo de função e fragilidade óssea. Sendo assim a prática de exercícios físicos realiza a melhora da qualidade de vida dos idosos, ajudando a manter o vigor no praticante e melhora da função em várias atividades. Existe outros benefícios promovidos pela atividade física que é as funções cognitivas e orgânicas (Almeida *et al.*, 2020).

A prática do exercício físico quando se realiza de forma regular, desenvolve alterações positivas gerando o desencadeamento da angiogênese e o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, é extremamente favorável a sinaptogênese e neurogênese. Sendo assim, quanto mais o idoso praticar atividades físicas, melhor vai ser seu condicionamento físico e resistência (Silva *et al.*, 2020).

Tem sido desenvolvida recomendações sobre a prática de atividades físicas para idosos. Recentemente a Organização Mundial da Saúde (OMS) organizou uma série de recomendações de atividades físicas para diferentes grupos populacionais e um deles são os idosos. Porém o Brasil possui características socioeconômicas, demográficas e culturais peculiares, a elaboração de recomendações para essa população idosa pode proporcionar uma grande contribuição bastante importante para o aumento do nível de atividades físicas da população (Faria Coelho Ravagnani *et al.*, 2021).

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Está pesquisa é uma revisão integrativa da literatura, referente á área da fisioterapia gerontologia, evidenciando o conceito, as características mais relevantes da Atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos.

Uma revisão abrangente da literatura permite a inclusão de estudos experimentais para fornecer uma compreensão abrangente do tema analisado. Unificando dados da literatura teórica e prática, além de abranger os propósitos na definição de conceitos, revisão de teoria e evidências, assim análise de questões metodológicas específicas do tema (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Critérios de inclusão

No seguinte estudo foram incluídos estudos primários referentes à relato de caso, estudo de casos e estudos de casos e controles, detecção de casos (“screening”), estudo de corte, ensaios clínicos randomizados,

publicados de 2016-2024 de livre acesso por meio eletrônico, correspondente aos termos de busca escritos em inglês e português e que contemplaram os aspectos relacionados a atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos.

DECS		
Descritor controlado		Descritor não controlado
P	Idoso	Idosos, Pessoa de Idade, Pessoa Idosa, Pessoas de Idade Pessoas Idosas, População Idosa
I	Modalidades de Fisioterapia	Fisioterapia; Fisioterapia (Técnicas); Fisioterapia em Grupo; Fisioterapia Grupal; Fisioterapias em Grupo; Técnicas de Fisioterapia; Técnicas Fisioterápicas
Co	Acidentes por Quedas	-
MESH		
P	Aged	Elderly
I	Physical Therapy Modalities	Group Physiotherapies; Group Physiotherapy; Modalities, Physical Therapy; Modality, Physical Therapy; Neurological Physiotherapy; Neurophysiotherapy; Physical Therapies; Physical Therapy; Physical Therapy Modality; Physical Therapy Technique; Physical Therapy Techniques; Physiotherapies (Techniques); Physiotherapies, Group; Physiotherapy (Techniques); Physiotherapy, Group; Physiotherapy, Neurological; Techniques, Physical Therapy; Therapy, Physical
Co	Accidental Falls	Falls, Falling, Falls, Accidental, Accidental Fall Fall, Accidental Slip and Fall Fall and Slip

Quadro 1 – Descritores controlados e não controlados utilizados para construção da estratégia de busca. Teresina, Piauí, Brasil, 2024.

Fonte: Próprio autor, 2024

Critérios de exclusão

Foram excluídos todos os artigos duplicados, pesquisas publicadas em anos anteriores a 2016, textos de teses e dissertações.

Procedimento de coleta

Com o intuito de obter melhores resultados foi aplicada a estratégia PICO, a fim de determinar a pergunta de pesquisa, possibilitando uma busca mais significativa de informações para compor as evidências do estudo, e consequentemente responder de forma mais clara e concisa as indagações pertinentes à temática (Mendes; Silveira; Galvão, 2019). Para seleção dos descritores controlados e não controlados, foram consultados os termos constantes no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH) (Quadro 1).

Os dados resultantes da pesquisa serão apontados em formato de tabela, enquadrando autoria do artigo, ano de publicação, título da revista, tipo do estudo, objetivos, processo de metodologia e resultados conclusivos do estudo.

Análise de dados

A busca dos trabalhos científicos para o estudo foi realizada utilizando os seguintes critérios: primeiro a leitura do título, em seguida a leitura dos resumos e por último a leitura completa dos artigos. Após a última etapa, foram excluídos aqueles que não correspondem aos critérios de inclusão e os artigos selecionados serão listados posteriormente.

Aspectos éticos

Para se classificar em um estudo de revisão, o próprio não necessitou de submis-

são à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa, seguindo o que enuncia na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O estudo foi baseado em princípios éticos, mencionando no decorrer de toda pesquisa o zelo pela autenticidade informativa, longínquo de quaisquer alterações e plágio de estudos anteriores, prezando pela originalidade e excelência da pesquisa, assim como pela índole dos autores, visando tornar o estudo habilitado para a referência científica pública.

Riscos

É importante ressaltar que por se tratar de uma pesquisa de caráter bibliográfico, nenhum dos procedimentos que foram realizados apresentaram desconfortos ou exposições aos mencionados na publicação. Entretanto, em relação à exteriorização de dados coletados pelos autores, serão analisados e transcritos de forma direta ou indireta de acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Além disso, a não adoção de uma abordagem clara e específica pode trazer riscos à integridade do estudo.

Benefícios

A pesquisa beneficiará o meio científico e aos leitores, por apresentar um conteúdo a respeito da atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas em idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo se deu através de uma revisão integrativa desenvolvida por meio de pesquisas em três bancos de dados eletrônicos de livre acesso: PubMed, SciELO e Scopus. A busca foi direcionada com o uso dos descritores “fisioterapia”; “idosos”; “que-

das” e “atuação”; tanto em Inglês quanto em Português, com o conector “AND”. Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2016 e 2024, disponíveis na íntegra. Inicialmente foram identificados 77 registros, sendo: 11 no PubMed, 5 no Scopus e 61 no Scielo.

Em seguida, foram excluídos 2 artigos por estarem duplicados, 36 por não abordar o tema do trabalho e trabalhos fora do recorte temporal, 32 por não se adequarem no objeto do estudo. Assim, a amostra final foi composta por 7 artigos.

Após a seleção, sete artigos atenderam aos critérios de inclusão para esta revisão de literatura, foram descritas em categorias abaixo. Por meio dos estudos do levantamento bibliográfico. Objetivando apresentar os artigos analisados de forma mais didática e facilitando uma análise comparativa, optou-se por dispô-los em forma de quadro, separando-os nos seguintes subitens, “Autor/ano”, “Coleta de dados”, “Principais resultados” e “Conclusões” as informações estão no quadro abaixo:

Gomes *et al.* (2016), estudaram a influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. Observaram que os episódios de desequilíbrio que levam o indivíduo a cair da própria altura é bastante recorrente entre os idosos, com isso é importante melhorar o equilíbrio da população idosa e a fisioterapia preventiva tem sua importância nesse aspecto. Utilizaram um estudo retrospectivo com análises de prontuários para avaliação de equilíbrio através da Escala de Equilíbrio de Berg, a amostra do estudo continha 1 participante do sexo masculino e 9 do sexo feminino e a média de idade foi de 69 anos. Dos dez participantes do estudo nove obtiveram um ganho de equilíbrio de 23,57% e apenas um

participante obteve resultado negativo, pelo fato de ter parado o tratamento por 6 meses consecutivos, com isso mostrando que prática regular de exercícios para a manutenção e para o ganho de aptidões físicas são importantes para essa população.

Nesse contexto, Nascimento (2019) estudou a importância do treinamento funcional para os idosos na melhora do equilíbrio, realizou-se uma amostra com 16 indivíduos idosos onde os mesmos são praticantes do treinamento funcional há no mínimo seis meses. Foi feita uma avaliação para a construção dos resultados do equilíbrio dos idosos, através da escala de Berg. Os questionários aplicados dos 16 idosos obtiveram os seguintes resultados, seis idosos atingiram pontuação máxima de 56 pontos, correspondendo ao equilíbrio excelente. Na avaliação do número geral nenhum idoso teve pontuação zero ponto, o que indicar um equilíbrio prejudicado, ou seja, o treinamento funcional nesse estudo demonstrou uma grande evolução no equilíbrio de idosos que praticam a atividade, pois antes tinham sua vida diária afetada pela falta de equilíbrio ocasionando as quedas.

O estudo realizado por Paula *et al.* (2019), para a correlação entre independência funcional e risco de quedas em idosos de, foram inseridos 48 participantes com média de idade de 76 anos, sendo 72,9% mulheres e 27,1% eram homens. Foram avaliados por meio do Índice de Katz que avalia o grau de dependência do idoso baseado na necessidade ou não de auxílio para realizar atividades básicas da vida diária e Índice de Tinetti que classifica os aspectos da marcha como a velocidade, distância do passo, simetria e o equilíbrio em pé, entre os resultados que a maioria dos participantes foram classificados como funcionalmente independen-

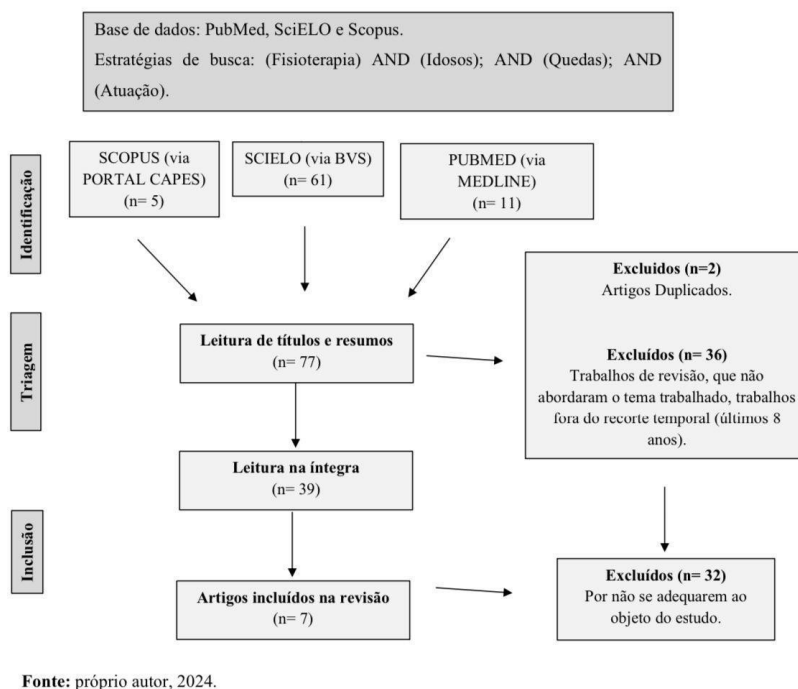


Figura 1. Fluxograma das etapas de seleção dos artigos para a revisão de literatura.

Autor/ano	Coleta de dados	Principais resultados	Conclusões
GOMES <i>et al.</i> (2016)	Estudo retrospectivo com análises de prontuários datados de agosto de 2013 (primeira avaliação de equilíbrio) a agosto de 2014 (segunda avaliação de equilíbrio) com participantes do sexo feminino de 60 anos ou mais oriundas da Universidade Aberta à Integração (UNAI) da região do Alto Tietê. Foi utilizada como instrumento para elaboração da pesquisa a Escala de Equilíbrio de Berg.	Após a coleta dos dados, observou-se que, comparando as avaliações dos participantes, houve um ganho de equilíbrio de 23,57% com as séries de exercícios propostas sendo que apenas um participante teve resultado negativo devido o mesmo ter parado o tratamento por 6 meses.	Pode-se concluir que utilizar as intervenções fisioterápicas para o treino de equilíbrio no idoso tendo como foco principal a prevenção de quedas evita que estas se tornem um problema de saúde pública mundial.

NASCIMENTO (2019)	Foi aplicado o teste da Escala de Berg dentro de um espaço de treinamento funcional, constituídos por 14 tarefas onde 16 idosos de ambos os sexos com idade entre 65 a 88 anos realizaram as tarefas uma por uma, com uma escala de nota 0 a 4 para cada tarefa.	Os resultados comprovaram que a maioria dos idosos apresentou um equilíbrio regular para ótimo em relação à Escala de Berg, nesta pesquisa o sexo masculino apresentou os piores resultados no quesito equilíbrio.	Chegou-se à conclusão de que o treinamento funcional se mostrou eficiente, uma vez que ocorre de uma maneira integrada, através da execução de exercícios caracterizados por estimular todo o corpo humano do praticante, possibilitando dessa forma uma melhora na qualidade do sistema muscular e esquelético onde obtém resultados satisfatórios na melhora da valência do equilíbrio.
PAULA <i>et al</i> (2019)	O estudo foi realizado em três ILPIs no Município de Belém, neste estudo, as instituições foram identificadas pelas letras A, B e C. As três instituições abrigam um total de 120 idosos. A coleta de dados ocorreu no período de janeiro a março de 2018. Inicialmente os idosos responderam a um instrumento elaborado pelos próprios pesquisadores, dividido em três partes: dados sociodemográficos, de saúde, sobre o risco de quedas e a Circunferência da Panturrilha.	Foram inseridos no estudo 48 participantes, Verificou-se que 45,8% dos idosos já sofreram queda no último ano, sendo que destes, 39,6% declararam ter sofrido de uma a quatro quedas, e 6,3% sofreram mais de cinco quedas.	A correlação entre independência funcional e o risco de quedas foi moderada, indicando que quanto mais independentes são os idosos, menor o risco de quedas.
MELLO <i>et al</i> (2019)	Estudo realizado com 10 idosos. foi utilizado para avaliação o teste índice-chão, Mini Exame do estado Mental (MEEM), o Protocolo de Avaliação da Autonomia Funcional do grupo de Desenvolvimento Latino Americano para Maturidade (GDLAM), e o teste força de preensão manual.	Os idosos avaliados obtiveram melhoras significantes ($p < 0,05$) nos testes de caminhar 10 metros, teste de levantar da cadeira e locomover-se pela casa, e teste de vestir e tirar camiseta, que fazem parte do protocolo GDLAM.	A intervenção com o método Pilates impactou positivamente na capacidade funcional dos idosos. Destacase a importância da prática regular do exercício físico para a melhora da capacidade funcional.

SILVA <i>et al</i> (2019)	Estudo quase experimental, não controlado, de caráter longitudinal e quantitativo. Foram alocados 69 idosos em três grupos: Controle (GC), Exercício Físico (GEF) e Intervenção Múltipla (GIM). Os instrumentos/testes utilizados foram: questionário sociodemográfico, Escala de Depressão Geriátrica (15-itens), Minixame do Estado Mental, Timed Up and Go (TUG), Levantar e Sentar da Cadeira e Força de Preensão Palmar, Falls Efficacy Scale International e Falls Risk Awareness Questionnaire (FRAQ).	Cinquenta e um idosos [67 ($\pm 6,2$) anos; 76,3% mulheres], sendo 15 do GC, 20 do GEF e 16 do GIM concluíram o estudo. Ambos os grupos intervenção reduziram o tempo do TUG, mas somente o GIM melhorou a pontuação da FRAQ. Ambas as intervenções tiveram efeito pequeno no tempo do TUG, enquanto intervenção múltipla apresentou efeito grande na FRAQ.	A intervenção múltipla trouxe benefício adicional aos idosos dessa UnATI. Além da melhora no equilíbrio, os idosos submetidos à intervenção múltipla aumentaram o conhecimento sobre fatores de risco para quedas.
KALU <i>et al</i> (2018)	Fisioterapeutas (N = 237) recrutados nas seis zonas geopolíticas da Nigéria preencheram um questionário estruturado de três partes que fazia perguntas sobre fatores de risco para quedas e práticas comuns para prevenção de quedas usando uma escala Likert de 5 pontos. Os dados foram analisados por meio de análise descritiva.	Entre os fisioterapeutas na Nigéria, 89% classificaram como elevado o seu nível de conhecimento sobre prevenção de quedas entre idosos, e 64% deles classificaram como elevado o seu nível de prática neste tópico. Entre os itens individuais que mediram o conhecimento, 40% dos participantes relataram um nível moderado de conhecimento sobre múltiplos medicamentos como fator de risco para quedas. Cinquenta por cento dos participantes relataram um baixo nível de prática de encaminhamento para outros profissionais de saúde, enquanto 40% e 41% relataram um nível moderado de prática na documentação de fatores de risco e planos de tratamento, respectivamente. Não houve associação entre idade, sexo ou anos de prática com níveis de conhecimento ou prática	Este estudo sugere que os fisioterapeutas na Nigéria têm conhecimento e prática adequados para a prevenção de quedas em idosos. No entanto, existem lacunas potenciais no conhecimento dos fatores de risco, na documentação e no encaminhamento para outras profissões que podem ser abordadas através do desenvolvimento de diretrizes clínicas de prevenção de quedas específicas para o contexto, para a prática na Nigéria

BATES <i>et al</i> (2022)	Um ensaio clínico randomizado foi conduzido entre pessoas residentes na comunidade com idade ≥ 65 anos em Nova Gales do Sul, Austrália. Os participantes foram randomizados para grupo de intervenção (exercício visando equilíbrio e força de membros inferiores).	Total de 617 participantes (idade média de 73 anos, + DP 6, 64% mulheres) foram aleatoriamente designados para o grupo de intervenção (n = 307) ou grupo de controle (n = 310). Não houve diferença significativa entre os grupos na taxa de quedas (IRR 0,91, IC 95% 0,64 a 1,29, n = 579, p = 0,604) ou no número de participantes que relataram uma ou mais quedas (IRR 0,99, IC 95% 0,76 a 1,29, n = 579, p = 0,946) durante o acompanhamento de 12 meses.	Não houve impacto significativo da intervenção na taxa de quedas, mas o programa reduziu significativamente o medo de cair e melhorou a velocidade da marcha. Outras abordagens de realização de exercícios são intensidade adequada de desafio de equilíbrio e força e uma dose de exercício para prevenir quedas.
---------------------------	--	--	---

Quadro 1. Categorização dos artigos quanto ao ano, coleta de dados, resultados e conclusões.

Fonte: Próprio autor, 2024.

te com 89,6% e baixo risco de quedas com 58,3%, sendo assim houve uma correlação moderada entre a independência funcional e baixo riscos de quedas.

Diante dessa constatação o estudo indica que deve realizar planejamentos de cuidados individualizados considerando as particularidades e limitações individuais de cada idoso, para preservar por mais tempo a independência funcional do mesmo. Elizabeth *et al.* (2015), trouxeram resultados semelhantes que fortalecem os achados de Paula *et al.* (2019), em relação as abordagens para gerenciar o risco de queda, colaborando com os pacientes e seus cuidadores para abordar os fatores de risco de quedas individual de cada idoso, sendo assim o fisioterapeuta se faz bastante necessário.

Mello *et al.* (2019), avaliaram o método Pilates no solo, buscando sua influência sobre o desempenho motor e funcional dos idosos. O estudo foi realizado com 10 idosos de ambos os sexos, os principais resulta-

dos desse estudo apontam que houve uma melhora no desempenho e capacidade funcional dos idosos após participarem do programa. Com isso, relatam que o Pilates em idosos promove melhorias na aptidão física e no aumento da força muscular, tendo como conclusão que o método Pilates impactou positivamente na capacidade funcional dos idosos. Rossetti *et al.* (2023), apresentou resultados condizentes aos de Mello *et al.* (2019), apontam que o Pilates é uma intervenção segura para os idosos, melhorando dores, força, flexibilidade e diminuição do risco de quedas.

O estudo de Silva *et al.* (2019), realizou uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos, 69 idosos participaram do estudo, 51 concluíram todas as etapas da pesquisa. Utilizaram Timed Up and Go (TUG) e sentar e levantar da cadeira. Os resultados desse estudo foram que ambos os grupos de intervenção reduziram o tempo do TUG e melhoram a força

de membros inferiores. Concluindo que a intervenção múltipla envolvendo exercícios físicos e atividades de vida diárias, trouxe benefícios para os participantes desse estudo, além de melhorar o equilíbrio, os idosos mostraram ter um conhecimento sobre os fatores de riscos que podem ocasionar as quedas, enfatizando que pode ser útil para a implementação de estratégias no intuito de reduzir as quedas no dia a dia. Neto *et al.* (2016), também apresentam melhorias nos fatores de risco domiciliares no dia a dia dos idosos, quando se existe uma intervenção que envolva exercícios físicos e percepção sobre as quedas reduz esses episódios, com isso o estudo aponta a importância da promoção da saúde do idoso.

No estudo de Kalu *et al.* (2018) trouxe uma abordagem focada no conhecimento sobre os fatores de riscos para quedas e práticas sobre prevenção de quedas em idosos entre fisioterapeutas na Nigéria. 237 fisioterapeutas foram recrutados nas seis zonas geopolíticas da Nigéria, preencheram um questionário estruturado de três partes que faziam perguntas sobre fatores de risco para quedas e práticas comuns para prevenção de quedas usando uma escala Likert de 5 pontos, na qual respondem seu nível de satisfação para cada item por meio da escala, que varia de 1 “discordo completamente” a 5 “concordo completamente”, além da opção “não se aplica”. Os resultados da pesquisa foram que entre os fisioterapeutas na Nigéria, 89% classificaram como elevado o seu nível de conhecimento sobre prevenção de quedas entre idosos, e 64% deles classificaram como elevado o seu nível de prática neste tópico. Não houve associação entre idade e sexo. Este estudo sugere que os fisioterapeutas da Nigéria têm conhecimento e prática

adequados para a prevenção de quedas em idosos.

O estudo da importância as abordagens fisioterapêuticas juntamente com os exercícios que podem ser utilizados nos pacientes, assim garantindo confiança, força e equilíbrio para minimizar as quedas. Afim de verificar exercícios para prevenção de quedas, Bates *et al.* (2022), realizaram um estudo para analisar a eficácia de workshops em um programa de exercícios domiciliares para prevenção de quedas. O estudo foi conduzido entre pessoas residentes na comunidade com idade ≥ 65 anos em Nova Gales do Sul, Austrália. Dentre os resultados obtidos não houve impacto significativo da intervenção na taxa de quedas, mesmo sem impacto a promoção da saúde no presente estudo obteve um bom resultado reduzindo no medo de cair e também melhorou a velocidade da marcha dos idosos. Assim comprovando que a intervenção fisioterapêutica é de suma importância, pois o profissional estar presente com o paciente vendo suas limitações, construindo estratégias individualizadas para cada idoso e sua evolução.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do estudo realizado por meio de revisões na literatura, as quedas nos idosos se tornaram uma das principais causas de mortalidade entre os idosos, acarretando uma série de complicações como a incapacitação, morbidade, fragilidade, dependência, alterações no equilíbrio e depressão. A fisioterapia previne, além de atuar na reabilitação e promoção, utilizando diversos métodos sendo a cinesioterapia, pilates, fisioterapia preventiva, ganho de força muscular, manutenção do equilíbrio entre outros. Dessa forma se faz essencial a atuação

do fisioterapeuta na prevenção de quedas, visto que o fisioterapeuta tem como intuito orientar e prevenir a quedas em idosos. Diante dos resultados positivos conclui-se que a atuação do fisioterapeuta é eficaz de modo global, enfatizando a sua importância na qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Dênis Pereira et al. Comparação entre as técnicas de Reeducação Postural Global (RPG) e Liberação Miofascial (LM) em pacientes com lombalgia crônica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e549111638530-e549111638530, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38530> Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38530> Acesso em: 17 maio 2023.

ALMEIDA, Barbara Lopes et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, p. 466-470, 2020. Disponível: <http://www.ciberindex.com/index.php/ps/article/view/P466470> Acesso em: 18 maio 2023.

ALVES, Meiry Danielle da Silva; SANTOS, Jéssica Castro dos. A influência da cinesioterapia na prevenção de quedas em idosos. 2020. Disponível: <https://repositorio.fama.edu.br/handle/123456789/2836> Acesso em: 7 maio 2023.

ANDRADE, Suzana Carvalho Vaz de et al. Perfil de saúde dos idosos assistidos pelo Programa Acompanhante de Idosos na Rede de Atenção à Saúde do Município de São Paulo. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, 2020. DOI: https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020AO5263 Disponível: <https://www.scielo.br/j/eins/a/GSf85SxYgT6QpdSPWw-JzrjP/abstract/?lang=pt> Acesso em: 14 maio 2023.

BUENO, Maria Bethânia Tomaschewski;

NEVES, Fernanda Burlani. Efeitos do método pilates em idosos: revisão de literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 2, p. 99-105, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v7i12.5476> Disponível: chromeextension://efaidnbmninnibpcapjpc-gleclfindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Maria-Bethania-Bueno-2/publication/335185256_Efeitos_do_Metodo_Pilates_em_Idosos_Revisao_de_literatura/link/s/5eb848ffa6fdcc1f1dcb5316/Efeitos-do-Metodo-Pilates-em-Idosos-Revisao-de-literatura.pdf Acesso em: 7 maio 2023.

BATES, Amanda; FURBER, Susan; SHERINGTON, Cathie; et al. Effectiveness of workshops to teach a home-based exercise program (BEST at Home) for preventing falls in community-dwelling people aged 65 years and over: a pragmatic randomised controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 22, n. 1, p. 366, 2022, Acesso em 24 abril 2024.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018> Disponível: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n6/2203-2212/> Acesso em: 18 maio 2023.

CORDEIRO, Erika Suenya Gomes et al. Análise bibliométrica da literatura sobre equilíbrio postural em crianças com Transtorno do Espectro Autista. **Revista Cefac**, v. 22, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0216/202022218319> Disponível: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/dBSHnSX9H8977mcWs-c5zK8Q/abstract/?lang=pt> Acesso em: 17 maio 2023.

CHEHUEN NETO, José Antonio; BRAGA, Nicolás Augusto Coelho; BRUM, Igor Vilela; et al. Percepção sobre queda e exposição de idosos a fatores de risco domiciliares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1097-1104, 2018, Acesso em 24 abril 2024.

COSTA, Fabiana Martins Caetano; SILVEIRA, Rubia Cristina Gontijo; MUNDIM, Melissa Macedo. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos–artigo de revisão. **HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM)**, v. 30, n. 1, p. 254-266, 2021. Disponível: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1650 Acesso em: 21 mar. 2023.

CRUZ, Eliziane Aparecida da. Aplicação de um protocolo de reeducação postural global em um caso de Espondilite Anquilosante. 2022. Disponível: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/25913> Acesso em: 17 maio 2023.

DINIZ, Jamylle Lucas et al. Gerontecnologias e internet das coisas para prevenção de quedas em idosos: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR03142> Disponível: <https://www.scielo.br/j/ape/a/MprVWnFYjfCnykBQNKTRhRR/abstract/?lang=pt> Acesso em: 4 maio 2023.

ESTRÊLA, Ana Thereza da Costa; MACHIN, Rosana. O corpo na velhice e suas relações com as quedas a partir da narrativa de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 56815690, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.30472020> Disponível: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nz-vmq4zpxqbrKW3m6x5ZVqG/abstract/?lang=pt> Acesso em: 18 maio 2023.

FARIA COELHO-RAVAGNANI, Christiane et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0216> Disponível: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565> Acesso em: 18 maio 2023.

FIGUEREDO, Eliza Vitória Nascimento et al. Caracterização do envelhecimento populacional no estado de Alagoas: Desdobramentos da vulnerabilidade social. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e6210917700-e6210917700, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17700> Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17700> Acesso em: 3 maio 2023.

FONSÊCA, Geovana Lopes. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. 2022. Disponível: <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/899> Acesso: 1 abr. 2023.

FONSECA, Maressa Martins; DE ARAÚJO, Míame Oliveira; CAVALCANTE, Danilo. A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. Disponível: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.iescfag.edu.br/repositorio/w_p-content/uploads/tainacan-items/55/5449/A-FISIOTERAPIA-NA-PREVENCAO-DEQUEDAS-EM-IDOSOS-2019.pdf Acesso em: 7 maio 2023.

FREITAS, Suelenn Regina Domingos de. Efeitos do método de reeducação postural global (RPG) em motoristas de caminhão de uma transportadora privada no município de Guarapuava-PR. 2020. Disponível: <http://www.repositorioguaraca.com.br/jspui/handle/23102004/211> Acesso em: 18 maio 2023.

GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó; FALSARELLA, Gláucia Regina; COIMBRA, Arlete Maria Valente. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 201-209, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000100019> Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/NLHrsQN73LMxknzRbG-QWvYJ/?lang=pt&format=html> Acesso em: 4 maio 2023.

GUIMARÃES, Lauro Mendonça; BORGES, Natanne Maria Da Silva Vieira; CABRAL, Fernando Duarte. O USO DA MECANOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 2, p. 1265-1275, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i2.4339> Disponível: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4339> Acesso em: 7 maio 2023.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como escrever um Artigo de Revisão de Literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 2, n. 5, p. 29-55, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4319105> Disponível: <http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/122> Acesso em: 19 maio 2023.

HORTA, Miguel et al. Fatores de risco de queda na pessoa com Acidente Vascular Cerebral. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 3, n. 1, p. 14-20, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33194/10.33194/rper.2020.v3.n1.2.4585> Disponível: <http://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/112> Acesso em: 4 maio 2023.

KOVALEK, Dorathy Oliveira; GUÉRIOS, Lara. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 4, p. S15-S21, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33233/fb.v20i4.3065> Disponível: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3065> Acesso em: 7 maio 2023.

KALU, Michael E.; VLACHANTONI, Athina; NORMAN, Kathleen E. Knowledge about risk factors for falls and practice about fall prevention in older adults among physiotherapists in Nigeria. *Physiotherapy Research International*, v. 24, n. 1, p. e1742, 2019, Acesso em 24 abril 2024.

LIMA, Nelita Braga. A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 8, p. 1346-1351, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i8.6781> Disponível: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6781> Acesso em: 21 mar. 2023.

LIMA, Juliana da Silva et al. Custos das autorizações de internação hospitalar por quedas de idosos no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2000-2020: um estudo descritivo. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100012> Disponível: <https://www.scielo.br/j/ress/a/6Lmf64R4QFSVPLFy8gMJXNq/abstract/?lang=pt> Acesso em: 30 mar. 2023.

LIZ SOFIATTI, Stéfanny et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n. 17, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87> Disponível: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87> Acesso em: 4 maio 2023.

MARINHO, Cândida Leão et al. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6880-6896, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-225> Disponível: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/12178> Acesso em: 30 mar. 2023.

MARTINS, Josiane de Jesus et al. Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, p. 371-382, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10039> Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbpg/a/qrvgz98Knn-XtN6ypRXJn8bD/?lang=pt> Acesso em: 14 maio 2023.

MENDES, Márcia Regina Pinez; GOMES, Aline Rodrigues Lima; CAMPOS, Mariane De Siqueira; et al. A influência da Fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. *Revista FisiSenectus*, v. 4, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/3299>>. Acesso em 24 abril 2024.

MELLO, Jackeline Sciorra Sales et al. Intervenção pelo método Pilates no solo: influência sobre o desempenho motor, funcional e cognitivo de idosos. *Archives of Health Sciences*, v. 26, n. 1, p. 15-18, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.1.2019.1300> Disponível: <https://ahs.famerp.br/index.php/ahs/article/view/86> Acesso em: 18 maio 2023.

MENEZES, Jéssica; ABREU, Juliana. Abordagem fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos: uma revisão bibliográfica. 2022. Disponível: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24026> Acesso em: 1 abr. 2023.

NASCIMENTO, Débora. A importância do treinamento funcional para os idosos na melhora do equilíbrio. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, v. 8, n. 1, p. 21-26, 2020. Disponível: http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rbraf_old/article/view/8976 Acesso em: 17 maio 2023.

NÓBREGA DIAS, Vanessa et al. Equilíbrio postural em idosos com e sem Diabetes Mellitus tipo 2: Uma análise comparativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e29610313345-e29610313345, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13345> Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13345> Acesso em: 17 maio 2023.

OLIVEIRA, Henrique José de Araújo. Equilíbrio postural de idosos praticantes de atividades aquáticas: uma revisão sistemática. 2022. Disponível: <https://bdm.unb.br/handle/10483/30909> Acesso em: 18 maio 2023.

PACHECO, Thaiana Barbosa Ferreira. Desenvolvimento e usabilidade de um jogo digital para reabilitação do equilíbrio postural de idosos. 2020. Disponível: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/29345> Acesso em: 17 maio 2023.

PAULA, Jully Greyce Freitas De; GONÇALVES, Lucia Hisako Takase; NOGUEIRA, Laura Maria Vidal; et al. Correlação entre independência funcional e risco de quedas em idosos de três instituições de longa permanência. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, p. e3601, 2020, Acesso em 24 abril 2024.

PEREIRA, Érica Rezende et al. A influência da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 1, p. 9734-9748, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-660> Disponível: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23747> Acesso em: 7 maio 2023.

PHELAN, Elizabeth A.; MAHONEY, Jane E.; VOIT, Jan C.; et al. Assessment and Management of Fall Risk in Primary Care Settings. *Medical Clinics of North America*, v. 99, n. 2, p. 281-293, 2015, Acesso em 24 abril 2024.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 26, p. 210-217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18004826022019> Disponível: <https://www.scielo.br/j/fp/a/HxHRw-fLJ9NZmkkDymvGRL4G/abstract/?lang=pt> Acesso em: 3 maio 2023.

QUEIROGA, Vinícius Moreira et al. Cuidados Paliativos de Idosos no Contexto da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 6, p. 38821-38832, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-429> Disponível: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/11870> Acesso em: 3 maio 2023.

RAMOS, Flávio Eliel Martins et al. A CINE-SIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUE-
DAS EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE:
UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista
Eletrônica da Estácio Recife**, v. 7, n. 3, 2021.
Disponível: [https://reer.emnuvens.com.br/
reer/article/view/624](https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/624) Acesso em: 7 maio 2023.

ROSA, Tábada Samantha Marques et al. Per-
fil epidemiológico de idosos que foram a
óbito por queda no Rio Grande do Sul. **Re-
vista Brasileira de Geriatria e Gerontolo-
gia**, v. 18, p. 59-69, 2015. DOI: [https://doi.
org/10.1590/1809-9823.2015.14017](https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14017) Dispo-
nível: [https://www.scielo.br/j/rbagg/a/K5V-
334ZkHsQdfkLbpGmsZyG/
abstract/?lan-
g=pt](https://www.scielo.br/j/rbagg/a/K5V-334ZkHsQdfkLbpGmsZyG/abstract/?lang=pt) Acesso: 30 mar. 2023.

ROSSETTI, Estefani Serafim; CAMPOS, Ma-
riane Marques De; SOUZA, Érica Nestor; et
al. Educação em neurociência da dor e Pilates
para idosos com dor lombar crônica: ensaio
clínico controlado randomizado. *Acta Paulista
de Enfermagem*, v. 36, p. eAPE005732, 2023,
Acesso em 24 abril 2024.

RIBEIRO, Matheus Henrique Lemos et al.
EFEITO DAS TÉCNICAS FISIOTERAPÊU-
TICAS PILATES E REEDUCAÇÃO POS-
TURAL GLOBAL EM PACIENTES COM
LOMBALGIA GESTACIONAL EFFECTS
OF PILATES AND GLOBAL POSTURE
REEDUCATION PHYSICAL THERAPY
TECHNIQUES IN PATIENTS WITH GES-
TATIONAL LOW BACK PAIN. Disponível:
[chrome-extension://efaidnbmninnnibpcajpcgl-
clefindmkaj/https://revistas.unipacto.com.br/
storage/public
acoes/2021/750_efeito_das_
tecnicas_fisioterapeuticas_pilates_e_reeduca-
cao_postural_gl.pdf](chrome-extension://efaidnbmninnnibpcajpcglclefindmkaj/https://revistas.unipacto.com.br/storage/public_acoes/2021/750_efeito_das_tecnicas_fisioterapeuticas_pilates_e_reeducacao_postural_gl.pdf) Acesso em: 17 maio 2023.

SANTOS, Pedro Rafael Dourado et al. Altera-
ções músculo-esqueléticas do envelhecimen-
to, prevenção e atuação fisioterapêutica nas
quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Re-
search, Society and Development**, v. 10, n. 3,
p. e38510313437-e38510313437, 2021. DOI:
<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13437> Dis-
ponível: [https://rsdjournal.org/index.php/rsd/
article/view/13437](https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13437) Acesso em: 7 maio 2023.

SCHENKER, Miriam; COSTA, Daniella Har-
th da. Avanços e desafios da atenção à saúde
da população idosa com doenças crônicas na
Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde
Coletiva**, v. 24, p. 1369-1380, 2019. DOI: [https://doi.org/10.1590/141381232018244.01
222019](https://doi.org/10.1590/141381232018244.01222019) Disponível: [https://www.scielo.br/j/
csc/a/fjgYFRhV7s4Tgqvdf5LKBDj/abstrac-
t/?lang=pt](https://www.scielo.br/j/csc/a/fjgYFRhV7s4Tgqvdf5LKBDj/abstract/?lang=pt) Acesso em: 14 maio 2023.

SCIORRA SALES MELLO, Jackeline; VI-
CENTINI DE OLIVEIRA, Daniel; SARAIVA
PIVETTA, Naelly Renata; et al. Intervenção
pelo método Pilates no solo: influência sobre o
desempenho motor, funcional e cognitivo de
idosos. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 26, n.
1, p. 15, 2019, Acesso em 24 abril 2024.

SILVA, Jéssica Paula Fernandes; DA SILVA
NETO, Fernando Soares; VIDAL, Giovanna
Pontes. Recursos fisioterapêuticos emprega-
dos na prevenção de quedas na população
idosa. **Research, Society and Development**,
v. 9, n. 8, p. e192985567-e192985567, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5567>
Disponível: [https://rsdjournal.org/index.php/
rsd/article/view/5567](https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5567) Acesso em: 7 maio 2023.

SILVA, Vilmar Mineiro Da; ARRUDA, Alex
Sandro Faria De; SILVA, Laís Dos Santos Vi-
nholi E; et al. Effectiveness of a multiple inter-
vention programme for the prevention of falls
in older adults persons from a University of
the Third Age. *Revista Brasileira de Geriatria
e Gerontologia*, v. 22, n. 4, p. e190032, 2019,
Acesso em 24 abril 2024.

SILVA, Jaqueline Gabriele et al. Envelheci-
mento ativo, qualidade de vida e cognição de
idosos: um estudo transversal em uma cidade
de Minas Gerais. **Revista Eletrônica Acervo
Saúde**, v. 12, n. 1, p. e1796-e1796, 2020. DOI:
<https://doi.org/10.25248/reas.e1796.2020> Dis-
ponível: [https://acervomais.com.br/index.
php/saude/article/view/1796](https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1796) Acesso em: 18
maio 2023.

SOARES, Antônia Ildenor Rego; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. PAPEL DA FISIOTERAPIA NOS CUIDADOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2347-2359, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i5.5676> Disponível: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5676> Acesso em: 1 abr. 2023.

SOFIATTI, Stéfanny et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n. 17, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87> Disponível: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87> Acesso em: 30 mar. 2023.

SOUZA, Ana Jessica Ferreira; DOS SANTOS, Juliana Pereira; JÚNIOR, Francisco Fleury Uchoa Santos. Análise comparativa do sono em idosos praticantes de Pilates e hidroginástica: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 4, p. 180-185, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i4.3113> Disponível: <https://www.convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3113> Acesso em: 7 maio 2023.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it? Einstein (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010, Acesso em 24 abril 2024.

SOUZA, Gilciele Rayane Orondina; DA CONCEIÇÃO CANELLA, Glauco Cesar. APLICABILIDADE DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA EM IDOSOS PROPENSOS A QUEDA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Disponível: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://juina.ajes.edu.br/uploads/monografias/20220216154953-b2x2.pdf> Acesso em: 7 maio 2023.

TORRES, Kellem Raquel Brandão de Oliveira et al. Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. **Physis: revista de saúde coletiva**, v. 30, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300113> Disponível: <https://www.scielo.br/j/physis/a/XqzFgPPbgmsKyJx-FPBWgB3K/abstract/?lang=pt> Acesso em: 14 maio 2023.

VEIGA, Aline Machado et al. Benefícios do método Pilates na terceira idade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2657-2661, 2019. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv2n4-037> Disponível: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/1964> Acesso em: 7 maio 2023.

VILELA, Daniely da Silva Dias; DIAS, Cristina Maria de Souza Brito; SAMPAIO, Marisa Amorim. Idosos Encarcerados no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. **Contextos clínicos**, v. 14, n. 1, p. 304-332, 2021. DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.141.14> Disponível: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198334822021000100015 Acesso em: 3 maio 2023.

WINGERTER, Denise Guerra et al. Mortalidade por queda em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Ciência Plural**, v. 6, n. 1, p. 119-136, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2020v6n1ID18366> Disponível: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/18366> Acesso em: 3 maio 2023.