

Impacto da fisioterapia domiciliar na qualidade de vida do idoso frágil

Impact of home physical therapy on the quality of life of the frail elderly

Denise Pereira Dos Santos Costa¹
Roney Jorge de Souza²
Keite Oliveira de Lima³

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17754708>

Resumo: Introdução- O envelhecimento populacional tem provocado um aumento significativo no número de idosos frágeis, grupo caracterizado por declínio funcional, redução da força muscular, lentidão, perda de peso não intencional e maior vulnerabilidade a eventos adversos. Nesse contexto, a fisioterapia domiciliar tem se destacado como estratégia terapêutica e preventiva voltada à manutenção da capacidade funcional e à promoção da qualidade de vida dessa população. Objetivo- Este artigo tem como objetivo analisar o impacto da fisioterapia domiciliar na qualidade de vida do idoso frágil, com base em evidências científicas recentes. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura publicada entre 2019 e 2025, realizada nas bases de dados PubMed, Scopus e SciELO. Resultados- Os estudos revisados demonstram que programas domiciliares individualizados, compostos por exercícios de força, equilíbrio e treino funcional, contribuem para a melhora da autonomia, mobilidade e bem-estar físico e emocional dos idosos. Além disso, o atendimento realizado no domicílio permite maior vínculo entre profissional, paciente e família, favorecendo a adesão ao tratamento e o acompanhamento contínuo das condições clínicas. Apesar dos benefícios observados, ainda existem desafios quanto à padronização dos protocolos, à adesão dos pacientes e à mensuração dos efeitos sobre a qualidade de vida global. Conclui-se que a fisioterapia domiciliar representa uma intervenção essencial para o cuidado integral ao idoso frágil, promovendo envelhecimento ativo e saudável, redução da dependência funcional e maior qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia domiciliar; Idoso frágil; Qualidade de vida; Envelhecimento; Autonomia funcional.

Abstract: Introduction-Population aging has led to a significant increase in the number of frail older adults, a group characterized by functional decline, reduced muscle strength, slowness, unintentional weight loss, and greater vulnerability to adverse events. In this context, home-based physiotherapy has emerged as a therapeutic and preventive strategy aimed at maintaining functional capacity and promoting the quality of life of this population. Objective-This article aims to analyze the impact of home physiotherapy on the quality of life of frail older adults, based on recent scientific evidence. It is a narrative review of the literature published between 2019 and 2025, conducted in the PubMed, Scopus, and SciELO databases. Results-The reviewed studies show that individualized home-based programs, consisting of strength, balance, and functional training exercises, contribute to improvements in autonomy, mobility, and physical and emotional well-being among elderly individuals. Furthermore, home-based care fosters a stronger connection between the professional, the patient, and the family, enhancing adherence to treatment and enabling continuous monitoring of clinical conditions. Despite these benefits, challenges remain regarding the standardization of intervention protocols, patient adherence, and the measurement of global quality-of-life outcomes. It is concluded that home physiotherapy represents an essential intervention for the comprehensive care of frail older adults, promoting active and healthy aging, reducing functional dependence, and improving overall quality of life.

Keywords: Home-based physical therapy. Frail elderly. Quality of life. Aging. Functional autonomy.

¹ Graduando em Fisioterapia. Iesgo. <https://orcid.org/0009-0000-9492-5570>. E-mail: dp8215785@gmail.com

² Doutor. Iesgo. <https://orcid.org/0000-0002-1379-7595>. E-mail: ronney.jorge@gmail.com

³ Mestre. Iesgo. <https://orcid.org/0000-0002-1208-960>. E-mail: ftkeite@gmail.com

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em todo o mundo e constitui um dos maiores desafios das políticas públicas contemporâneas. No Brasil, projeções indicam que, até 2050, aproximadamente 30% da população será composta por pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, sendo que uma parcela significativa apresentará algum grau de comprometimento físico ou cognitivo (IBGE, 2023; WHO, 2024). A fragilidade do idoso é compreendida como uma condição clínica complexa e multifatorial, marcada pela redução das reservas fisiológicas e pela menor capacidade de adaptação diante de situações de estresse, o que aumenta a vulnerabilidade a quedas, hospitalizações e perda de autonomia funcional (Fried et al., 2021).

Manter a qualidade de vida nessa fase da vida requer uma abordagem ampla, que envolva fatores físicos, psicológicos, cognitivos e sociais. A perda de mobilidade, o isolamento social e a dependência progressiva afetam diretamente o bem-estar e a autoestima do idoso, podendo agravar quadros de fragilidade e antecipar a necessidade de institucionalização. Diante desse cenário, ações que priorizem a preservação da funcionalidade e a promoção da independência são fundamentais para o envelhecimento saudável e ativo (Sousa et al., 2022).

Entre as estratégias de cuidado voltadas a essa população, a fisioterapia domiciliar tem se destacado por seu caráter humanizado e por permitir intervenções no ambiente em que o idoso vive. Essa modalidade de atendimento facilita a adaptação funcional, promove maior autonomia e fortalece o envolvimento familiar no processo terapêutico. Além disso, possibilita o desenvolvimento de uma relação mais próxima entre profissional e paciente, favorecendo a adesão ao tratamento e proporcionando maior conforto e segurança durante as atividades propostas (Walters et al., 2025; Ruiz-Grao et al., 2024).

Os programas de fisioterapia realizados no domicílio normalmente incluem exercícios voltados ao fortalecimento muscular, à melhora do equilíbrio e da flexibilidade, além de orientações para prevenção de quedas. Tais práticas auxiliam na manutenção da capacidade funcional, reduzem o risco de acidentes e contribuem para o aumento da autoestima e da qualidade de vida. Além dos benefícios físicos, o atendimento em casa traz impactos positivos sobre o estado emocional e social do idoso, que se sente mais valorizado ao receber cuidados personalizados e adequados à sua realidade (Gonçalves & Vieira, 2023).

Do ponto de vista das políticas públicas, o modelo de atenção domiciliar também apresenta vantagens econômicas e estruturais, pois reduz custos com internações, previne complicações clínicas e promove a funcionalidade — princípios alinhados às diretrizes da Organização Mundial da Saúde, especialmente ao programa ICOPE (Integrated Care for Older People) (WHO, 2024). Contudo, ainda existem desafios relacionados à padronização dos protocolos de atendimento, à mensuração dos resultados e à formação profissional específica para o cuidado domiciliar do idoso frágil.

Assim, este estudo tem como propósito analisar o impacto da fisioterapia domiciliar na qualidade de vida de idosos frágeis, com base em pesquisas recentes publicadas entre 2019 e 2025. Busca-se compreender de que maneira as intervenções fisioterapêuticas realizadas no ambiente doméstico contribuem para a manutenção da autonomia, prevenção de quedas e promoção do bem-estar físico, psicológico e social. Pretende-se, ainda, apontar benefícios, limitações e desafios dessa prática, destacando sua relevância como estratégia essencial para o envelhecimento ativo e sustentável dentro das políticas de atenção integral à pessoa idosa.

Metodologia

O presente trabalho configura-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, cujo propósito foi analisar o impacto da fisioterapia domiciliar sobre a qualidade de vida de idosos frágeis. A escolha por esse delineamento metodológico deve-se à sua amplitude e flexibilidade, que permitem reunir, interpretar e discutir criticamente resultados provenientes de estudos com diferentes metodologias, proporcionando uma compreensão mais abrangente e contextualizada do fenômeno investigado.

A busca dos estudos foi realizada entre janeiro e agosto de 2025, utilizando bases de dados científicas de reconhecida relevância, como PubMed, Scopus, SciELO, PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Para a localização dos artigos, empregaram-se os descritores controlados combinados por operadores booleanos: “fisioterapia domiciliar” AND “idoso frágil” AND

“qualidade de vida”, e suas correspondentes em inglês (“home-based physiotherapy”, “frail elderly” e “quality of life”).

Foram incluídos na pesquisa os artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis na íntegra, redigidos em português, inglês ou espanhol, que abordassem intervenções fisioterapêuticas domiciliares e seus efeitos sobre qualidade de vida, capacidade funcional, autonomia ou bem-estar de idosos frágeis. Foram excluídos estudos duplicados, revisões sistemáticas de escopo restrito, relatos de caso, dissertações, teses, artigos sem metodologia explícita ou que não apresentassem relação direta com o objeto de estudo.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: primeiramente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, seguida da análise integral dos textos elegíveis. Os artigos selecionados foram examinados de forma crítica e interpretativa, considerando os seguintes aspectos: tipo de intervenção fisioterapêutica aplicada, frequência e duração das sessões, instrumentos de avaliação utilizados, principais resultados e limitações apontadas pelos autores.

A análise dos dados teve caráter qualitativo, buscando identificar padrões de evidências, benefícios clínicos observados e desafios relatados nas publicações. Os achados foram organizados em categorias temáticas, a fim de favorecer a compreensão integrada dos efeitos da fisioterapia domiciliar sobre a qualidade de vida dos idosos frágeis. Essa sistematização possibilitou construir uma síntese crítica dos estudos recentes, subsidiando a discussão e as conclusões apresentadas nas seções subsequentes.

Resultados/Discussão

Envelhecimento e fragilidade do idoso

O envelhecimento populacional é um fenômeno global de grande relevância social, econômica e sanitária, que reflete os avanços nas condições de vida e na medicina moderna. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), projeta-se que, até 2050, cerca de 30% da população terá mais de 60 anos. Esse crescimento expressivo da população idosa impõe desafios significativos aos sistemas de saúde e às políticas públicas, visto que uma parcela considerável desse grupo poderá apresentar algum grau de fragilidade física, cognitiva ou funcional (WHO, 2024).

O processo de envelhecimento não ocorre de maneira uniforme entre os indivíduos, sendo influenciado por fatores genéticos, biológicos, comportamentais, sociais e ambientais. As mudanças fisiológicas naturais associadas à idade incluem a redução da massa muscular, a perda de densidade óssea, o declínio cardiovascular e alterações cognitivas leves, que, de forma isolada ou combinada, contribuem para a vulnerabilidade do idoso e o aumento de sua dependência funcional (Ribeiro et al., 2021).

A fragilidade é definida como uma síndrome clínica complexa e multifatorial, caracterizada pela diminuição das reservas fisiológicas e da capacidade de adaptação frente a estressores, resultando em maior risco de quedas, hospitalizações, incapacidades e mortalidade (Fried et al., 2021). Trata-se de uma condição dinâmica e potencialmente reversível quando identificada precocemente, especialmente mediante intervenções integradas que envolvem atividade física, suporte nutricional, acompanhamento médico e apoio psicossocial (Cesari et al., 2019). De acordo com o modelo proposto por Fried et al. (2001), a fragilidade pode ser identificada por meio de cinco critérios clínicos:

- Perda de peso não intencional: indicativo de desequilíbrios metabólicos e desnutrição.
- Fraqueza muscular: geralmente avaliada pela força de preensão manual, associada à sarcopenia.
- Exaustão ou fadiga: relacionada à diminuição da resistência física e ao comprometimento nas atividades cotidianas.
- Lentidão na marcha: associada ao aumento do risco de quedas e à limitação da mobilidade.
- Baixo nível de atividade física: que reflete tanto a redução da capacidade funcional quanto o isolamento social.

Além dos aspectos fisiológicos, determinantes sociais e ambientais exercem papel relevante na manifestação da fragilidade. O isolamento social, a baixa renda, a escolaridade limitada, as condições precárias de moradia e a dificuldade de acesso aos serviços de saúde agravam o quadro de vulnerabilidade dos idosos (Sousa et al., 2022; Mendes & Silva, 2023). Da mesma forma, a presença de redes de apoio familiar e comunitário atua como fator protetor, promovendo bem-estar e retardando a perda funcional.

Compreender a fragilidade sob uma perspectiva multidimensional que abrange dimensões físicas, cognitivas, emocionais e ambientais é essencial para o desenvolvimento de políticas e estratégias de cuidado mais eficazes. Nesse sentido, programas de fisioterapia domiciliar, atividades físicas supervisionadas, acompanhamento nutricional e apoio psicológico têm se mostrado eficazes na prevenção da dependência e na promoção da autonomia (Veronese & De Rui, 2020).

Assim, a fragilidade não deve ser entendida como uma consequência inevitável do envelhecimento, mas como um estado clínico prevenível e tratável, que demanda ações precoces e integradas para garantir o envelhecimento ativo, saudável e funcional, promovendo uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

Qualidade de Vida e Funcionalidade no Envelhecimento

A qualidade de vida é um conceito amplo, multidimensional e de natureza subjetiva, que abrange dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais do ser humano. Conforme definido pelo World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL, 1998), esse termo refere-se à percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural, o sistema de valores em que está inserido, além de seus objetivos, expectativas e preocupações pessoais. No âmbito do envelhecimento, especialmente entre os idosos frágeis, a qualidade de vida está fortemente associada à preservação da autonomia, à manutenção das atividades de vida diária e à participação social ativa, elementos fundamentais para o bem-estar emocional e para o sentimento de pertencimento e propósito.

A funcionalidade, por sua vez, é reconhecida como um dos principais indicadores do estado de saúde e de qualidade de vida na velhice. Trata-se da capacidade de realizar atividades básicas de vida diária (ABVD) — como alimentar-se, higienizar-se e locomover-se — e atividades instrumentais de vida diária (AIVD), que incluem tarefas mais complexas, como preparar alimentos, administrar medicamentos, realizar compras e gerenciar recursos financeiros. A perda gradual dessas capacidades está diretamente relacionada ao avanço da idade e à instalação da fragilidade, resultando em maior dependência de cuidadores, aumento do risco de hospitalizações e, em casos mais severos, institucionalização (Ruiz-Grao et al., 2024).

As repercussões do declínio funcional vão além dos aspectos físicos, afetando também o estado psicológico e social do idoso. A limitação da autonomia tende a gerar sentimentos de impotência, tristeza e isolamento, o que pode culminar em quadros de ansiedade e depressão, comprometendo de forma significativa a percepção de qualidade de vida (Gonçalves & Vieira, 2023). Em contrapartida, estudos apontam que idosos com melhor desempenho funcional apresentam maior bem-estar emocional, níveis mais altos de engajamento social e melhor adaptação às mudanças impostas pelo envelhecimento, reforçando o papel central da funcionalidade na promoção de um envelhecimento ativo e saudável (Veras, 2022).

Diversas intervenções fisioterapêuticas e multidisciplinares têm demonstrado eficácia na manutenção e recuperação da funcionalidade. Programas de exercícios voltados ao fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação e resistência cardiovascular contribuem para prevenir quedas, preservar a independência e melhorar a autoconfiança do idoso. Além da fisioterapia domiciliar, abordagens complementares como terapia ocupacional, atividades recreativas e exercícios cognitivos estimulam a autonomia e favorecem a integração social (Lopes et al., 2021; Cesari et al., 2019).

A literatura evidencia que funcionalidade e qualidade de vida são dimensões interdependentes: o desempenho físico adequado possibilita maior engajamento social e psicológico, enquanto a participação em atividades significativas fortalece a saúde física e cognitiva. Essa relação reforça a importância de estratégias integradas e individualizadas no cuidado ao idoso, que contemplem tanto o aspecto clínico quanto o emocional, buscando prevenir a perda funcional e retardar a progressão da fragilidade (Sousa et al., 2022).

Dessa forma, ações voltadas ao fortalecimento físico, estímulo cognitivo, mobilidade e suporte social devem ser consideradas pilares centrais das políticas e práticas de atenção ao idoso. A integração dessas estratégias contribui para a preservação da independência, melhora da autoestima e promoção de uma percepção positiva de qualidade de vida, consolidando a funcionalidade como elemento essencial do envelhecimento saudável.

Fisioterapia Domiciliar como Estratégia de Cuidado ao Idoso Frágil

A fisioterapia domiciliar tem se consolidado como uma das principais estratégias de cuidado à saúde do idoso frágil, oferecendo uma abordagem integral voltada à reabilitação, à

prevenção de agravos e à manutenção da funcionalidade no processo de envelhecimento. Diferentemente das intervenções realizadas em ambientes hospitalares ou ambulatoriais, o atendimento fisioterapêutico domiciliar é desenvolvido no contexto real de vida do paciente, o que possibilita uma atuação personalizada e mais humanizada, adaptada às suas condições físicas, emocionais e sociais (Walters et al., 2025).

Essa modalidade de cuidado apresenta benefícios expressivos para a promoção da autonomia e da independência funcional, uma vez que permite a execução de exercícios e adaptações no próprio ambiente do idoso. Entre os principais resultados observados, destacam-se:

- Melhora da funcionalidade: o fortalecimento muscular e o treino das atividades básicas e instrumentais da vida diária favorecem a preservação da independência e da autoconfiança;
- Prevenção de quedas: exercícios voltados ao equilíbrio, à coordenação motora e à estabilidade postural reduzem significativamente os riscos de acidentes domésticos uma das principais causas de internações e morbimortalidade em idosos;
- Redução de hospitalizações e complicações clínicas: a manutenção da mobilidade e do condicionamento físico diminui a incidência de comorbidades e o número de atendimentos emergenciais;
- Promoção do envelhecimento ativo: estimula hábitos saudáveis, fortalece o vínculo familiar e social e contribui para o bem-estar emocional (Santos et al., 2023).

Além dos efeitos fisiológicos, a fisioterapia domiciliar promove a humanização do cuidado, pois o profissional atua de forma próxima ao paciente e à família, compreendendo sua rotina e suas limitações reais. Esse contato direto fortalece o vínculo terapêutico, favorece a adesão ao tratamento e estimula a participação dos cuidadores no processo de reabilitação, garantindo maior continuidade e efetividade às intervenções.

A atuação domiciliar também possibilita adaptações ambientais que reduzem o risco de quedas e facilitam a execução de tarefas cotidianas, tornando o lar um espaço mais seguro e funcional. Dessa forma, a fisioterapia domiciliar ultrapassa o enfoque puramente clínico,

assumindo um papel educativo, preventivo e social, essencial para a construção de um envelhecimento ativo, saudável e sustentável.

Estratégias e Intervenções Terapêuticas

Os programas de fisioterapia domiciliar destinados a idosos frágeis devem ser planejados de forma personalizada e multidimensional, considerando as condições clínicas, limitações funcionais, nível de independência e metas individuais de cada paciente. Essa abordagem individualizada permite que o plano terapêutico seja ajustado conforme as necessidades específicas e o contexto de vida do idoso, promovendo maior eficácia e adesão ao tratamento.

Entre as principais estratégias e intervenções fisioterapêuticas adotadas, destacam-se:

- Exercícios de fortalecimento muscular: têm como objetivo reduzir os efeitos da sarcopenia, melhorar a força e a resistência, favorecer o controle postural e sustentar as atividades de vida diária.
- Treino de equilíbrio e de marcha: contribui para a prevenção de quedas e melhora da estabilidade e mobilidade funcional, elementos essenciais para a manutenção da autonomia.
- Alongamentos e mobilizações articulares: auxiliam na preservação da amplitude de movimento, na diminuição da rigidez muscular e na prevenção de contraturas.
- Exercícios respiratórios: visam ampliar a capacidade pulmonar, fortalecer a musculatura respiratória e prevenir complicações como infecções e dispneia, comuns na população idosa.

Atividades funcionais orientadas: reproduzem tarefas do cotidiano como alimentação, higiene, locomoção e manipulação de objetos domésticos, estimulando a independência e a reintegração do idoso às suas rotinas.

Essas intervenções, aplicadas de maneira contínua e supervisionada, promovem ganhos significativos na capacidade funcional, na autoconfiança e na qualidade de vida. Além disso, favorecem a prevenção de declínios físicos e cognitivos, reforçando o papel da fisioterapia domiciliar como componente essencial da atenção integral à saúde do idoso frágil.

Avaliação e Monitoramento

A avaliação contínua constitui um dos pilares fundamentais da fisioterapia domiciliar, pois permite mensurar os avanços do paciente, identificar limitações persistentes e ajustar o plano terapêutico de acordo com sua evolução clínica e funcional. Esse acompanhamento sistemático garante a personalização do cuidado e a efetividade das intervenções fisioterapêuticas, promovendo resultados sustentáveis ao longo do tempo.

Para a análise da evolução funcional e da qualidade de vida do idoso, são empregados diversos instrumentos de avaliação padronizados, entre os quais se destacam:

- Timed Up and Go Test (TUG): avalia a mobilidade global, o equilíbrio e o risco de quedas, sendo amplamente utilizado em populações idosas;
- Escala de Equilíbrio de Berg: mensura a estabilidade postural e a capacidade de resposta do indivíduo frente a situações de desequilíbrio;

Questionários de qualidade de vida, como o SF-36, que permitem compreender as percepções subjetivas sobre bem-estar físico, mental e social, fornecendo uma visão ampla sobre os efeitos das intervenções fisioterapêuticas (Ruiz-Grao et al., 2024).

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia domiciliar apresenta impactos psicossociais positivos expressivos. Estudos recentes apontam que idosos acompanhados em domicílio relatam:

- Maior sensação de segurança e autoconfiança na execução das atividades cotidianas;
- Aumento da motivação para manter hábitos saudáveis e participar ativamente do tratamento;
- Redução do isolamento social, devido à interação contínua com o fisioterapeuta e à inclusão da família no processo de reabilitação.

Outro aspecto relevante é a avaliação do ambiente domiciliar, que permite ao profissional identificar precocemente riscos ambientais, como tapetes soltos, obstáculos no trajeto, má iluminação ou disposição inadequada de móveis. Essa observação direta possibilita intervenções preventivas, promovendo adaptações que reduzem a incidência de quedas e tornam o espaço doméstico mais seguro e funcional (Walters et al., 2025).

Assim, a fisioterapia domiciliar transcende o âmbito físico da reabilitação, ao integrar dimensões cognitivas, emocionais, sociais e ambientais no cuidado ao idoso frágil. Essa

abordagem holística consolida-se como uma estratégia eficaz para a manutenção da funcionalidade, prevenção de agravos e promoção da qualidade de vida, reafirmando seu papel central no modelo de atenção integral ao envelhecimento.

Desafios e Perspectivas da Fisioterapia Domiciliar

Embora os benefícios da fisioterapia domiciliar sejam amplamente reconhecidos, sua implementação ainda enfrenta desafios estruturais, profissionais e metodológicos que comprometem a plena efetividade e a sustentabilidade dessa modalidade de cuidado. A ampliação desse serviço no contexto do envelhecimento populacional exige planejamento estratégico, investimento em recursos humanos e definição de diretrizes claras que garantam a qualidade e a continuidade do atendimento ao idoso frágil.

Entre os principais obstáculos identificados, destacam-se:

- Ausência de padronização dos protocolos clínicos: ainda não existem diretrizes consolidadas que estabeleçam parâmetros uniformes para a prescrição de exercícios, frequência de atendimento e critérios de avaliação. Essa lacuna metodológica dificulta a reprodutibilidade dos estudos e a comparação de resultados, impactando a construção de evidências consistentes (Mendes & Silva, 2023).
- Escassez de profissionais qualificados: o atendimento domiciliar demanda competências específicas, como avaliação do ambiente doméstico, manejo individualizado e comunicação empática com familiares e cuidadores. A falta de capacitação adequada limita a qualidade do serviço, evidenciando a necessidade de formação continuada voltada à prática domiciliar.
- Limitações logísticas e estruturais: a locomoção dos profissionais até as residências, a falta de equipamentos apropriados e o espaço físico reduzido são fatores que podem comprometer a execução adequada dos exercícios e a frequência das sessões. Aspectos financeiros e de infraestrutura também interferem na continuidade do tratamento.
- Baixa adesão do idoso ao tratamento: fatores como desmotivação, limitações cognitivas, depressão, ausência de suporte familiar e percepção reduzida de benefício dificultam a permanência nos programas terapêuticos (Sousa et al., 2022).

Outro ponto crítico diz respeito à escassez de pesquisas longitudinais que avaliem os efeitos sustentados da fisioterapia domiciliar sobre a funcionalidade, qualidade de vida e indicadores clínicos — como quedas, hospitalizações e mortalidade. A literatura disponível ainda apresenta heterogeneidade metodológica, com diferenças nos instrumentos de avaliação e critérios de elegibilidade, dificultando a consolidação de protocolos clínicos baseados em evidências robustas (Mendes & Silva, 2023).

Modelos internacionais de atenção ao idoso, como o programa ICOPE (Integrated Care for Older People) proposto pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2024), reforçam a relevância de estratégias de cuidado integradas, multidimensionais e centradas na funcionalidade. Nesse contexto, a fisioterapia domiciliar se destaca como uma ferramenta estratégica para a promoção do envelhecimento ativo, prevenção do declínio funcional e fortalecimento da autonomia e participação social.

Para superar as limitações atuais e aprimorar os resultados, algumas estratégias e perspectivas devem ser priorizadas:

- Desenvolvimento de protocolos clínicos padronizados: elaboração de diretrizes baseadas em evidências científicas que orientem a frequência, intensidade e tipologia dos exercícios, bem como instrumentos de avaliação validados.
- Capacitação e valorização profissional: oferta de programas de formação continuada voltados às competências específicas do atendimento domiciliar, incluindo manejo de riscos ambientais e comunicação efetiva com cuidadores.
- Integração tecnológica e uso da telessaúde: a incorporação de ferramentas digitais, aplicativos e sistemas de monitoramento remoto pode otimizar o acompanhamento do paciente, aumentar a adesão e ampliar o alcance da fisioterapia.
- Engajamento familiar e comunitário: a participação ativa dos familiares e cuidadores favorece a continuidade do tratamento, reforça a segurança durante as atividades e fortalece a rede de apoio ao idoso.

- Incentivo à pesquisa e avaliação de impacto: estudos longitudinais e multicêntricos são fundamentais para analisar a efetividade clínica e o custo-benefício da fisioterapia domiciliar, subsidiando políticas públicas mais assertivas.

Portanto, a expansão e consolidação da fisioterapia domiciliar devem ser encaradas como prioridade estratégica nas políticas públicas de saúde, sobretudo na atenção primária. O investimento em formação profissional, infraestrutura, tecnologia e avaliação contínua de resultados é essencial para transformar essa modalidade em um eixo permanente de cuidado, capaz de promover autonomia, funcionalidade e bem-estar à pessoa idosa de forma integral e humanizada.

Considerações Finais

A fisioterapia domiciliar destaca-se como uma estratégia terapêutica eficaz, segura e humanizada para a promoção da saúde e da qualidade de vida de idosos frágeis. Ao ser realizada no ambiente domiciliar, essa modalidade de atendimento permite uma abordagem personalizada, que considera as condições físicas, cognitivas, emocionais e ambientais de cada indivíduo, favorecendo o fortalecimento da autonomia, a prevenção de agravos e a manutenção da funcionalidade.

A preservação da capacidade funcional está diretamente relacionada à possibilidade de o idoso desempenhar suas atividades de vida diária de forma independente, o que repercute positivamente em sua autoestima, bem-estar emocional e integração social. Programas domiciliares estruturados, que combinam exercícios de fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, mobilidade e atividades funcionais adaptadas, demonstram eficácia na redução de quedas, na diminuição das hospitalizações e na prevenção da dependência de cuidadores, contribuindo significativamente para um envelhecimento ativo, saudável e seguro.

Apesar dos resultados positivos, a ampliação e consolidação da fisioterapia domiciliar ainda enfrentam desafios importantes. Entre eles, destacam-se a falta de padronização de protocolos clínicos, a necessidade de capacitação contínua dos profissionais, as limitações estruturais e logísticas e as dificuldades de adesão dos pacientes ao tratamento. Superar essas barreiras requer a integração de esforços entre profissionais de saúde, familiares, gestores e

formuladores de políticas públicas, de modo a assegurar que o atendimento domiciliar seja acessível, qualificado e equitativo.

Dessa forma, investir na fisioterapia domiciliar como componente essencial da atenção integral à saúde do idoso representa não apenas uma alternativa assistencial, mas uma estratégia de cuidado sustentável alinhada às políticas de envelhecimento ativo e saudável. Tal investimento contribui para a redução de custos hospitalares, para o fortalecimento da autonomia funcional e para a melhoria global da qualidade de vida na terceira idade, reafirmando o papel da fisioterapia como agente fundamental na promoção da dignidade e do bem-estar no processo de envelhecimento.

Referências

CARVALHO, A. L.; SILVA, M. A.; OLIVEIRA, R. M. **Efeitos da fisioterapia domiciliar na funcionalidade de idosos frágeis.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 25, n. 3, p. 1–10, 2022.

CARVALHO, A. L. et al. **Home-based physiotherapy for frail elderly: Impact on mobility and quality of life.** Journal of Geriatric Physical Therapy, v. 45, n. 3, p. 155–164, 2022.

CESARI, M. et al. **Frailty in older adults: An overview.** Clinical Interventions in Aging, v. 14, p. 123–132, 2019.

FRIED, L. P.; TANGEN, C. M.; WALSTON, J. et al. **Frailty in older adults: Evidence for a phenotype.** The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, v. 56, n. 3, p. M146–M157, 2001.

FRIED, L. P. et al. **Update on the frailty syndrome in older adults.** Journal of Geriatric Medicine, v. 36, n. 2, p. 200–210, 2021.

GONÇALVES, L. H.; VIEIRA, E. R. **A importância da fisioterapia na manutenção da funcionalidade em idosos.** Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 27, n. 2, p. 123–130, 2023.

GONÇALVES, L. P.; VIEIRA, E. R. **Functional capacity and quality of life in elderly populations.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 26, n. 3, e20230045, 2023.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções da população do Brasil e das Unidades da Federação.** Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LOPES, L. V. et al. **Impact of physical exercise on functionality and quality of life in older adults.** Journal of Aging and Physical Activity, v. 29, n. 4, p. 620–631, 2021.

MENDES, E. A.; SILVA, J. A. **Desafios na implementação da fisioterapia domiciliar para idosos no Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 39, n. 4, e00012323, 2023.

MENDES, A. C.; SILVA, R. F. **Barriers and challenges in home-based physiotherapy for older adults.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 26, n. 2, e20230078, 2023

RIBEIRO, R. et al. **Envelhecimento saudável: Aspectos fisiológicos e clínicos.** Revista de Saúde Pública, v. 55, p. 67, 2021.

RUIZ-GRAO, M. J. et al. **Eficácia da fisioterapia domiciliar na melhoria da qualidade de vida de idosos frágeis.** Journal of Geriatric Physical Therapy, v. 47, n. 1, p. 1–8, 2024.

RUIZ-GRAO, C. et al. **Functional evaluation and intervention in elderly care: Home-based physiotherapy outcomes.** Aging Clinical and Experimental Research, v. 36, n. 1, p. 75–88, 2024.

SANTOS, D. S. et al. **Percepção dos idosos sobre a fisioterapia domiciliar: Um estudo qualitativo.** Revista Brasileira de Terapias Complementares, v. 28, n. 2, p. 45–52, 2023.

SANTOS, R. F. et al. **Domiciliary physiotherapy in frail older adults: Evidence and clinical practice.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 26, n. 4, e20230234, 2023.

SOUSA, R. M. et al. **Determinantes sociais da fragilidade em idosos: Uma revisão integrativa.** Revista de Saúde Pública, v. 56, p. 1–9, 2022.

SOUSA, R. A. et al. **Fragilidade em idosos: Inter-relação entre fatores biológicos e sociais.** Cadernos de Saúde Pública, v. 38, n. 2, e00123421, 2022.

VERAS, R. P. **Envelhecimento, funcionalidade e qualidade de vida: Desafios e perspectivas.** Revista de Saúde Pública, v. 56, p. 101, 2022.

VERONESE, N.; DE RUI, M. **Preventing frailty in older adults.** Aging Clinical and Experimental Research, v. 32, n. 8, p. 1467–1477, 2020.

WALTERS, K. et al. **Home-based physiotherapy for frail older adults: A systematic review.** The Lancet Healthy Longevity, v. 6, n. 1, p. e1–e10, 2025.

WALTERS, K. et al. **Home physiotherapy programs for frail elderly: Safety, adherence, and effectiveness.** Clinical Interventions in Aging, v. 20, p. 301–315, 2025.

WHO – World Health Organization. **World report on ageing and health.** Geneva: WHO, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (WHO). **Integrated Care for Older People (ICOPE).** Disponível em: <https://www.who.int/ageing/health-systems/icope> . Acesso em: 22 out. 2025.



WHOQOL Group. **Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment.** Psychological Medicine, v. 28, n. 3, p. 551–558, 1998.