

A atuação da fisioterapia na promoção da autonomia e qualidade de vida do idoso

The role of physiotherapy in promoting autonomy and quality of life in the elderly

Geovanna Policeno Xavier¹
Ana Luísa Rodrigues da Luz²
Keite Oliveira de Lima³
Ronney Jorge de Souza Raimundo⁴

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17755670>

Resumo: Introdução: A fisioterapia desempenha um papel essencial na promoção da autonomia e qualidade de vida dos idosos, especialmente diante do crescente envelhecimento populacional. Este artigo tem como **objetivo** analisar as principais estratégias fisioterapêuticas voltadas à manutenção da funcionalidade, independência e bem-estar nessa faixa etária. **Metodologia:** Por meio de uma revisão de literatura, foram examinadas publicações científicas que abordam intervenções preventivas e reabilitadoras em diferentes contextos, como fisioterapia geriátrica, cinesioterapia e programas de atividade física adaptada. **Resultados:** Observou-se que a atuação fisioterapêutica contribui de forma significativa para a redução do risco de quedas, melhora da mobilidade, equilíbrio e autoestima do idoso. **Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia é uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde e autonomia funcional, impactando positivamente na qualidade de vida e na inclusão social do idoso.

Palavras-chave: Fisioterapia. Idoso. Autonomia. Qualidade de vida. Envelhecimento saudável.

Abstract: Introduction: Physiotherapy plays an essential role in promoting the autonomy and quality of life of the elderly, especially in the face of increasing population aging. This article aims to analyze the main physiotherapeutic strategies aimed at maintaining functionality, independence, and well-being in this age group. **Methodology:** Through a literature review, scientific publications addressing preventive and rehabilitative interventions in different contexts, such as geriatric physiotherapy, kinesiotherapy, and adapted physical activity programs, were examined. **Results:** It was observed that physiotherapeutic intervention contributes significantly to reducing the risk of falls, improving mobility, balance, and self-esteem in the elderly. **Conclusion:** It is concluded that physiotherapy is an indispensable tool for promoting health and functional autonomy, positively impacting the quality of life and social inclusion of the elderly.

Keywords: Physiotherapy. Elderly. Autonomy. Quality of life. Healthy aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e inevitável, acompanhado de mudanças biológicas, psicológicas e sociais que podem comprometer a independência

¹ Graduanda em Fisioterapia. Iesgo. <https://orcid.org/0009-0000-5994-3802>. email: fisiogeopoliceno@gmail.com

² Graduanda em Fisioterapia. Iesgo. <https://orcid.org/0009-0008-1469-7749>. email: fisioanaluisarluz@gmail.com

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

⁴ Doutor. Iesgo. <https://orcid.org/0000-0002-1379-7595>. email: ronney.jorge@gmail.com

e a funcionalidade do indivíduo. No contexto da saúde pública, o envelhecimento populacional representa um dos maiores desafios da atualidade, exigindo políticas e práticas clínicas voltadas à promoção da autonomia e do bem-estar dos idosos. (FERREIRA, A. C.; 2018)

Durante esse processo, é comum o surgimento de alterações fisiológicas que afetam a capacidade funcional, como a perda de massa muscular (sarcopenia), a fragilidade óssea (osteoporose), a diminuição do equilíbrio e da mobilidade, além do aumento da incidência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e artrite. Esses fatores tornam o idoso mais vulnerável a quedas e limitações que comprometem sua independência e qualidade de vida. (PEREIRA, M. L.;2023).

Com o intuito de enfrentar esses desafios, o governo brasileiro instituiu políticas públicas voltadas à terceira idade, como a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), que asseguram direitos fundamentais à saúde, à assistência social e à reabilitação funcional. Programas como a Estratégia de Saúde da Família (ESF) e o Programa Saúde da Pessoa Idosa reforçam essas políticas ao promoverem o envelhecimento ativo e o acompanhamento multiprofissional. (LIMA, J. R.;2022).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), mais de 15% da população brasileira é composta por pessoas com 60 anos ou mais, e a previsão é que esse número dobre até 2050. Com o avanço da idade, aumenta também a prevalência de doenças crônicas e limitações funcionais, o que pode reduzir a capacidade de realizar atividades cotidianas. Nesse contexto, a fisioterapia assume papel essencial na prevenção de incapacidades, reabilitação funcional e promoção da qualidade de vida. (IBGE, 2023).

A atuação fisioterapêutica vai além da reabilitação física, pois integra aspectos motores, cognitivos e psicossociais. Por meio de abordagens multidisciplinares, o fisioterapeuta atua junto a outros profissionais — como terapeutas ocupacionais, psicólogos e nutricionistas — para elaborar planos individualizados que promovam autonomia, autoestima e participação social. (MOURA, L. R, 2022).

Diante disso, este artigo tem como objetivo analisar a importância da fisioterapia na promoção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos, destacando as principais estratégias, benefícios e impactos biopsicossociais dessa intervenção. (MOURA, L. R, 2022).

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, baseada em artigos científicos publicados entre 2015 e 2024 nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Scholar.

Foram selecionados trabalhos que abordassem a atuação fisioterapêutica na saúde do idoso, com foco na manutenção da autonomia, prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida.

Critérios de inclusão: artigos publicados em português ou inglês, disponíveis integralmente e que abordassem idosos independentes ou com limitações funcionais leves a moderadas.

Critérios de exclusão: Estudos voltados exclusivamente para patologias específicas ou que priorizassem abordagens farmacológicas.

A análise dos dados foi qualitativa e descritiva, buscando sintetizar as principais estratégias de intervenção, resultados e recomendações dos autores.

REVISÃO DE LITERATURA

A literatura evidencia que o envelhecimento ativo está diretamente associado à prática regular de exercícios físicos supervisionados e à intervenção fisioterapêutica precoce. Segundo Guimarães et al. (2020), programas de fisioterapia que incluem treino de equilíbrio, fortalecimento muscular e alongamentos reduzem significativamente o risco de quedas e aumentam a independência funcional.

De acordo com Silva e Rocha (2019), a cinesioterapia adaptada é uma estratégia eficaz na melhora da marcha, da coordenação motora e da mobilidade articular, além de contribuir para o bem-estar psicológico do idoso, proporcionando maior autoconfiança e disposição para as atividades diárias.

Moura et al. (2022) destacam o papel do fisioterapeuta no contexto da atenção primária à saúde, especialmente na promoção de ações educativas e preventivas que estimulam o autocuidado e reduzem o sedentarismo. Essas ações ampliam o alcance das práticas de cuidado, fortalecendo o vínculo entre o idoso e o sistema de saúde.

Além disso, Santos et al. (2021) apontam que a fisioterapia aplicada em grupo estimula a socialização, reduz o isolamento e melhora o humor, fatores determinantes para a qualidade de vida e a saúde mental. O convívio social durante as sessões também fortalece a motivação e o senso de pertencimento dos idosos.

Segundo Oliveira e Castro (2020), o uso de tecnologias de telereabilitação tem se mostrado uma alternativa eficiente para ampliar o acesso dos idosos à fisioterapia, especialmente em contextos de mobilidade reduzida ou isolamento domiciliar. Essa modalidade possibilita a continuidade do tratamento, garantindo adesão e segurança.

Ferreira e Andrade (2018) observaram que exercícios resistidos supervisionados promovem aumento da força muscular e da densidade óssea, prevenindo fraturas e retardando o declínio funcional. Já Costa et al. (2019) demonstraram que a fisioterapia precoce em idosos hospitalizados reduz o tempo de internação e previne complicações, como perda de massa muscular e dependência funcional.

Por sua vez, Lima e Barbosa (2022) ressaltam que a atuação fisioterapêutica, quando aliada ao suporte familiar, melhora a adesão ao tratamento e o desempenho nas atividades da vida diária, reforçando a importância do envolvimento da família no processo terapêutico.

Souza e Menezes (2020) destacam que o fortalecimento do core e o treino proprioceptivo melhoram significativamente o equilíbrio postural e reduzem a ocorrência de quedas recorrentes, promovendo segurança e confiança nos deslocamentos.

Por fim, Pereira et al. (2023) reforçam que a fisioterapia preventiva é um dos pilares do envelhecimento saudável, pois além de reabilitar, ela educa o idoso sobre o autocuidado, incentivando hábitos saudáveis, a prática regular de exercícios e a manutenção da autonomia funcional.

Assim, observa-se um consenso entre os autores de que a fisioterapia exerce papel indispensável na promoção da saúde e autonomia dos idosos, contribuindo não apenas para a funcionalidade física, mas também para o bem-estar emocional e social.

DISCUSSÃO

Aqui e entre os estudos que revisados coloca em evidência que a fisioterapia, especialmente quando direcionada dentro da intervenção motora, exerce um papel fundamental na melhora da funcionalidade motora.

Com a análise de Silva e Rocha (2019), demonstram que programas estruturados de exercícios e com as terapias promovem ganhos significativos em controle postural, equilíbrio, principalmente em busca de coordenação motora e habilidades sociais, além de contribuir para o bem-estar psicológico do idoso. Assim como Moura et al. (2022), vem como trabalho junto à atenção básica de saúde, buscando com isso criar uma rotina ao idoso, com a preventivas que estimulam o autocuidado e reduzem o sedentarismo.

Sendo assim entra a corroboração de Santos et al. (2021) com a definição de Guimarães et al. (2020), segundo o mesmo coloca em evidência que a fisioterapia/exercício é muito eficaz na melhora da qualidade de vida do idoso. Isso se reflete em sua vida diária, reduzindo o número de quedas e melhorando a marcha, atividades de vida diária, estado psicológico, capacidade individual e autonomia funcional. Ressalta-se que, por ser um modelo novo, a estratégia de saúde da família ainda apresenta muita resistência por parte de uma população acostumada e adaptada a um modelo médico centralizado. O trabalho do fisioterapeuta que integra a equipe foi enfatizado e reconhecido principalmente por sua atuação na atenção primária à saúde, pois antes era considerado apenas para medidas de reabilitação.

Assim, nessa análise mostra-se a importância das intervenções fisioterapêuticas integradas, adaptadas e até mesmo precoces para otimizar o desenvolvimento motor e funcional, mostrando e podendo consolidar a fisioterapia como um componente crucial no cuidado multidisciplinar desses pacientes ou como são chamados da melhor idade.

E visto que dentro da revisão literária sobre o que diz respeito da fisioterapia, a técnicas que são utilizadas para gerar essa qualidade de vida para os idosos se destacam através de um campo complexo de ações, no qual podemos encontrar as ações que visam fortalecer e alongar os músculos em prol da prevenção de alterações motoras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia é fundamental para garantir a autonomia funcional e a qualidade de vida dos idosos. As evidências científicas demonstram que as intervenções fisioterapêuticas regulares reduzem a dependência, aumentam a força muscular, melhoram o equilíbrio e proporcionam ganhos significativos na autoconfiança e na participação social.

Apesar dos avanços, ainda é necessário ampliar o acesso dos idosos a programas de fisioterapia preventiva e comunitária, de modo a democratizar o cuidado e promover o envelhecimento saudável.

Conclui-se que investir na valorização do fisioterapeuta dentro das políticas públicas de saúde é um passo essencial para garantir um envelhecimento digno e ativo. A fisioterapia, com sua abordagem humanizada, científica e multidimensional, é uma ferramenta indispensável para o cuidado integral ao idoso, favorecendo não apenas a reabilitação, mas a inclusão e a autonomia.

Recomenda-se que futuras pesquisas explorem o uso de tecnologias assistivas e telereabilitação como estratégias complementares para ampliar o acesso e a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na terceira idade.

REFERÊNCIAS

COSTA, R. F. et al. *Intervenções fisioterapêuticas em idosos hospitalizados: revisão integrativa*. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 23, n. 2, p. 101-110, 2019.

FERREIRA, A. C.; ANDRADE, M. P. *Exercícios resistidos e força muscular em idosos: revisão de literatura*. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 15, n. 1, p. 25-34, 2018. Disponível em: <https://www.upf.br/ppgeh/lateral/periodico-e-livros/revista-brasileira-de-ciencias-do-envelhecimento-humano> acesso em 17/10/2025.

GAVENDA, S. **Exercícios de fisioterapia para idosos e os seus benefícios para a saúde e bem-estar**. Luiza Ana Residencial Geriátrico. Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://luizaannaresidencial.com.br> . Acesso em: 16/10/2025.

GUIMARÃES, P. R.; LIMA, M. S.; SOARES, T. L. *Efeitos da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão sistemática*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 2, p. 1-10, 2020. Disponível em <file:///C:/Users/00/Downloads/87-Texto%20do%20artigo-539-624-10-20210430.pdf> acesso em 22/10/2025

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Projeção da População do Brasil: 2023*. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html> acesso em 18/10/2025.

Ines S, Giovanna S, Janeiza S, Enaiane M, Elizandra G. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. [Periódico da internet] 2011 16 (4): 346-352. Disponível em <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/632> acesso em 28/10/2025.

LIMA, J. R.; BARBOSA, F. S. *Fisioterapia domiciliar e suporte familiar na terceira idade*. Revista Saúde em Movimento, v. 17, n. 3, p. 40-49, 2022.

MOURA, L. R.; SILVA, D. C.; ANDRADE, F. A. *Atuação do fisioterapeuta na atenção primária à saúde do idoso*. Fisioterapia em Movimento, v. 35, n. 1, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/mD4ymDgxVDb3pmDnTh6bQgB/abstract/?lang=pt> acesso em: 17/10/2025.

OLIVEIRA, T. S.; CASTRO, R. P. *Tele reabilitação e envelhecimento saudável: uma revisão narrativa*. Revista de Atenção à Saúde, v. 22, n. 3, p. 55-63, 2020.

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Cuidados inovadores para condições crônicas**: componentes estruturais de ação. Relatório Mundial. Brasília, 2003. Disponível em: Cuidados Inovadores para Condições Crônicas disponível em : <https://www.saudedireta.com.br> acesso em: 18/10/2025.

PEREIRA, M. L.; SANTOS, R. C.; MARTINS, A. P. *Fisioterapia preventiva e envelhecimento saudável*. Revista Envelhecer com Saúde, v. 10, n. 2, p. 15-24, 2023.

SANTOS, E. P.; COSTA, L. R.; GOMES, C. M. *Fisioterapia em grupo e socialização de idosos*. Revista de Saúde Coletiva, v. 16, n. 4, p. 60-68, 2021.

SILVA, J. P.; ROCHA, C. A. *Cinesioterapia e qualidade de vida na terceira idade*. Revista de Saúde e Movimento, v. 15, n. 3, p. 45-52, 2019.

SANTOS, F.; ANDRADE, V.; BUENO, O. **Envelhecimento processo multifuncional**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/> . Acesso em: 28/10/2025.

SOUZA, M. H.; MENEZES, L. P. *Treinamento proprioceptivo e equilíbrio em idosos*. Revista Brasileira de Geriatria, v. 19, n. 2, p. 78-85, 2020.