

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA EM PESSOAS IDOSAS QUE FREQUENTAM CENTROS-DIA/CRECHES OU CENTROS COMUNITÁRIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Ana Júlia Toledo¹

Camila Vitória Martins Tienne²

Lucas Gabriel Sanches dos Reis³

Maria Eduarda de Melo Conceição Ogata⁴

Ruth Nunes da Silva⁵

Bruno Fernando de Souza Tavares⁶

Resumo: À medida que a expectativa de vida aumenta, a saúde na terceira idade demanda atenção especial devido às complexidades do envelhecimento, como a diminuição das funções e aumento da morbidade. A fisioterapia preventiva se destaca por atuar proativamente na manutenção da capacidade funcional dos idosos, prevenindo quedas, fragilidades musculares e outros declínios associados ao envelhecimento. Este artigo revisa a literatura sobre intervenções fisioterapêuticas preventivas em centros-dia e centros comunitários para idosos. **Metodologia:** Envolveu uma pesquisa em bases de dados como PubMed, Scopus, Cochrane Library e LILACS, com seleção de estudos publicados entre 2019 e 2024. Os artigos foram analisados e categorizados utilizando o software Rayyan. Dos 453 artigos identificados, 448 foram elegíveis após exclusões, e 27 foram lidos na íntegra, resultando em 8 artigos que atenderam aos critérios de inclusão. **Resultado e Discussão:** As intervenções fisioterapêuticas preventivas realizadas em centros-dia e centros comunitários são promissoras para a saúde dos idosos. Investir em programas de formação que incluam práticas preventivas pode melhorar significativamente a saúde e a qualidade de vida dessa população. **Conclusão:** A fisioterapia preventiva melhora a autonomia e bem-estar de idosos com intervenções personalizadas, reduzindo medos e fortalecendo a saúde. A relação terapeuta-paciente é essencial para os resultados. Estudos futuros podem ampliar seu impacto na saúde pública.

Palavras-chaves: Centros Comunitários; Centros de Convivência; Fisioterapia; Idosos; Prevenção.

Abstract: As life expectancy increases, health in old age demands special attention due to the complexities of aging, such as decreased functions and increased morbidity. Preventive physiotherapy stands out for proactively maintaining the functional capacity of the elderly, preventing falls, muscular frailty, and other declines associated with natural aging. This article reviews the literature on preventive physiotherapeutic interventions in day centers and community centers for the elderly. **Methodology:** It involved a search in databases such as PubMed, Scopus, Cochrane Library, and LILACS, with the selection of studies published between 2019 and 2024. The articles were analyzed and categorized using the Rayyan software. Of the 453 articles identified, 448 were eligible after exclusions, and 27 were read in full, resulting in 8 articles that met the inclusion criteria. **Results and Discussion:** Preventive physiotherapeutic interventions performed in day centers and community centers are promising for the health of the elderly. Investing in training programs that include preventive practices can significantly improve the health and quality of life of this population. **Conclusion:** Preventive physical therapy enhances autonomy and well-being in older adults through personalized interventions, reducing fears and strengthening overall health. The therapist-patient

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia do UniCV

² Acadêmico do Curso de Fisioterapia do UniCV

³ Acadêmico do Curso de Fisioterapia do UniCV

⁴ Acadêmico do Curso de Fisioterapia do UniCV

⁵ Acadêmico do Curso de Fisioterapia do UniCV

⁶ Professor Orientador do Curso de Fisioterapia do UniCV.

E-mail: prof_brunotavares@unicv.edu.br

relationship is essential to achieving effective outcomes. Future studies may further expand its impact on public health.

Key-works: Community Centers; Senior Living Centers; Physiotherapy; Elderly; Prevention.

1. INTRODUÇÃO

À medida que a expectativa de vida aumenta, torna-se cada vez mais relevante adotar estratégias que possam prevenir a perda de funcionalidade e garantir a independência nas atividades diárias. Nesse cenário, a fisioterapia tradicionalmente associada à reabilitação de lesões amplia sua atuação em áreas como neurologia, traumato-ortopedia, cardiologia e pneumologia, estando presente tanto em contextos hospitalares quanto ambulatoriais.

Essa ampliação, porém, vai além do tratamento de condições específicas. A fisioterapia preventiva tem ganhado destaque como uma intervenção proativa voltada à manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas, com o foco não apenas na recuperação, mas sobretudo na prevenção de quedas, fragilidades musculares e no declínio associado ao envelhecimento natural (Camargos et al., 2019; Vieira et al., 2019; Sofiatti et al., 2021).

Diferentemente dos tratamentos pós-lesão, essa abordagem preventiva visa antecipar problemas antes que se manifestem, minimizando riscos à saúde e promovendo uma melhor qualidade de vida. Programas específicos, adaptados às necessidades dos idosos, mostram-se eficazes na redução da incidência de doenças crônicas, como osteoporose e osteoartrite, além de contribuir para ganhos em mobilidade e força muscular. No âmbito social, esses programas também representam avanços significativos: reduzem custos com hospitalizações e tratamentos prolongados e promovem inclusão e dignidade por meio de uma vida mais ativa (Favero et al., 2024; Alberto, 2022).

Ao proporcionar maior independência e autonomia, além de retardar o declínio da capacidade funcional, essa abordagem torna-se essencial para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. O envelhecimento, embora natural, traz consigo diversas complexidades como a diminuição das funções fisiológicas e o aumento da morbidade que demandam atenção e cuidados redobrados. Quanto menos saudável o indivíduo chega à terceira idade, maior é o risco de mortalidade (Maeyama et al., 2024; Veras, 2023; Yabuuti et al., 2019).

Esse processo, inclusive, torna os idosos mais vulneráveis a disfunções simultâneas em diferentes órgãos, com destaque para a motricidade e para a perda de densidade óssea, fatores que elevam o risco de fraturas. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva surge como instrumento de promoção de saúde, atuando de maneira complementar e antecipada em

relação à fisioterapia convencional voltada à reabilitação (Fernandes, 2019; Custodio et al., 2023).

Mais do que lidar com patologias já instaladas, a fisioterapia preventiva busca cuidar integralmente da saúde dos idosos, estimulando diferentes sistemas corporais cardíaco, muscular, respiratório, motor e de equilíbrio por meio de exercícios físicos regulares e direcionados. Tal abordagem pode transformar significativamente a rotina e o bem-estar dessas pessoas, proporcionando não apenas mais saúde, mas também uma vida livre de dores, mais ativa e feliz (Baladaniya; Baldania, 2023; Ferreira et al., 2023).

A prática sistematizada da atividade física, nesse sentido, revela-se como um dos pilares da preservação da autonomia funcional dos idosos. A regularidade dos exercícios está diretamente ligada à manutenção da independência nas atividades cotidianas, colaborando para uma terceira idade mais plena (Sansano-Nadal et al., 2019).

Este estudo tem como objetivo analisar as contribuições da fisioterapia preventiva para a promoção da saúde e da autonomia funcional em pessoas idosas, especialmente em ambientes como centros-dia e centros comunitários. A pesquisa busca identificar práticas fisioterapêuticas eficazes, avaliar seu impacto na prevenção de doenças crônicas e no declínio funcional, bem como discutir os benefícios sociais e econômicos dessas intervenções na saúde pública.

2. METODOLOGIA

Entre os meses de outubro e dezembro de 2024, foi realizada uma busca sistemática nas bases científicas PubMed, Scopus, Cochrane Library e LILACS. Foram utilizados descritores padronizados do MeSH/DeCS em português, inglês e espanhol, como “Fisioterapia”, “Idosos”, “Prevenção”, “Centros de Convivência” e “Centros Comunitários para Idosos”. A estratégia de busca envolveu operadores booleanos para garantir maior precisão, como: (Physiotherapy OR "Physical Therapy") AND (Aged OR Elderly) AND Prevention AND ("Day Care Center" OR "Community Center").

Todos os artigos encontrados foram exportados em formato RIS para o software Rayyan®, ferramenta que apoia a triagem, categorização e extração de dados em revisões sistemáticas. O Rayyan também identificou automaticamente quatro registros duplicados, que foram removidos. A partir disso, os artigos restantes foram avaliados de forma cega por dois avaliadores independentes, que fizeram a triagem dos títulos e resumos. Além disso, dois revisores foram responsáveis pela leitura completa dos textos selecionados e pela extração dos

dados. Em casos de discordância entre os revisores, um terceiro revisor atuou como mediador para a decisão final.

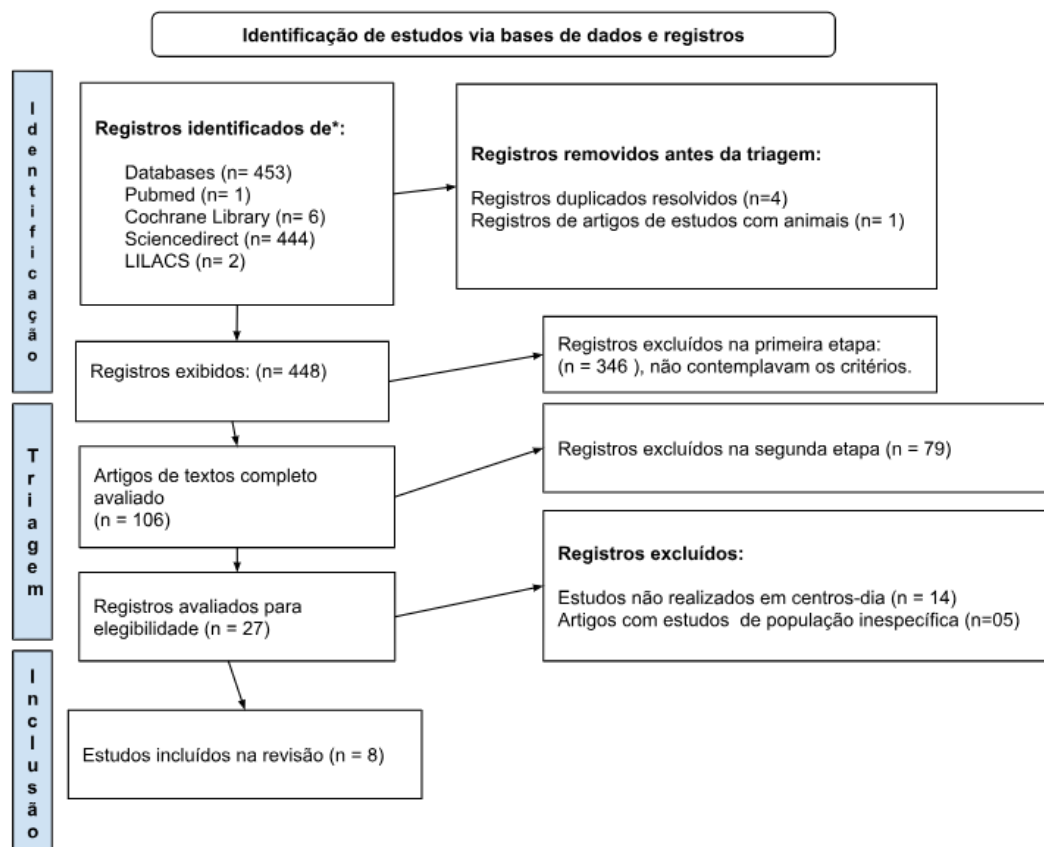
A seleção dos estudos foi conduzida em três etapas. A primeira consistiu na triagem dos títulos e resumos, com inclusão de estudos que abordassem intervenções fisioterapêuticas desenvolvidas em centros-dia ou centros comunitários com foco na prevenção e que estivessem escritos em português, espanhol ou inglês. Foram excluídos os estudos que não passaram por revisão por pares, como editoriais, cartas ao editor, resenhas, pré-prints, assim como aqueles que envolviam populações não exclusivamente idosas, profissionais de saúde, animais ou plantas.

Na segunda etapa, os estudos selecionados foram lidos na íntegra, e incluídos apenas aqueles que abordassem simultaneamente os três elementos centrais da pesquisa: pessoas idosas, intervenção fisioterapêutica e contexto de centros-dia ou comunitários. Após essa análise detalhada, os artigos foram organizados por categorias específicas de intervenção, como cardiorrespiratória, musculoesquelética, neuromotora e equilíbrio. A categorização também considerou os desfechos principais apresentados, como melhora na mobilidade, força, prevenção de quedas e promoção da qualidade de vida.

Foram identificados inicialmente 453 registros. Após a remoção de duplicatas e exclusão de um estudo com modelo animal, restaram 448 artigos elegíveis. Destes, 106 cumpriram os critérios iniciais de triagem e foram selecionados para leitura completa. Ao final desse processo, apenas oito estudos atenderam a todos os critérios de inclusão definidos para a revisão. O fluxo completo de seleção está representado na Figura 1, com base no modelo PRISMA.

A utilização da plataforma Rayyan® foi fundamental para garantir agilidade, organização e transparência na triagem dos registros, permitindo a categorização eficiente e o cegamento dos avaliadores. A presença de dois avaliadores, dois revisores e um terceiro revisor para resolução de discordâncias trouxe maior confiabilidade ao processo de seleção, promovendo rigor metodológico à pesquisa.

Figura 1. Fluxograma PRISMA do processo de seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pelos autores

3. RESULTADOS

Na tabela 1, os estudos analisados fornecem uma visão abrangente sobre a importância da atividade física e das intervenções fisioterapêuticas para a saúde das pessoas idosas. Agbangla *et al.* (2023) realizaram uma revisão sistemática de meta-análises para avaliar os efeitos da atividade física na saúde física e mental de pessoas idosas em ambientes de cuidados.

Arena, Wilson e Peterson (2020) descreveram um programa de fisioterapia de prevenção para pessoas idosas domiciliares, voltado para pessoas idosas encaminhadas de um centro comunitário. O programa, que incluiu visitas presenciais e sessões de telessaúde, mostrou-se eficaz para pessoas idosas identificadas como "em risco" de declínio ou confinamento domiciliar, melhorando significativamente os resultados funcionais e de bem-estar.

Huang *et al.* (2022) investigaram as associações entre competência física, bem-estar físico e alfabetização física percebida em pessoas idosas de creches em Hong Kong. Utilizando estatísticas descritivas e coeficientes de correlação de Pearson, o estudo encontrou

que a manutenção e melhoria da competência física estão ligadas a um maior bem-estar físico das pessoas idosas.

Kishikawa *et al.* (2022) focaram na relação entre qualidade de vida, função cognitiva, função física e capacidade de atividade em pessoas idosas que utilizam reabilitação em centros de cuidados diurnos. Utilizando questionários como o WHOQOL26 e testes físicos, os pesquisadores concluíram que a melhoria do papel social é crucial para aumentar a qualidade de vida das pessoas idosas.

Koval (2021) avaliou a eficácia de um programa de fisioterapia para pessoas idosas com síndrome metabólica e fragilidade. O programa, que incluiu cinesioterapia, massagem, correção nutricional e outras intervenções, mostrou benefícios significativos para a atividade do sistema cardiovascular, metabolismo e estado psicoemocional.

Macdonagh, Lordan e Hogan (2024) avaliaram a percepção dos clientes sobre os atendimentos de fisioterapia funcional em um Centro de Dia para pessoas idosas. A pesquisa qualitativa revelou a necessidade de abordar o medo de quedas e otimizar a intensidade dos exercícios para melhorar a satisfação e a eficácia das intervenções.

Morais, Teixeira e Melo (2024) revisaram a literatura sobre o uso de atividades físicas na promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas idosas. A revisão bibliográfica qualitativa destacou que a prática regular de exercícios físicos não apenas previne doenças, mas também contribui para um envelhecimento saudável e ativo, fortalecendo a autonomia das pessoas idosas.

Santos *et al.* (2021) analisaram as mudanças musculoesqueléticas associadas ao envelhecimento e o papel da fisioterapia na prevenção de quedas em pessoas idosas. O estudo enfatizou que a fisioterapia é crucial para manter ou melhorar a capacidade funcional das pessoas idosas, reduzir incapacidades e promover maior independência funcional.

Em conjunto, esses estudos sublinham a importância das intervenções fisioterapêuticas e da atividade física na promoção da saúde e bem-estar das pessoas idosas, destacando os benefícios de programas bem estruturados e personalizados em diversos contextos de cuidados.

Tabela 1. Resumo dos estudos incluídos sobre Fisioterapia, Idosos, Prevenção e Centros de Convivência/Centros Comunitários. (n=8).

Autores	Título	Objetivo	Desenho do estudo	Participantes/seleção do estudo	Domínio	Principais conclusões
Agbangla <i>et al.</i>, 2023	Effects of Physical Activity on Physical and Mental Health of Older Adults Living in Care Settings: A Systematic Review of Meta-Analyses	Avaliar os efeitos da atividade física na saúde física e mental de pessoas idosas que vivem em ambientes de cuidados, através de uma revisão sistemática de meta-análises.	A pesquisa bibliográfica foi realizada em três bases de dados: PubMed, Web of Science e Cochrane Library.	Meta-análises que incluíram idosos institucionalizados com idade média de 65 anos ou mais, publicadas em inglês. Foram identificadas 582 meta-análises, das quais 11 atenderam aos critérios de inclusão após a triagem.	Efeitos de atividade física e programas de exercícios.	A atividade física é benéfica para a saúde física e psicológica dos idosos em ambientes de cuidados.
Arena; Wilson; Peterson, 2020	Targeted Population Health Utilizing Direct Referral to Home-Based Older Person Upstreaming Prevention Physical Therapy From a Community-Based Senior Center	O estudo descreve os resultados de um programa de Fisioterapia de Prevenção de Idosos Domiciliares, voltado para idosos encaminhados de um centro comunitário.	Idosos identificados como "em risco" de declínio ou confinamento domiciliar foram encaminhados pela equipe do centro de idosos. O programa de 6 meses inclui 6 visitas presenciais e 3 de teleconsulta administradas por um fisioterapeuta.	Foram 30 idosos identificados como "em risco" de declínio ou confinamento domiciliar. Eles foram encaminhados pela equipe do centro de idosos para participar do programa de Fisioterapia de Prevenção Domiciliar para Idosos.	Físico, ambiental, social, saúde e funcional.	O programa forneceu acesso precoce a serviços preventivos de fisioterapia nas casas de idosos, alcançando resultados positivos funcionais, ambientais, de risco de queda e de bem-estar ao alavancar parcerias de referência direta entre centros comunitários de idosos e fisioterapeutas.
Huang <i>et al.</i>, 2022	Physical Competence, Physical Well-Being, and Perceived Physical Literacy among Older Adults in Day Care Centers of Hong Kong	Investigar as associações entre competência física (CP), bem-estar físico (BEP) e alfabetização física percebida (PPL) entre idosos em creches de Hong Kong.	Foram calculadas estatísticas descritivas e coeficientes de correlação de Pearson para examinar as correlações entre PC, PWB e PPL.	97 idosos (60 anos ou mais) participaram do estudo de abril a julho de 2021, durante a pandemia de COVID-19.	Competência física, bem-estar físico e alfabetização física percebida.	Os resultados sugerem que os idosos em creches mantêm e aprimoram sua competência física para melhorar seu bem-estar físico. Recomenda-se maior conhecimento e compreensão da alfabetização física e da saúde física entre as creches para o desenvolvimento futuro.

Kishikawa <i>et al.</i>, 2022	Determinants of quality of life in elderly rehabilitation users at a day care service center	Investigar a relação da qualidade de vida (QOL) com a função cognitiva, função física e capacidade de atividade em idosos que utilizam reabilitação em centros de cuidados diurnos.	Foram aplicados os questionários: WHOQOL26 para QOL, o Mini-Mental State Examination para função cognitiva, e vários testes físicos para função física. A capacidade de atividade foi avaliada usando o Índice de Competência do Instituto Metropolitano de Gerontologia de Tóquio (TMIG).	37 idosos usuários de reabilitação foram avaliados.	Qualidade de vida (QOL) e a função cognitiva, função física e capacidade de atividade.	A melhoria do papel social é importante para melhorar a qualidade de vida (QOL) dos usuários idosos de reabilitação. O estudo encontrou correlações positivas entre várias categorias do WHOQOL26 e o papel social e a atividade instrumental da vida diária no índice TMIG.
Koval, 2021	Influence of Physical Therapy Means on Indicators of Cardiovascular System Activity, Metabolism and Psychoemotional Status of Elderly Individuals with Metabolic Syndrome and Frailty	Avaliar a eficácia de um programa de fisioterapia em idosos com síndrome metabólica e fragilidade, focando nos indicadores do sistema cardiovascular, metabolismo de carboidratos e lipídios, e estado psicoemocional.	O programa de fisioterapia incluiu cinesioterapia, massagem, correção nutricional, educação do paciente e da família, elementos de treinamento cognitivo e terapia ocupacional por um ano.	Foram examinados 96 idosos, divididos em três grupos: controle (sem síndrome metabólica e fragilidade), principal 1 (com síndrome metabólica e fragilidade, mas baixo nível de cooperação), e principal 2 (com síndrome metabólica e fragilidade, mas alto nível de cooperação e participação em um programa de fisioterapia).	Sistema cardiovascular, desempenho físico, parâmetros bioquímicos e estado psicoemocional.	A inclusão de meios fisioterapêuticos em programas de reabilitação para idosos com síndrome metabólica e fragilidade é aconselhável para a prevenção de acidentes cardiovasculares.
Macdonagh ; Lordan; Hogan, 2024	Day Centre Functional Physiotherapy Classes for Older People; Client Survey	Avaliar a percepção dos clientes sobre as intervenções de fisioterapia funcional em um Centro de Dia para Idosos.	Pesquisa qualitativa distribuída aos clientes do Centro de Dia que frequentam fisioterapia.	O estudo contou com aproximadamente 117 clientes do Centro de Dia que frequentam as intervenções de fisioterapia	Percepção do paciente, intensidade do exercício, prevenção de quedas, participação das intervenções, satisfação do cliente e alfabetização em saúde.	Necessidade de abordar o medo de quedas e otimizar a intensidade dos exercícios.

Morais; Teixeira; Melo, 2024	A atividade física como ferramenta de promoção da saúde e qualidade de vida para pessoas idosas	Revisar a literatura sobre o uso de atividades físicas na promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas idosas.	Revisão bibliográfica qualitativa, utilizando fontes de dados como LILACS e SciELO, com a coleta de informações realizada entre agosto e setembro de 2024.	45 artigos foram inicialmente obtidos, dos quais 20 foram selecionados para análise detalhada.	Promoção da saúde e da qualidade de vida para pessoas idosas através da prática de atividades físicas.	A inclusão do exercício físico no cotidiano não apenas previne doenças, mas também contribui para um envelhecimento mais saudável e ativo, fortalecendo a autonomia e qualidade de vida dos idosos.
Santos <i>et al.</i>, 2021	Musculoskeletal changes in aging, prevention and physiotherapy in falls in the elderly: a bibliographic review	O objetivo deste estudo foi aprofundar e analisar as mudanças musculoesqueléticas do envelhecimento, a prevenção e a atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos.	O estudo foi uma pesquisa bibliográfica e descritiva, focada em analisar as mudanças musculoesqueléticas do envelhecimento, a prevenção e a atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos.	Os autores analisaram e revisaram a literatura existente sobre as mudanças musculoesqueléticas do envelhecimento, a prevenção e a atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos.	Mudanças musculoesqueléticas no envelhecimento, prevenção de quedas e atuação da fisioterapia.	Com o aumento da taxa de envelhecimento e o aumento das quedas na população idosa, a fisioterapia se destaca como uma intervenção crucial. A fisioterapia pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, ajudando a manter ou melhorar a capacidade funcional, reduzir incapacidades e limitações, e proporcionar maior independência funcional.

Fonte: Elaborado pelos autores

4. DISCUSSÃO

A atividade física, incluindo fisioterapia, melhora a saúde e a qualidade de vida das pessoas idosas, melhorando a independência funcional, mitigando a perda de massa muscular, reduzindo o risco de doenças crônicas e promovendo o bem-estar mental, particularmente em ambientes de creches, esse achado vai de encontro com o estudo de Larasati; Boy (2020), que ressalta que a atividade física em pessoas idosas têm um impacto positivo significativo em vários aspectos da saúde, incluindo aumento da densidade óssea, redução do acúmulo de gordura, redução do risco de danos ao sistema musculoesquelético e tratamento de doenças como hipertensão (Agbangla *et al.*, 2023).

Além disso, a atividade física reduz quedas, problemas de mobilidade, dependência funcional e depressão em pessoas idosas que vivem em ambientes de cuidados, ao mesmo tempo em que melhora o estado geral de saúde, enfatizando a necessidade de programas de atividade física personalizados para aumentar a participação em tais ambientes, que vai ao encontro do estudo de Soares; Veneziano (2022) destacando que a fisioterapia pode trazer benefícios em termos de prevenção de quedas em idosos por meio de atividade física, alongamento, fortalecimento muscular, marcha e treinamento de equilíbrio (Arena; Wilson; Peterson, 2020).

No estudo realizado por Macdonagh; Lordan; Hogan (2024) 100% dos participantes se sentiram à vontade para fazer perguntas e obtiveram orientações claras e 84% relataram medo de cair e 68% tiveram 1-3 quedas antes das intervenções demonstrando a eficácia das intervenções fisioterapêuticas, Pfeiffer *et al.* (2020) corrobora com a ideia de que pesquisas futuras devem se concentrar para otimizar a intensidade e os componentes do exercício para lidar com o medo de cair de forma eficaz e melhorar a atividade física (Macdonagh; Lordan; Hogan, 2024).

A fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção e reabilitação de quedas, utilizando técnicas como alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, e melhora da propriocepção, nos achados de Pereira; Raimundo (2023) destaca-se que a fisioterapia não só reduz o risco de quedas, mas também ajuda a manter a qualidade de vida e a independência dos idosos. Essas intervenções visam manter ou melhorar a capacidade funcional, reduzir incapacidades e limitações, e proporcionar maior independência funcional (Santos *et al.*, 2021).

No estudo de Huang *et al.* (2022) a idade média dos participantes era de 69,4 anos, a maioria eram mulheres e a competência física se correlacionou positivamente com o

bem-estar físico. Assim como as intervenções, a competência física (PC) em pessoas idosas em creches se correlaciona positivamente com o bem-estar físico (PWB), na pesquisa de Santana; Amorim (2021) enfatiza que as intervenções fisioterapêuticas se correlacionam positivamente com a competência física e o bem-estar em idosos colaborando para a hipótese de Huang *et al.* (2022).

As intervenções de fisioterapia melhoram a alfabetização em saúde, promovem a independência funcional e melhoram a satisfação do paciente (Huang *et al.*, 2022), no estudo de Bernardes *et al.* (2021) os resultados de um programa de promoção e educação em saúde para idosos foram muito positivos, com alta participação e o programa promovendo socialização, hábitos de vida saudáveis e melhora da autoestima e autonomia entre os participantes.

A fisioterapia também melhora significativamente a função cardiovascular, os parâmetros bioquímicos, o desempenho físico e o estado psicoemocional em pessoas idosas com síndrome metabólica e fragilidade, Godoy; Alonso; Evangelista (2020) sugere que o exercício físico é uma ferramenta eficaz para prevenir e/ou regredir a fragilidade em idosos, melhorando a força muscular e reduzindo o risco de quedas e hospitalizações.

No estudo de Cordeiro; Sarinho (2023) revela que a prática de exercícios físicos é essencial para garantir qualidade de vida aos idosos, especialmente aqueles com doenças crônicas não transmissíveis. Métodos como treinamento combinado e resistido são eficientes e seguros para pacientes com problemas cardiovasculares, ambos estudos sugerem benefícios semelhantes para pessoas idosas que frequentam creches por meio de programas estruturados de reabilitação (Koval, 2021).

Destaca-se também que a fisioterapia para pessoas idosas encaminhadas para centros comunitários para estes resultou em melhorias significativas na mobilidade, equilíbrio, risco de queda e bem-estar, aumentando sua capacidade de permanecerem seguros e ativos na comunidade (Arena; Wilson; Peterson, 2020). LIMA *et al.* (2024) colabora com os resultados do estudo onde os pacientes participaram de 6 a 11 sessões de fisioterapia, com frequência de duas vezes por semana. Os resultados mostraram uma diminuição significativa no risco de quedas, com melhorias nos testes TUG e TA.

Na pesquisa realizada por Kishikawa *et al.* (2022) participaram 37 pessoas idosas, e a QV foi avaliada pelo questionário WHOQOL26. Os resultados mostraram uma correlação positiva entre a QV e o papel social, bem como entre a QV e a atividade instrumental de vida diária. Sugere-se que melhorar o papel social é crucial para aumentar a QV das pessoas idosas em reabilitação (Kishikawa *et al.*, 2022). Esses resultados também são encontrados por

Oliveira *et al.* (2022) onde pessoas idosas irregularmente ativas percebem melhor QV em aspectos psicológicos e intimidade em comparação aos muito ativos/ativos. Houve correlação entre atividades básicas de vida diária e domínios físico e psicológico da QV, e entre atividades instrumentais de vida diária e domínios físico, psicológico, relações sociais e autoavaliação da QV.

Por fim, há um destaque para importância da atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida para pessoas idosas, enfatizando que a prática regular de exercícios pode atenuar os efeitos do envelhecimento, como a perda de massa muscular e o risco de doenças crônicas. Além disso, a atividade física melhora a independência funcional e o bem-estar mental, sendo essencial para um envelhecimento saudável e ativo. Santos *et al.* (2023) também sugere que a prática regular de exercícios físicos é essencial para a manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos.

A atividade física regular combate os efeitos do envelhecimento, melhora a aptidão física e a capacidade funcional, e contribui para a longevidade e prevenção de doenças. As políticas públicas devem priorizar a promoção de atividades físicas entre as pessoas idosas, com incentivos concretos e uma abordagem integrada entre profissionais de saúde (Morais; Teixeira; Melo, 2024).

As intervenções fisioterapêuticas preventivas realizadas em centros-dia/creches e centros comunitários para pessoas idosas mostram-se promissoras, contribuindo para a saúde preventiva e o bem-estar desta população. Investir em programas de formação que incluam práticas em saúde preventiva pode representar um avanço significativo na formação profissional em fisioterapia e na promoção da saúde entre as pessoas idosas.

5. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

O estudo apresenta algumas limitações importantes, incluindo a restrição de idiomas (português, inglês e espanhol) e do período de publicação (2019-2024), o que pode excluir pesquisas relevantes fora desses parâmetros. A escolha de bases de dados específicas, critérios rigorosos de inclusão e exclusão, o uso do software Rayyan para análise e categorização, e o número limitado de artigos incluídos (apenas 8) são fatores que podem influenciar a generalização e robustez dos resultados.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia preventiva é uma ferramenta essencial na promoção da saúde de pessoas idosas, especialmente em centros-dia e comunitários, ao atuar na redução do medo de quedas, otimização dos exercícios físicos e fortalecimento da alfabetização em saúde. Intervenções personalizadas e baseadas em feedback constante contribuem para melhorias nos aspectos físicos, metabólicos e emocionais dos pacientes, promovendo maior autonomia e bem-estar.

A construção de uma aliança terapêutica entre fisioterapeuta e paciente é decisiva para a eficácia clínica, e o estímulo à individualização das abordagens reforça a importância de estratégias centradas no paciente. A crescente demanda por práticas preventivas evidencia a necessidade de novos estudos que aprofundem os benefícios da fisioterapia preventiva e suas repercussões na saúde pública e na qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

AGBANGLA, Nounagnon Frutueux; SÉBA, Marie-Philippine; BUNLON, Frédérique; *et al.* Effects of Physical Activity on Physical and Mental Health of Older Adults Living in Care Settings: A Systematic Review of Meta-Analyses. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 13, p. 6226, 2023. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/13/6226>>.

ALBERTO, Silsam Napolitano. Influência da gestão de casos em um programa de prevenção de quedas para idosos nas variáveis funcionais: estudo clínico randomizado. **Ufscar.br**, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/16540>>. Acesso em: 11 dez. 2024.

ARENA, Sara K.; WILSON, Christopher M. ; PETERSON, Edward. Targeted Population Health Utilizing Direct Referral to Home-Based Older Person Upstreaming Prevention Physical Therapy From a Community-Based Senior Center. **Cardiopulmonary Physical Therapy Journal**, v. 31, n. 1, p. 11–21, 2020.

BALADANIYA, Maheshkumar ; BALDANIA, Shraddha. The Role of Physical Therapy in Enhancing the Well-being of Elderly Patients. **Journal of Physical Medicine Rehabilitation Studies & Reports**, v. 1, n. 1, p. 1–7, 2023. Disponível em: <<https://www.onlinescientificresearch.com/articles/the-role-of-physical-therapy-in-enhancing-the-wellbeing-of-elderly-patients.pdf>>.

BERNARDES, Lidiane; LEÃO, Deusmaura Vieira; FRANCISCO, Rodrigo; *et al.* Promoção e educação em saúde de idosos / Health promotion and education for the elderly. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41438–41446, 2021.

CAMARGOS, Mirela Castro Santos; GONZAGA, Marcos Roberto; COSTA, José Vilton; *et al.* Estimativas de expectativa de vida livre de incapacidade funcional para Brasil e Grandes Regiões, 1998 e 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 3, p. 737–747, 2019.

CORDEIRO, Daniel Galdino ; SARINHO, Ana Maria Maciel. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, v. 4, n. 1, p. e412628, 2023.

CUSTODIO, Diogo Christian Lopes ; SANTOS, Cleunice Aparecida Moreira dos; SÁ, Matheus Cordeiro de; *et al.* A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA A SAÚDE DO IDOSO. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 11, n. 1, 2023.

FAVERO, Laura; PATROCINIO, Jonas Barros; GONÇALVES, Letícia Correia; *et al.* ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: ABORDAGENS MULTIDIMENSIONAIS E INTERVENÇÕES INOVADORAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **LUMEN ET VIRTUS**, v. 15, n. 42, p. 6667–6688, 2024. Disponível em: <<https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/1125>>. Acesso em: 11 dez. 2024.

FERNANDES, Talitha. Vulnerabilidade da pessoa idosa: desenvolvimento do conceito. **Ufpb.br**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/19000>>.

FERREIRA, Rogério; FERNANDES, Nuno; BICO, Carina; *et al.* The Perspective of Rehabilitation Nurses on Physical Exercise in the Rehabilitation of Older People in the Community: A Qualitative Study. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 8, n. 4, p. 163–163, 2023.

GODOY, Rafael Terezani De; ALONSO, Angelica Castilho; EVANGELISTA, Alexandre. Exercício físico na síndrome da fragilidade: uma revisão integrativa. **REVISTA IBERO-AMERICANA DE PODOLOGIA**, v. 2, n. 2, p. 206–212, 2020.

HUANG, Yan; SUM, Raymond K. W.; YANG, Yi-Jian; *et al.* Physical Competence, Physical Well-Being, and Perceived Physical Literacy among Older Adults in Day Care Centers of Hong Kong. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 7, p. 3851, 2022.

KISHIKAWA, Yuki; MIYABARA, Hiroya; UCHINOURA, Makoto; *et al.* Determinants of quality of life in elderly rehabilitation users at a day care service center. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 35, n. 1, p. 12–17, 2022. Disponível em: <https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/35/1/35_2022-089/_article>. Acesso em: 9 dez. 2024.

KOVAL, N P. Influence of Physical Therapy Means on Indicators of Cardiovascular System Activity, Metabolism and Psychoemotional Status of Elderly Individuals with Metabolic Syndrome and Frailty. **Ukraïns'kij žurnal medicini biologiï ta sportu**, v. 6, n. 1, p. 271–279, 2021.

LARASATI, Adinda Nadira ; BOY, Elman. The Impact of Physical Activity in Elderly. **Magna Medica**, v. 6, n. 2, p. 113–113, 2020.

LIMA, Isabella Lorek Pereira; SOUZA, Rebeca Lima; FÉLIX, Katiane Duarte; *et al.* Atuação da Fisioterapia na redução do risco de queda de idosos. **REVISTA DE SAÚDE - RSF**, v. 10, n. 1, p. 1–12, 2024.

MACDONAGH, Eugene; LORDAN, Ruth; HOGAN, Florence Horsman. Day Centre Functional Physiotherapy Classes for Older People; Client Survey. **Age and Ageing**, v. 53, n. Supplement_4, 2024.

MAEYAMA, Marcos Aurélio; SOUZA, Gabriela Goedert de; CARVALHO, Taís Nogara Novaes de; *et al.* ORGANIZAÇÃO DA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA - RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DA TÉCNICA DO ARCO DE MAGUEREZ. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 28, n. 1, p. 1–23, 2024. Disponível em: <<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/10507/5229>>. Acesso em: 14 abr. 2024.

MORAIS, Cláudio Leonardo; TEIXEIRA, Mislene Silva; MELO, Vanessa Silva Teixeira. **A ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA PESSOAS IDOSAS**. Revista ft. Disponível em: <<https://revistaft.com.br/a-atividade-fisica-como-ferramenta-de-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida-para-pessoas-idosas/>>. Acesso em: 9 dez. 2024.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; PERES, Priscila Martins; MOREIRA, Caio Rosas; *et al.* Qualidade de Vida Capacidade Funcional de Idosos Fisicamente Ativos: Possíveis Relações. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 20, n. 71, 2022. Disponível em: <https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/8138>. Acesso em: 25 abr. 2023.

PEREIRA, Vaneska da Silva; RAIMUNDO, Ronney Jorge de Souza. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDA DO IDOSO. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 12, p. 27534–27557, 2023. Disponível em: <<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2625/1869>>. Acesso em: 8 maio 2024.

PFEIFFER, Klaus; KAMPE, Karin; KLENK, Jochen; *et al.* Effects of an intervention to reduce fear of falling and increase physical activity during hip and pelvic fracture rehabilitation. **Age and Ageing**, v. 49, n. 5, p. 771–778, 2020.

SANSANO-NADAL, Oriol; GINÉ-GARRIGA, Maria; BRACH, Jennifer; *et al.* Exercise-Based Interventions to Enhance Long-Term Sustainability of Physical Activity in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 14, p. 2527, 2019.

SANTANA, Ícaro; AMORIM, Patrícia Brandão. INFLUÊNCIA DA ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA NO EQUILÍBRIO E NA SAÚDE MENTAL DE IDOSAS ACIMA DE 70 ANOS DE IDADE. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, v. 1, n. 1, p. e210831, 2021.

SANTOS, Laura; FERREIRA, Cristina; CRISTIANO; *et al.* A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE NA POPULAÇÃO IDOSA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 6, p. 3013–3028, 2023.

SANTOS, Pedro Rafael Dourado; SANTOS, Rayssa Rafaela Dourado; SILVA, Karla Camila Correia; *et al.* Alterações músculo- esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação

fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e38510313437, 2021.

SOARES, Antônio Ildenir 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.

SOFIATTI, Stéfanny de Liz; OLIVEIRA, Mirelly Mendes de; GOMES, Lorraine Moura; *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. Disponível em: <<https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87>>.

VERAS, Renato Peixoto. Doenças crônicas e longevidade: desafios futuros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 26, n. 1, p. e230233, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/dLc5CgWRNjN5gSnPFb6hFxD/>>. Acesso em: jan. 2024.

VIEIRA, David; ANDRUSAITIS, Silvia Ferreira; FERNANDES, Livia G; *et al.* Prevalência de idade e gênero e sua correspondência com os setores de fisioterapia ambulatorial de um instituto de ortopedia e traumatologia de referência da cidade de São Paulo. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, n. 4, p. 394–400, 2019.

YABUUTI, Poliana Luri Kayama; JESUS, Gustavo de Monteiro de; BURATTI, Aline; *et al.* O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316, 2019.