



PREVENÇÃO DE QUEDAS E MELHORA DE EQUILÍBRIO EM IDOSOS: O PAPEL DA FISIOTERAPIA

SAILE DO NASCIMENTO FREITAS; ALEX SANDRO ALVES ROCHA; KESSLER PANTALEÃO DE ARAÚJO PEREIRA QUINDERÉ; MARIA ROSELI NASCIMENTO GONÇALVES SILVA; PATRICIA MATEUS DE OLIVEIRA

Introdução: As quedas são uma das principais causas de lesões graves e perda de autonomia entre idosos, impactando diretamente na qualidade de vida. A fisioterapia tem um papel crucial na prevenção dessas quedas, com intervenções voltadas para o fortalecimento muscular, o equilíbrio e a coordenação. **Objetivo:** Analisar o impacto da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, destacando como as intervenções específicas ajudam a melhorar o equilíbrio e manter a autonomia funcional. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura entre 2015 e 2023, utilizando as bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Os descritores empregados incluíram termos como "prevenção de quedas", "fisioterapia", "equilíbrio", "idosos" e "autonomia funcional", em português e inglês. Foram aplicados critérios rigorosos de inclusão, focando em estudos revisados por pares que abordassem intervenções fisioterapêuticas em idosos com mais de 60 anos, voltadas para o equilíbrio e a prevenção de quedas. **Resultados:** Os resultados apontam uma redução significativa de até 40% no risco de quedas entre os idosos que participaram de programas fisioterapêuticos. As intervenções específicas para o fortalecimento muscular e o equilíbrio resultaram em melhorias substanciais na estabilidade postural e na confiança dos pacientes para realizar atividades diárias. Além disso, o aumento na força muscular foi associado a uma maior capacidade de manter a autonomia funcional, reduzindo o impacto emocional e físico das quedas. Esses dados destacam a necessidade de programas de fisioterapia contínuos e individualizados, os quais demonstraram ser fundamentais para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, contribuindo significativamente para a redução de quedas e suas consequências. **Conclusão:** A fisioterapia demonstra ser uma estratégia eficaz e essencial na prevenção de quedas em idosos, proporcionando melhorias significativas no equilíbrio, força muscular e coordenação. Essas intervenções não apenas reduzem o risco de quedas, como também contribuem para a manutenção da autonomia e qualidade de vida. A implementação de programas regulares e individualizados é fundamental, visto que a continuidade das ações fisioterapêuticas auxilia na preservação da independência funcional dos idosos, reduzindo as consequências físicas e emocionais associadas às quedas.

Palavras-chave: **PREVENÇÃO DE QUEDAS; FISIOTERAPIA; EQUILÍBRIO; IDOSOS; AUTONOMIA FUNCIONAL**