



## **A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NO ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL**

KESSLER PANTALEÃO DE ARAÚJO PEREIRA QUINDERÉ; CICERA KAUANA CHAGAS DE BRITO; EMILLE DE SOUZA APOLINARIO BARRETO; VANUSKA YRIHANNE DE CARVALHO ALVES DA TRINDADE; TAMIRES PEREIRA ALENCAR SANTIAGO

**Introdução:** O envelhecimento populacional é uma realidade global que desafia os sistemas de saúde, exigindo intervenções eficazes para garantir um envelhecimento saudável e funcional. A fisioterapia preventiva tem ganhado destaque nesse processo por ir além da reabilitação, focando na manutenção da autonomia, prevenção de doenças e redução de limitações físicas e cognitivas. Ao promover equilíbrio, força e mobilidade, essa prática contribui significativamente para reduzir riscos de quedas e outras complicações associadas à idade. **Objetivo:** Destacar a importância da fisioterapia preventiva na promoção de um envelhecimento saudável, evidenciando seus benefícios na preservação da capacidade funcional, prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, analisando estudos publicados entre 2018 e 2023 nas bases Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Utilizaram-se os termos "fisioterapia preventiva", "envelhecimento saudável", "prevenção de quedas" e "promoção de saúde". Foram incluídos artigos em português e inglês que abordavam intervenções preventivas em idosos e excluídos os que não apresentavam dados empíricos. Ao todo, 18 estudos foram selecionados. **Resultados:** Indicam que a fisioterapia preventiva proporciona uma série de benefícios para a saúde dos idosos. Programas de treinamento de força e propriocepção demonstraram eficácia na prevenção de quedas, aumentando a estabilidade e a confiança dos pacientes. Além disso, intervenções regulares favoreceram a mobilidade e funcionalidade, prolongando a autonomia e possibilitando maior independência nas atividades diárias. Outro impacto positivo observado foi o controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoartrose, que apresentaram melhora significativa com exercícios terapêuticos. No campo da saúde mental, a participação em atividades físicas supervisionadas e grupos de convivência incentivou a interação social, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade. Por fim, a combinação de exercícios físicos com estímulos cognitivos, como jogos e desafios mentais, mostrou-se eficaz na atenuação do declínio cognitivo, promovendo a manutenção da memória e da capacidade de raciocínio. **Conclusão:** Portanto, a fisioterapia preventiva é indispensável para a manutenção da saúde e independência dos idosos, sendo fundamental que seja integrada a políticas públicas. Com isso, será possível reduzir a sobrecarga no sistema de saúde e garantir maior qualidade de vida para a população idosa.

Palavras-chave: **FISIOTERAPIA PREVENTIVA; ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL; PROMOÇÃO DE SAÚDE; PREVENÇÃO DE QUEDAS**