



FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

MARCOS VINÍCIUS DA SILVA

Introdução: Com o envelhecimento, o corpo humano sofre declínios fisiológicos, resultando em diminuição da densidade óssea e da massa muscular, instabilidade postural, e comprometimento das capacidades visual e auditiva. Esses fatores, isolados ou combinados com aspectos ambientais, podem aumentar o risco de quedas. Estudos mostram que 28% a 35% dos idosos sofrem quedas anuais, com uma incidência ainda maior, de 32% a 42%, após os 70 anos. Embora esses riscos sejam significativos, podem ser mitigados e prevenidos através de exercícios. O exercício regular multicomponente, que combina equilíbrio e força, é a abordagem fisioterapêutica mais eficaz para a redução de quedas em idosos. **Objetivos:** Analisar, com base em estudos existentes, a contribuição da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Metodologia:** Este estudo é uma revisão sistemática da literatura. Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando os descritores 'physiotherapy and fall prevention in the elderly' e 'physical exercises and fall prevention in the elderly'. O operador booleano 'AND' foi utilizado para refinar a pesquisa, garantindo que os estudos incluíssem todos os termos selecionados. O recorte temporal de 10 anos foi escolhido para garantir que os estudos analisados refletissem as práticas mais recentes utilizadas na fisioterapia. A pesquisa abrangeu artigos em inglês e português, incluindo estudos originais e revisões de literatura com abordagem metodológica ampla e confiável. **Resultados:** Na pesquisa, foram identificados 350 estudos, dos quais 12 foram selecionados por estarem diretamente relacionados ao tema. Desses, 8 foram analisados na íntegra por sua abordagem metodológica clara e consistente. A análise dos estudos selecionados evidenciou que a intervenção fisioterapêutica é eficaz na prevenção de quedas em idosos, especialmente por meio de programas multicomponentes que integram fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, flexibilidade e atividades aeróbicas. Esses programas mostraram melhorias significativas no desempenho físico geral, com ganhos em força muscular, equilíbrio e mobilidade, fatores diretamente associados à redução do risco de quedas. **Conclusão:** A fisioterapia é fundamental na implementação desses programas, pois permite a personalização das intervenções conforme as necessidades individuais, promovendo melhorias na força muscular, equilíbrio e mobilidade, e, conseqüentemente, reduzindo o risco de quedas.

Palavras-chave: **FISIOTERAPIA; EXERCÍCIOS; PREVENÇÃO; QUEDAS; IDOSOS**