



TREINAMENTO DE EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE

HANNA DANYELLE CANDIDO DA SILVA; JACKSON JOSÉ SILVINO RICARDO;
MATHEUS HENRIQUE DOMINGOS DA SILVA; WEBER BARBOSA OLIVEIRA DA SILVA;
WILIANNE DA SILVA GOMES

Introdução: A osteoporose é caracterizada pela redução da densidade mineral óssea e aumento da fragilidade óssea, tornando os idosos mais suscetíveis a fraturas, especialmente após quedas. O treinamento de equilíbrio é considerado uma estratégia fundamental para a prevenção de quedas, pois melhora a estabilidade postural, a força muscular e coordenação motora, reduzindo riscos de acidentes. Sendo assim, a fisioterapia tem um papel relevante nesse processo, utilizando exercícios específicos para o fortalecimento dos músculos, melhora da propriocepção e ganho da independência funcional dos idosos. Dessa forma, a implementação de programas de treinamento de equilíbrio pode contribuir para a qualidade de vida e a segurança desse público.

Objetivo: Analisar a importância do treinamento de equilíbrio na prevenção de quedas em idosos com osteoporose. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão da literatura realizada no primeiro semestre de 2025 pela base de dados: *Scientific Eletronic Library Online (SCIELO)* e *National Library of Medicine (PubMed)*, considerando publicações entre os anos de 2021 a 2024. Os descritores em ciência da saúde (DECS) usados foram: “Fisioterapia”, “Osteoporose” e “Idosos”. Foram encontrados 161 artigos, dos quais seis atendiam aos objetivos propostos e foram utilizados na pesquisa. Apenas dois artigos foram excluídos por não abordar a temática proposta e estavam fora do período selecionado. **Resultados:** Após a análise dos artigos, foi possível evidenciar que o treinamento de equilíbrio é uma estratégia eficaz para prevenção de quedas em idosos com osteoporose. Além disso, foi observado que a inclusão dessas práticas na rotina de reabilitação pode favorecer o aumento da força muscular e da coordenação motora, refletindo em maior segurança na realização das atividades diárias. **Conclusão:** Por fim, o treinamento de equilíbrio é indispensável na prevenção de quedas em idosos com osteoporose, reduzindo risco de fraturas e melhorando a estabilidade postural. A fisioterapia desempenha um papel essencial nesse processo, promovendo maior segurança e autonomia nas atividades diárias, contribuindo para a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: **FISIOTERAPIA; ; IDOSOS; OSTEOPOROSE**