

Ano V, v.2 2025 | **submissão: 09/11/2025** | **aceito: 11/11/2025** | **publicação: 13/11/2025**

Fisioterapia na prevenção de acidentes por quedas em idosos

Physiotherapy in the prevention of accidents due to falls in the elderly

Tatiane Dione Pereira – ESAS – Ensino Superior Albert Sabin

Orientador: Prof. Ms. **Ronaldo Nunes Lima** – ESAS – Ensino Superior Albert Sabin

RESUMO

Introdução: O envelhecimento provoca transformações fisiológicas relevantes no organismo, afetando especialmente o equilíbrio postural, a força muscular e a coordenação motora, o que torna os idosos mais suscetíveis a quedas e suas consequências. **Objetivo:** Analisar a eficácia da fisioterapia na prevenção de acidentes por quedas em idosos. **Metodologia:** é uma revisão bibliográfica, descritivo e exploratório qualitativa. As buscas foram realizadas em plataformas digitais acadêmicas como LILACS, SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde e periódicos, no período de 2020 a 2025.

Resultado: Acredita-se que os resultados relacionados à força muscular, equilíbrio, capacidade funcional e aptidão física dos idosos estejam ligados à frequência com que eles praticam atividades físicas. **Conclusão:** É importante usar uma abordagem multidisciplinar, onde exercícios físicos são uma parte fundamental da prevenção de quedas em idosos.

Palavras-chave: Fisioterapia. Idoso. Prevenção de acidentes.

ABSTRACT

Introduction: Aging causes significant physiological changes in the body, particularly affecting postural balance, muscle strength, and motor coordination, making older adults more susceptible to falls and their consequences. **Objective:** To analyze the effectiveness of physical therapy in preventing falls among older adults. **Methodology:** This is a qualitative, descriptive, and exploratory literature review. Searches were conducted on academic digital platforms such as LILACS, SCIELO, the Virtual Health Library, and journals from 2021 to 2025. **Result:** It is believed that outcomes related to muscle strength, balance, functional capacity, and physical fitness in older adults are linked to the frequency with which they engage in physical activity. **Conclusion:** It is important to adopt a multidisciplinary approach, with physical exercise being a fundamental part of fall prevention in older adults.

Keywords: Physiotherapy. Elderly. Accident Prevention.

1. INTRODUÇÃO

À medida que a população envelhece, aumentam também os desafios relacionados à manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida dos indivíduos com mais de 60 anos. Entre esses desafios, as quedas se destacam como um dos principais fatores de risco para a perda da independência e para a ocorrência de lesões graves nessa faixa etária (Lima et al., 2021).

O envelhecimento provoca transformações fisiológicas relevantes no organismo, afetando especialmente o equilíbrio postural, a força muscular e a coordenação motora, o que torna os idosos mais suscetíveis a quedas e suas consequências. Esses episódios, além de comuns, são uma das principais causas de fraturas, hospitalizações e comprometimento da autonomia funcional na terceira idade, impactando negativamente sua qualidade de vida (Castro; Lima, 2024).

O Estatuto do Idoso (Lei n.º 10.741/2003) assegura que todas as oportunidades e facilidades sejam oferecidas ao idoso para a manutenção de sua saúde física e mental, bem como para seu desenvolvimento moral, intelectual, espiritual e social, em um ambiente de liberdade e dignidade.

Ano V, v.2 2025 | submissão: 09/11/2025 | aceito: 11/11/2025 | publicação: 13/11/2025

Além disso, o Estatuto enfatiza que é dever da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público garantir ao idoso, com prioridade máxima, a concretização do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (Brasil, 2024).

Nesse cenário, a fisioterapia tem se consolidado como uma ferramenta fundamental na promoção da saúde do idoso, oferecendo estratégias baseadas em exercícios que fortalecem a musculatura, melhoram o controle corporal e promovem maior estabilidade durante a locomoção. A atuação fisioterapêutica pode se dar tanto em contextos clínicos quanto domiciliares, com estratégias adaptadas às necessidades individuais dos idosos em situação de risco (Durães et al., 2023).

Dessa forma, essa pesquisa se justifica pela necessidade urgente de entender melhor o impacto da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, um tema que tem se tornado um problema de saúde pública, que não só afeta a saúde física dos indivíduos, mas também tem consequências sociais e econômicas profundas, esse trabalho proporciona novas informações sobre as estratégias fisioterapêuticas mais eficazes, além de contribuir para a melhoria da saúde pública, com foco na prevenção de quedas e na promoção de um envelhecimento mais saudável e seguro. Pois, a escolha por esse recorte tem como intuito aprofundar a compreensão sobre práticas que realmente façam diferença na prevenção de novos acidentes, com base em evidências científicas recentes.

Com base nesse recorte, este estudo tem como objetivo analisar a eficácia da fisioterapia na prevenção de acidentes por quedas em idosos, visando à melhoria da qualidade de vida e à redução dos riscos de lesões associadas a quedas. Pois os idosos sofrem muito com esse tipo de intercorrência, assim, o estudo colabora com a construção de práticas clínicas baseadas em evidências, oferecendo conhecimento que possam fortalecer as ações fisioterapêuticas preventivas no cuidado com o idoso.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 A fisioterapia no contexto de prevenção de quedas em pacientes idosos

No Brasil, a Lei nº 11.433/2006 criou o Dia Nacional do Idoso, estabelecendo que os órgãos públicos responsáveis pela coordenação e implementação da Política Nacional do Idoso sejam responsáveis por organizar e promover eventos que valorizem o papel do idoso na sociedade. Além disso, na área da saúde, a Portaria de Consolidação nº 2/2017 estabeleceu a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (conforme o Anexo 1 do Anexo XI) (Brasil, 2024).

A prevenção de quedas em idosos é uma questão muito importante de saúde pública, especialmente com o aumento da expectativa de vida e o crescimento da acima de 60 anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% das pessoas nesta faixa etária que têm mais de 65 anos sofrem quedas. Essas quedas representam uma das principais causas de problemas de saúde, mortes e perda de habilidades nesta fase da vida. Além dos efeitos diretos na saúde, as quedas

Ano V, v.2 2025 | submissão: 09/11/2025 | aceito: 11/11/2025 | publicação: 13/11/2025

estão fortemente ligadas à perda de autonomia, ao aumento das internações hospitalares e à diminuição da qualidade de vida. Tudo isso acaba gerando custos altos tanto para os sistemas de saúde quanto para as próprias famílias (OMS, 2024).

Neste contexto, a fisioterapia aparece como uma estratégia eficiente tanto para a prevenção quanto para o tratamento. Pesquisas indicam que ações fisioterapêuticas, como exercícios de fortalecimento muscular, treinamentos de equilíbrio e treino de coordenação motora, são essenciais para diminuir o risco de quedas e para melhorar a mobilidade e a funcionalidade dos idosos (Bertochi et al., 2025).

A fisioterapia não é apenas uma forma de prevenir quedas, mas também desempenha um papel fundamental na recuperação de idosos que já sofreram uma queda. Ela ajuda na restauração da capacidade funcional e na retomada da autonomia, contribuindo para que o idoso mantenha sua independência e evitando complicações secundárias (Mota et al., 2020).

Estudar a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas é fundamental para desenvolver intervenções que tenham respaldo em evidências científicas sólidas. Esse conhecimento é muito importante para criar programas de saúde mais eficientes e acessíveis, nas unidades de saúde quanto ações comunitárias., podemos ampliar a prevenção, oferecer suporte à saúde dos idosos em diferentes ambientes e, também, buscar práticas fisioterapêuticas que sejam mais acessíveis. Dessa forma, idosos de variados contextos sociais poderão se beneficiar dessas intervenções, ajudando a diminuir os efeitos das quedas e promovendo uma melhor qualidade de vida para essa população (Lima et al., 2021).

Além disso, ao analisar como os próprios idosos percebem os benefícios das intervenções fisioterapêuticas, observa-se que o envolvimento ativo do paciente em seu processo de reabilitação é um fator fundamental para o sucesso do tratamento. Isso porque esse envolvimento fortalece o vínculo entre o profissional e o paciente, além de estimular a mudança de hábitos. Como resultado, há um aumento na adesão ao tratamento, o que impacta diretamente na percepção positiva do idoso sobre a eficácia da fisioterapia e sua contribuição para a preservação da saúde e do bem-estar dele (Oliveira; Silva, 2020).

A segurança do paciente passou a ser uma preocupação importante devido à quantidade de incidentes que acontecem nos serviços de saúde. Por isso, a Organização Mundial da Saúde criou a Aliança Mundial para a Segurança do Paciente e definiu seis metas internacionais com o objetivo de diminuir erros e melhorar a qualidade do atendimento e queda é a sexta meta, visando reconhecer os pacientes que têm maior chance de cair e tomar atitudes para evitar acidentes, como orientar os pacientes e seus familiares e instalar barreiras de proteção para diminuir o risco de machucados oriundos de quedas, essas metas são seguidas inclusive pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (Lopes et al., 2025).

3. MATERIAL E MÉTODO

A metodologia utilizada para elaborar o presente trabalho é um estudo descritivo e exploratório qualitativa. Foi realizado uma revisão bibliográfica composta primeiramente pela escolha do tema e seleção de publicações, seguidos da transcrição dos trabalhos que atendam ao tema, com o objetivo de reunir e analisar estudos científicos que tratem da atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. Esse tipo de pesquisa permitiu compreender as evidências já disponíveis sobre o tema, contribuindo para a construção de um olhar mais fundamentado e atualizado.

As buscas foram realizadas em plataformas digitais acadêmicas como LILACS, SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde e periódicos. Para a pesquisa do estudo, foi realizada a leitura exploratória de 38 publicações e selecionado 16 para sua elaboração, compreendendo o material selecionado que atendia aos critérios de inclusão e exclusão. Foram utilizadas, como palavras-chave: Idoso. Fisioterapia. Prevenção. Queda.

Foi definido como critérios de inclusão, as publicações que evidenciassem a temática, exclusivamente com mulheres, trabalhos publicados na íntegra nos idiomas inglês e/ou português, no período de 2020 a 2025. Foram excluídos, as publicações que não se relacionassem exclusivamente com as palavras chaves e em outros idiomas. publicações que tratem de outras faixas etárias, estudos que não abordem intervenções fisioterapêuticas, trabalhos duplicados em bases diferentes, textos sem acesso ao conteúdo completo e pesquisas voltadas a áreas que não contribuam diretamente para o foco da investigação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica foi composta por sete trabalhos que tiveram como objetivo avaliar efeitos de diferentes tipos de exercícios físicos aplicados durante assistência de fisioterapia na prevenção de quedas na população idosa. Informações como: autor, ano, título, objetivo, e resultado obtidos são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1: Análise de diferentes tipos de exercícios físicos aplicados durante assistência de fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.

ANO	AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS
2023	BATISTA; A; LIVRAM ENTO	A intervenção com exercícios de equilíbrio na prevenção de quedas de idosos: revisão de literatura	Demonstrar os benefícios dos exercícios de equilíbrio na prevenção de quedas de idosos.	Podemos perceber que a prática de exercícios de equilíbrio é uma estratégia eficiente e traz vários benefícios na prevenção de quedas entre os idosos, além de ajudar no tratamento das consequências dessas quedas.
2021	COSTA; SILVEIRA; A; MUNDI	A importância da fisioterapia na prevenção de queda em idosos –	Apresentar os artigos analisados de forma didática e facilitando uma análise	Os protocolos fisioterapêuticos mostraram-se eficazes na redução do risco de quedas, ajudando os idosos a diminuir as limitações causadas pelas mudanças fisiológicas do envelhecimento, com

Ano V, v.2 2025 | **submissão: 09/11/2025** | **aceito: 11/11/2025** | **publicação: 13/11/2025**

	M	artigo de revisão	comparativa.	isso, a qualidade de vida deles melhora bastante.
2023	LOURENÇO et al.	Exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas do indivíduo idoso	Identificar a importância dos exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas dos idosos	Observou-se que a prática de atividades físicas regulares entre idosos traz benefícios. Ficou claro que a hidroterapia e a cinesioterapia são importantes na prevenção de quedas.
2025	FINAMORE	Eficácia dos exercícios multimodais na prevenção de quedas em idosos ativos	Avaliar a eficácia dos exercícios multimodais na prevenção das quedas em idosos ativos da comunidade	Estudos recentes mostram que praticar esses tipos de exercícios com frequência não só ajuda a fortalecer os músculos, mas também melhora bastante a estabilidade do corpo e a forma de caminhar. Essas mudanças são essenciais para manter a funcionalidade e evitar quedas, especialmente em pessoas que fazem parte de um grupo mais vulnerável.
2024	NALIN et al	Modalidades fisioterapêuticas eficazes na prevenção de quedas de idosos – revisão de literatura	Identificar modalidades fisioterapêuticas eficazes na prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida na população idosa	Descreve que exercícios resistidos, hidrocinestoterapia, método Pilates, danças e realidade virtual associada à terapia convencional mostraram-se eficazes na melhora de equilíbrio e força em pessoas idosas em sessões de 40 a 60 minutos, 2 a 3 vezes na semana
2024	SOUZA et al	Condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos	Revisar as condutas fisioterapêuticas aplicadas na prevenção de quedas em idosos.	O fortalecimento muscular e o treino de equilíbrio reduzem as quedas em até 30%, melhorando a segurança e confiança dos idosos.

Fonte: Autora, 2025.

Segundo Adura et al., (2023), o envelhecimento é um processo natural que, de forma gradual e irreversível, afeta as capacidades físicas, cognitivas e sensoriais do ser humano. Entre as alterações mais comuns estão a redução da acuidade visual e auditiva, o enfraquecimento da força e da resistência muscular, além da consequente queda no desempenho geral, o que impacta diretamente na realização de atividades básicas e instrumentais do cotidiano. As limitações visuais e auditivas, os movimentos mais lentos e inseguros, a diminuição da atenção, a resposta mais lenta aos estímulos, a menor capacidade de aprendizagem, a sobrecarga e a dificuldade em integrar informações explicam os desafios enfrentados por pessoas idosas.

No estudo de Batista; livramento (2023), ele destaca que a prática regular de exercícios de equilíbrio é muito importante, pois traz diversos benefícios, como a melhora do equilíbrio tanto em repouso quanto em movimento, a facilidade na caminhada, a redução da perda de massa muscular, além do aumento de força, mobilidade e capacidade funcional. Tudo isso ajuda a diminuir o risco de quedas e contribui para uma melhor qualidade de vida. Com a orientação de um fisioterapeuta, essa prática pode ser ainda mais eficaz na prevenção de acidentes, ajudando a reduzir a dependência e capacitando os idosos a realizar suas atividades diárias com mais segurança, sem medo de cair.

No estudo de Costa, Silveira e Mundim (2021), o profissional de fisioterapia tem um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos. Isso porque ele trabalha para melhorar e manter a capacidade funcional da pessoa, ajudando a diminuir as limitações, incapacidades e a dependência

Ano V, v.2 2025 | submissão: 09/11/2025 | aceito: 11/11/2025 | publicação: 13/11/2025

que podem surgir com o envelhecimento. Ele faz isso através de orientações sobre a prática de atividades físicas, como fortalecimento muscular, exercícios de equilíbrio, treino de marcha e alongamentos.

A cerca do assunto, Lourenço et al., (2023), analisaram que a fisioterapia melhora a qualidade de vida das pessoas em todas as fases da vida, ajudando a manter o movimento saudável por meio de exercícios de cinesioterapia e uso de recursos físicos. Ela principalmente é muito útil na terceira idade.

A revisão de Finamore (2025), delimitou seu estudo que envolvessem idosos com 50 anos ou mais, nele sugere que programas com exercícios que envolvem diferentes modalidades devem ser colocados em prática para ajudar na prevenção de quedas entre idosos que estão ativamente se mantendo. Esses programas devem oferecer vários tipos de treinamento e ser feitos pelo menos duas vezes por semana, sempre acompanhados de orientações educativas. Além disso, é importante que essas ações sejam realizadas por um período prolongado para que os resultados sejam realmente eficazes.

Mediante a revisão bibliográfica de Nalin et al., (2024), acredita-se que os resultados relacionados à força muscular, equilíbrio, capacidade funcional e aptidão física dos idosos estejam ligados à frequência com que eles praticam essas atividades. Ou seja, dá para dizer que é possível prevenir quedas fortalecendo os músculos e treinando o equilíbrio, independentemente do método escolhido, desde que essa prática seja constante.

Uma pesquisa feita por Lima (2021) analisou como os exercícios de resistência podem ajudar a prevenir quedas em idosos que estão pré-frágeis ou frágeis. O estudo mostrou que esses treinos melhoram o equilíbrio, aumentam a força — principalmente nas —, fortalecem a resistência localizada, melhoram a mobilidade e aceleram o ritmo da caminhada. A recomendação do autor foi realizar exercícios de resistência de forma isolada ou usando faixas elásticas, peso corporal ou bola suíça, podendo ou não combinar com atividades aeróbicas. Essa combinação ajuda a melhorar a coordenação motora e reduz o risco de quedas entre os idosos.

Para Souza et al., (2024), uma das principais estratégias é o treino de equilíbrio, que envolve exercícios para desafiar a estabilidade do corpo e melhorar a resposta muscular diante de desequilíbrios. Além disso, exercícios de resistência e alongamento ajudam a manter a força e a flexibilidade muscular, o que torna o corpo mais preparado para lidar com mudanças de posição e aumenta a mobilidade funcional dos idosos. A cinesioterapia é uma técnica usada para melhorar o controle dos movimentos e a flexibilidade, enquanto a hidroterapia oferece um ambiente seguro e com baixo impacto, perfeito para fazer exercícios. Essa prática ajuda a aliviar dores e a ampliar a amplitude de movimento.

5. CONCLUSÃO

Depois de fazer essa revisão de literatura e analisar os estudos, ficou claro como a fisioterapia é importante para ajudar a evitar quedas em idosos. Os resultados mostram que os protocolos de fisioterapia realmente ajudam a diminuir os riscos de quedas. Essas informações são bastante valiosas para profissionais de saúde, especialmente fisioterapeutas, que atuam na prevenção de quedas. Elas destacam a importância de usar uma abordagem multidisciplinar, onde exercícios físicos são uma parte fundamental da prevenção.

A atuação da fisioterapia na prevenção de quedas passa por uma abordagem que envolve diferentes profissionais de saúde, além de contar com o apoio de familiares e cuidadores, formando uma rede de suporte ao idoso. Pois quando um idoso sofre fraturas decorrentes de quedas o impacto se torna em diversos aspectos como social, familiar, econômico.

Foi destacada a importância de prevenir novas quedas, e uma das formas de fazer isso é praticando exercícios físicos. Sendo necessário, que os exercícios sejam realizados de modo regular, ainda que sejam de pequena duração. Os resultados alcançados vão além da força muscular, equilíbrio, capacidade de realizar atividades do dia a dia e condicionamento físico dos idosos, condições essas, proporcionada mediante um acompanhamento profissional capacitado, especificamente o fisioterapeuta, que promoverá qualidade de vida e independência a esse público.

REFERÊNCIAS

ADURA, F. E. et al. *Mobilidade e condução veicular da pessoa idosa*. Diretrizes Médicas em Medicina do Tráfego – Associação Brasileira de Medicina do Tráfego – ABRAMET, São Paulo, 2023.

BATISTA, D. dá C.; LIVRAMENTO, R. A. *A intervenção com exercícios de equilíbrio na prevenção de quedas de idosos: revisão de literatura*. Revista Foco, [S. l.], v. 16, n. 12, p. e3529, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n12-013. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3529>. Acesso em: 21 out. 2025.

BERTOCHI, M.; SANTOS, G. M. de C.; FERNANDES, R. N.; CARDOZO, A. C.; GONÇALVES, M. *Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão integrativa da literatura*. Revista Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Biológicas, v. 9, n. 1, p. 31–42, 2025. Disponível em: <https://san.uri.br/revistas/index.php/ricsb/article/view/1993>. Acesso em: 16 jul. 2025.

BRASIL. *Estatuto do idoso*. Brasília, DF: Senado Federal, Ministério da Saúde, 2024.

CASTRO, M. C. A. C. de; LIMA, R. N. *Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – revisão bibliográfica*. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 10, n. 11, p. 1247–1257, nov. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.16584>. Acesso em: 10 mar. 2025.



Ano V, v.2 2025 | submissão: 09/11/2025 | aceito: 11/11/2025 | publicação: 13/11/2025

COSTA, F. M. C.; SILVEIRA, R. C. G.; MUNDIM, M. M. *A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão.* Humanidades e Tecnologia (FINOM), v. 30, n. 1, p. 254–266, 2021. Disponível em:

http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1650/1213. Acesso em: 15 set. 2023.

DURÃES, R. R.; SANTOS, J. L. P. dos; MARTINS, K. S. de A.; PESTANA, P. R. M.; LOPES, J. V. N.; FAGUNDES, P. T. M.; FONSECA, B. H. de S. *Fatores associados aos riscos de quedas em idosos.* Revista Multidisciplinar em Saúde, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 29–36, 2023. DOI: 10.51161/integrar/remis/3688. Disponível em:

<https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/remis/article/view/3688>. Acesso em: 30 set. 2025.

FINAMORE, A. L. M. D. C. *Eficácia dos exercícios multimodais na prevenção de quedas em idosos ativos.* Anais do Congresso Brasileiro da Associação Brasileira de Fisioterapia Traumatológica – ABRAFITO, [S. l.], v. 5, n. 1, 2025. Disponível em:

<https://seer.uftm.edu.br/anaisuftm/index.php/abrafito/article/view/2587>. Acesso em: 21 out. 2025.

LIMA, R. F.; SILVA, L. M.; SANTOS, T. L. *Eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática.* Revista Brasileira de Fisioterapia, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 181–188, 2021.

LOPES, S. J. C.; RAMOS, D. P.; GOMES, D. dos S.; LOPES, F. C.; PONTES, F. G. A.; SOUZA, J. B. N. de; SALES, M. F.; ARAÚJO, N. N. M. de. *A importância das metas internacionais de segurança do paciente na promoção de práticas de saúde seguras e eficazes.* Caderno Pedagógico, [S. l.], v. 22, n. 7, p. e16603, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n7-278. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/16603>.

Acesso em: 21 out. 2025.

LOURENÇO, K. C. dos S. et al. *Exercícios fisioterapêuticos na prevenção de quedas do indivíduo idoso.* In: *Ciências da Saúde: inovação, pesquisa e demandas populares.* v. 5, 2023. Disponível em:

<https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/article/view/422>. Acesso em: 21 out. 2025.

MOTA, C. P.; ALMEIDA, T. G.; PEREIRA, J. F. *A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.* Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo, v. 18, n. 2, p. 112–120, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-591820200018211>. Acesso em: 22 abr. 2025.

NALIN, G. et al. *Modalidades fisioterapêuticas eficazes na prevenção de quedas de idosos – revisão de literatura.* Revista Faculdades do Saber, v. 9, n. 20, 2024. Disponível em:

<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/261/194>. Acesso em: 21 out. 2025.

OLIVEIRA, F. A.; SILVA, R. P. *Percepção de idosos sobre a eficácia da fisioterapia na prevenção de quedas.* Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 4, p. 301–310, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-225620200023430>. Acesso em: 6 maio 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Envelhecimento saudável e longevidade.*



Ano V, v.2 2025 | **submissão: 09/11/2025** | **aceito: 11/11/2025** | **publicação: 13/11/2025**

Relatório Mundial de Saúde, Genebra, 2024. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SOUZA, M. R. de; BRITO, M. E. L. de; REBELO SOBRINHO, F. S. *Conduas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos*. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 4538–4549, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16991. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16991>. Acesso em: 21 out. 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, por me conceder sabedoria, força e perseverança para enfrentar cada desafio e chegar até aqui. Sem sua presença e bênção, esta conquista não seria possível.

Ao meu esposo, pelo amor, paciência e apoio incondicional em todos os momentos, sendo meu companheiro e incentivo constante nessa caminhada.

Ao professor e orientador Ronaldo Lima, pela dedicação, orientação e por compartilhar seus conhecimentos com generosidade, contribuindo de forma fundamental para o desenvolvimento desse trabalho.

Aos meus filhos, que são a minha maior inspiração e razão para continuar sempre buscando o melhor. Cada sorriso e gesto de carinho me deram forças para seguir firme até a conclusão desta etapa.

A todos, deixo registrada minha eterna gratidão por fazerem parte dessa conquista.