RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

A atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: evidências científicas e desafios para a Saúde Coletiva

The role of physiotherapy in the prevention of falls among older adults: scientific evidence and challenges for public health

La actuación de la fisioterapia en la prevención de caídas en personas mayores: evidencias científicas y desafíos para la salud colectiva

Paulo Vitor Castilho Soares[1];
Flávia Bitencourt Pires[2];
Andreza Cristiane Vilhena Torres Teixeira[3];
Rubia Fernanda Parron Giacomelli Pereira[4];
Aline Xavier Cardoso[5]

RESUMO

O envelhecimento populacional representa um dos principais desafios para os sistemas de saúde em todo o mundo, especialmente diante do aumento da incidência de quedas entre pessoas idosas. As quedas constituem um importante problema de Saúde Coletiva por estarem associadas à elevada morbimortalidade, hospitalizações prolongadas, perda da independência funcional, institucionalização precoce e aumento dos custos assistenciais. Nesse contexto, a fisioterapia destaca-se como uma das principais estratégias de prevenção, atuando na manutenção da capacidade funcional, no fortalecimento muscular, no treinamento do equilíbrio, na melhora da marcha e na redução dos fatores intrínsecos associados ao risco de quedas. O presente estudo objetiva analisar as evidências científicas sobre a atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, bem como discutir os principais desafios para a implementação dessas estratégias no âmbito da Saúde Coletiva. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de uma consulta às bases de dados PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PEDro e Web of Science, incluindo estudos publicados entre 2020 e 2026, em português, inglês e espanhol. Os resultados demonstram que programas fisioterapêuticos multicomponentes, que envolvem fortalecimento muscular, treinamento proprioceptivo, exercícios de equilíbrio, treinamento funcional e intervenções domiciliares, reduzem significativamente a incidência de quedas e melhoram os indicadores de funcionalidade, autonomia e qualidade de vida. Entretanto, persistem desafios relacionados à insuficiência de profissionais especializados na Atenção Primária, à baixa adesão dos idosos aos programas preventivos, às desigualdades regionais no acesso aos serviços de reabilitação e à necessidade de fortalecimento das políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável. Conclui-se que a fisioterapia desempenha papel essencial na promoção do envelhecimento ativo e saudável, constituindo uma estratégia custo-efetiva para a redução das quedas e de seus impactos sobre o Sistema Único de Saúde.

[1] Universidade Estácio de Sá, Itapemirim, Espírito Santo, Brasil.
E-mail: pv_castilho@hotmail.com
[2] Universidade Paulista (UNIP), Severínia, São Paulo, Brasil.
E-mail: flavia_bitencourt_@hotmail.com
[3] Universidade da Amazônia (UNAMA), Belém, Pará, Brasil.
E-mail: Andrezacvtorres@gmail.com
[4] Universidade Anhanguera – Uniderp, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.
E-mail: Ruparron@gmail.com
[5] Centro Universitário São Camilo, São Paulo, São Paulo, Brasil.
E-mail: Alinexcardoso@gmail.com

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

Palavras-chave: Fisioterapia. Idoso. Quedas. Saúde Coletiva. Envelhecimento.

ABSTRACT
Population aging represents one of the greatest challenges for health systems worldwide, especially due to the increasing incidence of falls among older adults. Falls are a major public health concern because they are associated with increased morbidity, mortality, hospitalization, functional decline, and institutionalization. Physiotherapy plays a fundamental role in fall prevention through muscle strengthening, balance training, gait rehabilitation, and improving functional capacity. This study aims to analyze scientific evidence regarding physiotherapy interventions for fall prevention among older adults and discuss the main challenges faced by public health systems. An integrative literature review was conducted using PubMed, PEDro, SciELO, BVS and Web of Science databases, including studies published between 2020 and 2026. Evidence indicates that multicomponent exercise programs significantly reduce fall rates while improving balance, mobility, independence and quality of life. Despite these benefits, barriers remain, including limited access to rehabilitation services, shortage of trained professionals and low adherence to preventive interventions. Physiotherapy should therefore be considered a key strategy for healthy aging and for reducing healthcare costs associated with falls.
Keywords: Physiotherapy. Older adults. Falls. Public Health. Aging.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma das principais transformações demográficas do século XXI, repercutindo diretamente no perfil epidemiológico das populações e impondo novos desafios aos sistemas de saúde. O aumento da expectativa de vida, associado à redução das taxas de fecundidade e aos avanços nas condições sanitárias e assistenciais, tem ampliado o contingente de pessoas idosas em escala mundial. Paralelamente, observa-se maior prevalência de doenças crônicas, declínio funcional e síndromes geriátricos, dentre os quais as quedas se destacam como um importante problema de Saúde Coletiva devido à elevada morbimortalidade, ao impacto na autonomia funcional e ao aumento da demanda por serviços de saúde (Montero-Odasso et al., 2022).

Apesar da robustez das evidências acerca da efetividade das intervenções fisioterapêuticas, persistem desafios importantes para sua incorporação sistemática na Atenção Primária à Saúde, incluindo a distribuição desigual de profissionais, limitações estruturais dos serviços de reabilitação, baixa adesão dos idosos aos programas preventivos e a integração insuficiente entre os diferentes níveis de atenção. Diretrizes internacionais reforçam que a prevenção das quedas deve fundamentar-se em avaliações multifatoriais e em intervenções personalizadas, conduzidas por equipes multiprofissionais, nas quais a fisioterapia ocupa posição estratégica para a promoção do envelhecimento ativo e a redução dos impactos clínicos, sociais e econômicos das quedas (Montero-Odasso et al., 2022; USPSTF, 2024).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar criticamente as evidências científicas acerca da atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, discutindo sua efetividade na redução da incidência de quedas, seus impactos sobre a funcionalidade e a qualidade de vida dessa população, bem como os principais desafios para a consolidação dessas estratégias no âmbito da Saúde Coletiva.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a síntese dos resultados de pesquisas sobre determinado tema, permitindo a incorporação de evidências científicas relevantes para a prática clínica e para a Saúde Coletiva. A revisão foi conduzida conforme as etapas propostas por Whittemore e Knafl (2005), amplamente utilizadas em estudos de revisão integrativa na área da saúde.

As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e Web of Science, entre maio e julho de 2026. Utilizaram-se os descritores em português e em inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR: "fisioterapia", "idoso", "quedas", "prevenção de quedas", "equilíbrio postural", "physiotherapy", "older adults", "falls" e "fall prevention".

Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas, metanálises e diretrizes clínicas publicados entre 2020 e 2026, em português, inglês e espanhol, que abordassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção de quedas em idosos residentes na comunidade ou acompanhados em serviços de saúde. Excluíram-se estudos duplicados, trabalhos sem acesso ao texto completo, artigos de opinião, relatos de experiência e pesquisas sem relação direta com a temática investigada.

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e leitura integral dos textos elegíveis. As informações extraídas incluíram autores, ano de publicação, tipo de estudo, amostra, intervenção fisioterapêutica, principais desfechos e resultados relacionados à redução do risco de quedas. Os achados foram organizados de forma descritiva e interpretados à luz das evidências científicas contemporâneas.

3 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E QUEDAS EM IDOSOS

O envelhecimento é um processo fisiológico caracterizado por alterações progressivas nos

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

sistemas musculoesquelético, neurológico, cardiovascular e sensorial, resultando em redução da reserva funcional e maior vulnerabilidade a eventos adversos. Entre essas alterações destacam-se a perda de massa muscular, a diminuição da força, o comprometimento do equilíbrio e as alterações da marcha, fatores intimamente relacionados ao aumento do risco de quedas (Cruz-Jentoft et al., 2019).

Estima-se que as quedas acometam entre 28% e 35% dos indivíduos com 65 anos ou mais, podendo atingir 42% entre aqueles com idade superior a 70 anos. Além da elevada frequência, as quedas apresentam importantes repercussões clínicas, sociais e econômicas, sendo responsáveis por milhões de atendimentos de emergência e hospitalizações anualmente (World Health Organization, 2021).

No Brasil, as quedas figuram entre as principais causas de internação por causas externas em idosos. O impacto é ainda mais expressivo quando associado às fraturas de fêmur, condição relacionada à elevada mortalidade no primeiro ano após o evento e à significativa perda da independência funcional. Segundo Montero-Odasso et al. (2022), a prevenção de quedas deve ser considerada prioridade nas políticas de envelhecimento saudável, devido ao seu potencial para reduzir incapacidades e custos assistenciais.

Sob a perspectiva da Saúde Coletiva, as quedas não se limitam a um evento individual, mas constituem um agravante com repercussões populacionais. A necessidade de reabilitação prolongada, o aumento da dependência em atividades de vida diária e a sobrecarga familiar reforçam a importância de estratégias preventivas baseadas em evidências e integradas aos serviços de atenção primária.

4 FATORES DE RISCO PARA QUEDAS

Os fatores associados às quedas podem ser classificados em intrínsecos e extrínsecos. Entre os fatores intrínsecos destacam-se:

- Sarcopenia e fraqueza muscular;
- Alterações do equilíbrio postural;
- Comprometimento da marcha;
- Déficits visuais e auditivos;
- Doenças neurológicas, como Parkinson e acidente vascular cerebral;
- Declínio cognitivo;
- Uso de múltiplos medicamentos (polifarmácia).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

A polifarmácia tem sido consistentemente associada ao aumento do risco de quedas, especialmente quando envolve medicamentos psicotrópicos, sedativos e anti-hipertensivos. A US Preventive Services Task Force (2024) recomenda avaliação periódica do esquema terapêutico de idosos com histórico de quedas.

Os fatores extrínsecos incluem condições ambientais inadequadas, como pisos escorregadios, tapetes soltos, iluminação insuficiente, degraus sem corrimão e ausência de barras de apoio em banheiros. A interação entre fatores intrínsecos e extrínsecos aumenta significativamente a probabilidade de quedas.

Além disso, aspectos psicossociais, como o medo de cair, o isolamento social e a baixa participação em atividades físicas, podem contribuir para o declínio funcional progressivo. Estudos demonstram que o medo de cair leva muitos idosos a reduzir suas atividades cotidianas, o que favorece a perda de força muscular e a piora do equilíbrio, estabelecendo um ciclo de vulnerabilidade funcional (Sherrington et al., 2020).

5 A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

A prevenção de quedas em idosos tem sido amplamente investigada nas últimas décadas, consolidando-se como uma das principais áreas de atuação da fisioterapia geriátrica. As evidências científicas demonstram que intervenções fisioterapêuticas estruturadas reduzem significativamente a incidência de quedas, melhoram a capacidade funcional, preservam a independência nas atividades de vida diária e contribuem para um envelhecimento saudável. Em razão da natureza multifatorial das quedas, diretrizes internacionais recomendam que a prevenção seja baseada em avaliação individualizada e em programas multicomponentes, capazes de atuar simultaneamente sobre a força muscular, o equilíbrio, a mobilidade, a marcha e os fatores ambientais (Montero-Odasso et al., 2022).

A avaliação fisioterapêutica constitui a etapa inicial do processo preventivo e deve contemplar aspectos clínicos, funcionais e ambientais. Além da anamnese detalhada, recomenda-se investigar o histórico de quedas, o uso de medicamentos, as doenças associadas, o nível de atividade física, a presença de medo de cair e as condições do ambiente domiciliar. Para a mensuração objetiva do desempenho funcional, são frequentemente utilizados instrumentos validados, como o Timed Up and Go Test (TUG), a Escala de Equilíbrio de Berg, o Five Times Sit-to-Stand Test, o Short Physical Performance Battery (SPPB) e o Functional Reach Test, que

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

apresentam elevada capacidade de identificar idosos com maior risco de quedas (Panel on Prevention of Falls in Older Persons, 2022).

Entre as intervenções fisioterapêuticas, os programas de exercícios físicos constituem a estratégia com maior nível de evidência científica. A revisão sistemática conduzida por Sherrington et al. (2020), publicada no *British Journal of Sports Medicine*, demonstrou que programas compostos por exercícios de equilíbrio associados ao treinamento funcional reduzem significativamente a ocorrência de quedas em idosos residentes na comunidade. Segundo os autores, os melhores resultados são observados quando os exercícios desafiam progressivamente o equilíbrio postural e são realizados por, no mínimo, três horas por semana.

O treinamento de equilíbrio atua diretamente nos mecanismos responsáveis pela manutenção da estabilidade corporal, promovendo adaptações neuromusculares que favorecem o controle postural em diferentes situações do cotidiano. Exercícios realizados em bases de apoio reduzidas, superfícies instáveis, mudanças rápidas de direção, apoio unipodal e deslocamentos multidirecionais estimulam a integração entre os sistemas vestibular, visual e somatossensorial, melhorando a capacidade de resposta a perturbações externas (Montero-Odasso et al., 2022).

Além das estratégias convencionais, novas tecnologias vêm sendo incorporadas à prática fisioterapêutica. A telereabilitação expandiu-se significativamente após a pandemia de COVID-19, permitindo o acompanhamento remoto, o monitoramento da evolução clínica e a manutenção dos programas de exercícios em domicílio. Revisão sistemática conduzida por Lapierre et al. (2023) concluiu que intervenções remotas apresentam resultados comparáveis aos programas presenciais para melhora do equilíbrio e da mobilidade, desde que realizadas com protocolos estruturados e supervisão profissional adequada.

6 DESAFIOS PARA A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NO CONTEXTO DA SAÚDE COLETIVA

Embora as evidências científicas demonstrem a efetividade das intervenções fisioterapêuticas na redução da incidência de quedas em idosos, sua implementação em larga escala ainda enfrenta desafios significativos no contexto da Saúde Coletiva. Tais desafios envolvem fatores estruturais, organizacionais, socioeconômicos e culturais que limitam o acesso da população idosa aos serviços de prevenção e reabilitação, comprometendo a integralidade do cuidado e a efetividade das políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável (Montero-Odasso et al., 2022).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

No Brasil, o acelerado envelhecimento populacional tem ampliado a demanda por serviços especializados de reabilitação, enquanto a oferta de profissionais e a estrutura assistencial permanecem insuficientes em diversas regiões do país. Apesar dos avanços proporcionados pela Estratégia Saúde da Família (ESF) e pela reorganização da Atenção Primária à Saúde (APS), persistem desigualdades regionais na disponibilidade de fisioterapeutas, especialmente em municípios de pequeno porte e em áreas rurais, o que dificulta a implementação de programas contínuos de prevenção de quedas (Brasil, 2023).

Outro desafio refere-se à integração da fisioterapia às equipes multiprofissionais da Atenção Primária. Embora o fisioterapeuta desempenhe um papel fundamental na promoção da funcionalidade, na prevenção de incapacidades e na educação em saúde, sua inserção ainda é heterogênea entre os municípios brasileiros. A ausência desse profissional em muitas equipes limita a realização de avaliações funcionais precoces, o desenvolvimento de programas comunitários de exercícios e o acompanhamento sistemático de idosos com maior risco de quedas (Silva et al., 2023).

A baixa adesão dos idosos aos programas de exercícios constitui igualmente uma barreira relevante. Diversos fatores contribuem para esse cenário, incluindo limitações de mobilidade, dor crônica, doenças associadas, dificuldades de transporte, baixa escolaridade, medo de lesões durante a prática de exercícios e apoio familiar reduzido. Além disso, aspectos psicossociais, como isolamento social, sintomas depressivos e medo recorrente de cair, frequentemente levam à diminuição da atividade física, o que favorece o declínio funcional progressivo (Sherrington et al., 2020).

Assim, o enfrentamento dos desafios relacionados às quedas em idosos requer investimentos contínuos na qualificação dos serviços de fisioterapia, na formação profissional baseada em evidências científicas, na expansão de programas comunitários de exercícios físicos e na implementação de modelos assistenciais centrados na funcionalidade e na autonomia da pessoa idosa. Essas medidas têm potencial para reduzir hospitalizações, minimizar os custos do sistema de saúde e contribuir para um envelhecimento mais saudável, ativo e independente.

7 DISCUSSÃO

Os achados desta revisão evidenciam que a fisioterapia desempenha papel central na prevenção de quedas em idosos, sobretudo quando as intervenções são planejadas com base em avaliação

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

multifatorial e desenvolvidas por meio de programas de exercícios multicomponentes. As evidências analisadas demonstram que intervenções envolvendo treinamento de equilíbrio, fortalecimento muscular, exercícios funcionais e treinamento de marcha promovem redução significativa da incidência de quedas, melhora da capacidade funcional e maior independência na realização das atividades de vida diária, corroborando as recomendações das Diretrizes Mundiais para Prevenção de Quedas em Idosos. (PubMed)

Os resultados também reforçam a compreensão de que a prevenção de quedas deve ser considerada uma estratégia prioritária de Saúde Coletiva. O aumento da expectativa de vida observado nas últimas décadas tem sido acompanhado de maior prevalência de doenças crônicas, fragilidade, sarcopenia e incapacidade funcional, fatores que ampliam a demanda por serviços de reabilitação e elevam os custos assistenciais.

Outro aspecto relevante identificado refere-se à necessidade de intervenções individualizadas. Embora existam protocolos amplamente recomendados, as diretrizes internacionais enfatizam que a avaliação clínica deve considerar fatores intrínsecos, extrínsecos e psicossociais específicos de cada idoso. Dessa forma, a atuação fisioterapêutica deve integrar avaliação funcional, orientação ambiental, educação em saúde e acompanhamento contínuo, fortalecendo uma abordagem centrada na pessoa e não apenas no evento da queda. (PubMed)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As quedas em idosos constituem um dos principais desafios contemporâneos para a Saúde Coletiva, em razão de sua elevada frequência, das importantes repercussões clínicas, funcionais e psicossociais e do impacto financeiro sobre os sistemas de saúde. O envelhecimento populacional torna imprescindível o desenvolvimento de estratégias preventivas, fundamentadas em evidências científicas, capazes de preservar a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida dessa população.

A presente revisão demonstrou que a fisioterapia ocupa posição estratégica na prevenção de quedas, atuando desde a identificação precoce dos fatores de risco até a implementação de programas terapêuticos baseados em fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, exercícios funcionais, reeducação da marcha e educação em saúde. As evidências científicas analisadas indicam que programas multicomponentes são mais eficazes na redução da incidência de quedas do que intervenções isoladas.

Entretanto, a efetividade dessas estratégias depende da ampliação do acesso aos serviços de

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 29/07/2026 | aceito: 29/07/2026 | publicação: 29/07/2026

fisioterapia, da integração entre os diferentes níveis de atenção à saúde e do fortalecimento das políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável. Investimentos na qualificação da Atenção Primária à Saúde, na formação de profissionais especializados e na implementação de programas comunitários de prevenção podem contribuir significativamente para reduzir hospitalizações, incapacidades e custos relacionados às quedas.

Conclui-se, portanto, que a fisioterapia representa uma intervenção baseada em evidências, custo-efetiva e indispensável à promoção do envelhecimento ativo. Sua inserção nas ações de Saúde Coletiva deve ser fortalecida por meio de políticas intersetoriais, de programas permanentes de prevenção e de incentivo à prática regular de exercícios físicos, contribuindo para maior independência funcional, melhor qualidade de vida e redução dos impactos das quedas sobre o Sistema Único de Saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN GERIATRICS SOCIETY; BRITISH GERIATRICS SOCIETY. **Clinical practice guideline for prevention of falls in older persons**. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 59, n. 1, p. 148–157, 2011.

CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Aging*, v. 48, n. 1, p. 16–31, 2019. DOI: **10.1093/ageing/afy169**.

HOPEWELL, S. et al. Multifactorial interventions for preventing falls in older people living in the community: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 22, p. 1340–1350, 2020. DOI: **10.1136/bjsports-2019-100732**.

LIU, C.-J.; LATHAM, N. K. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults—Cochrane *Database of Systematic Reviews*, 2021.

MONTERO-ODASSO, M. et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age and Aging*, v. 51, n. 9, p. afac205, 2022. DOI: **10.1093/ageing/afac205**.

MONTERO-ODASSO, M. et al. Evaluation of clinical practice guidelines on fall prevention and management for older adults: a systematic review. *JAMA Network Open*, v. 4, n. 12, e2138911, 2021. DOI: **10.1001/jamanetworkopen.2021.38911**.

SHERRINGTON, C. et al. Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65 years and older: systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 17, n. 1, 2020. DOI: **10.1186/s12966-020-01041-3**.

SHERRINGTON, C. et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 1, CD012424, 2019. DOI: **10.1002/14651858.CD012424.pub2**.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.