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

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

Envelhecimento saudável e manutenção da independência funcional: o papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida

Healthy aging and maintenance of functional independence: the role of physical therapy in promoting quality of life

Envejecimiento saludable y mantenimiento de la independencia funcional: el papel de la fisioterapia en la promoción de la calidad de vida

Renierie Pereira dos Santos
Pós-Graduado em fisioterapia. PUC-PR. Curitiba- PR
E-mail: ranipsantos@gmail.com

Andreza Cristiane Vilhena Torres Teixeira
Fisioterapeuta. Universidade da Amazônia - UNAMA. Belém/PA
E-mail: Andrezacvtorres@gmail.com

Patrícia Harder do Nascimento
Fisioterapeuta / Doutoranda. Pontifícia Universidade Católica do Paraná – PUC-PR. Curitiba - Paraná
E-mail: patricia.harder2@gmail.com

Elisia Lima Abegg
Geriatria e gerontologia. Unip. São Paulo/ SP
E-mail: dra.elisia@gmail.com

Natalee Carreira Araújo
Fisioterapeuta (2006-2010). Centro Universitário Padre Anchieta – Unianchieta. Jundiaí / São Paulo
E-mail: Natalee.carreira@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional representa um importante desafio para os sistemas de saúde, em razão das alterações fisiológicas, funcionais e psicossociais que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a fisioterapia destaca-se como uma estratégia fundamental para a promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da independência funcional. O presente estudo teve como objetivo analisar a literatura científica publicada entre 2022 e 2026 acerca dos benefícios da fisioterapia regular para a manutenção da independência funcional de pessoas idosas. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura nas bases de dados LILACS e SciELO, acessadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram incluídos artigos completos, publicados em português e em inglês, relacionados à temática proposta. Os estudos analisados demonstraram que a fisioterapia contribui para o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio, da mobilidade e da coordenação motora, a prevenção de quedas e a manutenção da capacidade funcional. Além dos benefícios físicos, observou-se impacto positivo na autonomia, na autoestima, na participação social e na qualidade de vida dos idosos. Conclui-se que a fisioterapia constitui uma importante ferramenta para a promoção da saúde, a prevenção de incapacidades e a preservação da independência funcional, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável, com melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Fisioterapia; Independência Funcional; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Population aging represents a major challenge for healthcare systems due to the physiological, functional, and psychosocial changes that may compromise older adults' autonomy and quality of life. In this context, physical therapy plays a fundamental role in promoting healthy aging and maintaining

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.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

functional independence. This study aimed to analyze the scientific literature published between 2022 and 2026 regarding the benefits of regular physical therapy for maintaining functional independence in older adults. This qualitative bibliographic study was conducted through a literature review using the LILACS and SciELO databases accessed via the Virtual Health Library (BVS). Full-text articles published in Portuguese and English and related to the proposed topic were included. The analyzed studies demonstrated that physical therapy significantly contributes to muscle strengthening, improved balance, mobility, motor coordination, fall prevention, and maintenance of functional capacity. In addition to physical benefits, positive effects were observed on autonomy, self-esteem, social participation, and quality of life among older adults. It is concluded that physical therapy is an important tool for health promotion, disability prevention, and preservation of functional independence, contributing to healthier, more active aging and improved quality of life.
Keywords: Aging; Physical Therapy; Functional Independence; Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico e contínuo, inerente ao desenvolvimento humano. Embora tenha início desde a concepção e acompanhe todas as fases da vida, é na velhice que suas manifestações se tornam mais evidentes, envolvendo alterações fisiológicas, funcionais, psicológicas e sociais que podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida dos indivíduos (Galvão; Ala; Santos, 2026; Reis et al., 2022). Nesse contexto, o envelhecimento deixa de representar apenas a passagem do tempo e passa a constituir um importante desafio para a promoção da saúde e da independência funcional da população idosa.

As modificações decorrentes do envelhecimento repercutem na capacidade funcional, em relação à redução da força muscular, do equilíbrio postural e da mobilidade, fatores que aumentam a vulnerabilidade fisiológica, o risco de quedas e a dependência para a realização das atividades da vida diária (Xu et al., 2023). Além disso, a inatividade física constitui um importante fator agravante desse processo, estando associada ao aumento da incapacidade funcional, à redução da qualidade de vida e ao maior risco de morbidade e mortalidade precoces (Pereira et al., 2025).

Diante desse cenário, a fisioterapia destaca-se como uma importante estratégia para a promoção do envelhecimento saudável. Sua atuação compreende intervenções voltadas à redução da dor, recuperação da mobilidade articular, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, reeducação da marcha e prevenção de complicações funcionais, favorecendo a manutenção da independência e da capacidade funcional dos idosos. Evidências científicas demonstram que a adoção de um estilo de vida ativo, associada ao acompanhamento fisioterapêutico, contribui para minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento, promovendo maior autonomia, autoconfiança, redução do medo de quedas e melhora da qualidade de vida (Pires et al., 2026).

Sob essa perspectiva, o corpo deve ser compreendido como um sistema dinâmico, capaz de responder a estímulos motores e funcionais ao longo da vida. A preservação das capacidades locomotoras e

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.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

posturais representa um dos principais determinantes da independência funcional na terceira idade, reforçando a importância de intervenções fisioterapêuticas preventivas e reabilitadoras. Assim, torna-se necessário ampliar a compreensão científica acerca da contribuição da fisioterapia para a manutenção da funcionalidade do idoso, considerando o crescimento da população envelhecida e a crescente demanda por estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo e de melhor qualidade de vida.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a literatura científica publicada nos últimos cinco anos sobre os benefícios da fisioterapia regular para a manutenção da independência funcional de pessoas idosas.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura. O levantamento bibliográfico foi realizado na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), abrangendo artigos científicos indexados nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online). Para a estratégia de busca, foram utilizados os descritores "Envelhecimento", "Fisioterapia", "Idoso", "Independência Funcional" e "Qualidade de Vida", combinados entre si por meio do operador booleano AND, de forma a ampliar a especificidade dos resultados e recuperar estudos relacionados ao objetivo da pesquisa.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos científicos completos, disponíveis em formato eletrônico, publicados entre 2022 e 2026, em português e em inglês, que abordassem a atuação da fisioterapia na promoção da independência funcional, da qualidade de vida e do envelhecimento saudável da população idosa. Como critérios de exclusão, foram considerados artigos duplicados nas bases consultadas, resumos, editoriais, cartas ao editor, trabalhos incompletos e estudos que não apresentavam relação direta com a temática proposta.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, os estudos selecionados foram submetidos à leitura exploratória, seguida de leitura analítica e de interpretação crítica. As informações extraídas foram organizadas de acordo com os objetivos da pesquisa, o que permitiu identificar os principais benefícios da fisioterapia na manutenção da independência funcional do idoso. Por fim, os achados foram sintetizados e discutidos à luz da literatura científica selecionada.

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.

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

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

3 MARCO TEÓRICO

O envelhecimento está associado a modificações fisiológicas progressivas que afetam a capacidade funcional e a qualidade de vida da população idosa. A qualidade de vida é um conceito multidimensional, envolvendo condições físicas, psicológicas, sociais e ambientais, como moradia, alimentação, acesso aos serviços de saúde, lazer, cultura e autonomia para a realização das atividades cotidianas. Nesse contexto, a perda da independência funcional decorrente de limitações motoras constitui um dos principais fatores associados à redução da qualidade de vida na velhice.

Entre as alterações fisiológicas mais relevantes do envelhecimento destaca-se a redução gradual das unidades motoras, estruturas responsáveis pelo controle da força, da coordenação e da precisão da contração muscular. Conforme Garcia, Brito e Valduga (2025), essa perda ocorre de forma progressiva ao longo da vida, tornando-se mais acentuada após a sétima década. Como consequência, observa-se diminuição da força muscular, da estabilidade postural e da capacidade funcional. Entretanto, os autores ressaltam que a prática regular de exercícios físicos e de programas fisioterapêuticos podem minimizar esse processo degenerativo, preservando o desempenho neuromuscular por mais tempo.

Nesse cenário, a fisioterapia desempenha um papel essencial tanto na prevenção quanto na reabilitação das limitações funcionais associadas ao envelhecimento. As intervenções fisioterapêuticas baseiam-se em programas estruturados de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, mobilidade, coordenação motora e reeducação funcional, proporcionando ganhos significativos na independência do idoso em atividades como caminhar, levantar-se de uma cadeira e subir escadas (Marialva; Silva, 2026).

Além das intervenções presenciais, novas tecnologias vêm ampliando as possibilidades terapêuticas. Segundo Policeno Xavier et al. (2025), a telereabilitação tem se consolidado como uma estratégia eficiente para ampliar o acesso da população idosa aos serviços fisioterapêuticos, favorecendo a continuidade do tratamento, melhorando a adesão aos programas de exercícios e garantindo segurança durante o acompanhamento clínico. Os autores também demonstram que programas fisioterapêuticos estruturados promovem melhorias significativas no equilíbrio, no controle postural, na coordenação motora, na funcionalidade e no bem-estar psicológico dos idosos.

A prescrição de exercícios para pessoas idosas deve respeitar as condições clínicas, funcionais e cardiovasculares de cada indivíduo, sendo necessários a avaliação e o acompanhamento por profissionais qualificados. Barbosa, Chagas e Fontes (2025) ressaltam que idosos sedentários necessitam de progressão gradual da intensidade dos exercícios, considerando suas limitações fisiológicas e reduzindo o risco de complicações. Dessa forma, a individualização do tratamento

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.

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

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

constitui um dos princípios fundamentais da atuação fisioterapêutica.

Outro aspecto relevante refere-se aos benefícios dos exercícios para o sistema musculoesquelético. Hartley et al. (2022) destacam que programas fisioterapêuticos com exercícios resistidos favorecem o aumento ou a preservação da massa óssea, reduzindo o risco de osteoporose e de fraturas relacionadas ao envelhecimento. Esses efeitos estão associados ao estímulo mecânico produzido pela musculatura sobre o tecido ósseo, contribuindo para a manutenção da funcionalidade e da mobilidade.

A independência funcional é considerada um dos principais indicadores de envelhecimento saudável. Segundo Ribeiro et al. (2022), ela corresponde à capacidade do idoso de realizar, sem auxílio de terceiros, as atividades básicas e instrumentais da vida diária, como alimentar-se, vestir-se, locomover-se, utilizar meios de comunicação e desempenhar tarefas domésticas. A preservação dessa capacidade está relacionada à manutenção da mobilidade, do equilíbrio, da força muscular e da coordenação motora.

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos representa uma importante estratégia para a promoção da saúde e prevenção das incapacidades funcionais associadas ao envelhecimento. Entretanto, os efeitos obtidos variam conforme fatores como as condições clínicas, a predisposição genética, o estilo de vida e a regularidade das intervenções. De acordo com Araujo-Gomes et al. (2023), exercícios aeróbicos, resistidos, de impacto controlado e de fortalecimento muscular, quando realizados em intensidade adequada e sob supervisão profissional, contribuem para a manutenção da independência funcional do idoso.

Dessa forma, observa-se que a fisioterapia vai além do tratamento das limitações já instaladas, atuando também na prevenção de incapacidades, na promoção da autonomia e na melhoria da qualidade de vida. Ao favorecer ganhos físicos, psicológicos e sociais, os programas fisioterapêuticos possibilitam maior participação nas atividades cotidianas, a redução do risco de quedas e a preservação da independência funcional, consolidando-se como uma estratégia fundamental para um envelhecimento ativo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram analisados estudos publicados entre 2022 e 2026 que investigaram a contribuição da fisioterapia para a manutenção da independência funcional e da qualidade de vida da população idosa. De maneira geral, observou-se consenso entre os autores quanto aos benefícios da intervenção fisioterapêutica, tais como fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, prevenção de quedas, aumento da autonomia funcional e promoção do envelhecimento saudável. A Tabela 1 apresenta uma síntese dos principais estudos incluídos nesta revisão.

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.

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

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

Tabela 1 – Síntese dos estudos analisados sobre fisioterapia e independência funcional do idoso.

Autor/Ano	Objetivo	Principais resultados	Contribuição para o estudo
Ribeiro et al. (2022)	Avaliar fatores relacionados à capacidade funcional	A independência funcional está relacionada à capacidade de realizar as atividades de vida diária.	Evidencia a funcionalidade como indicador de envelhecimento saudável.
Hartley et al. (2022)	Elaborar diretrizes para fisioterapia em pacientes com osteoporose	Exercícios resistidos preservam a massa óssea, reduzem o risco de fraturas e melhoram a mobilidade.	Demonstra benefícios musculoesqueléticos da fisioterapia.
Xu et al. (2023)	Avaliar os efeitos do Tai Chi sobre equilíbrio e qualidade de vida	Houve melhora significativa no equilíbrio postural e na qualidade de vida.	Reforça a importância dos exercícios terapêuticos na prevenção de quedas.
Araujo-Gomes et al. (2023)	Investigar efeitos dos exercícios físicos na autonomia funcional	Exercícios aeróbicos e de resistência aumentam a autonomia e melhoram a qualidade de vida.	Evidencia a influência da atividade física sobre a independência funcional.
Barbosa, Chagas e Fontes (2025)	Revisar o impacto do treinamento de força em idosos sedentários	O treinamento progressivo melhora a força, a capacidade funcional e a qualidade de vida.	Ressalta a necessidade de individualização da prescrição de exercícios.
Garcia, Brito e Valduga (2025)	Avaliar aspectos relacionados ao desempenho motor do idoso	O envelhecimento reduz unidades motoras, comprometendo força e equilíbrio.	Explica as alterações fisiológicas que justificam a intervenção fisioterapêutica.
Policeno Xavier et al. (2025)	Avaliar a atuação da fisioterapia na autonomia do idoso	A fisioterapia e a telereabilitação melhoram o equilíbrio, a mobilidade, a autonomia e a adesão ao tratamento.	Demonstra a ampliação das estratégias terapêuticas.
Pereira et al. (2025)	Analisar impactos da atividade física na qualidade de vida	A inatividade física está associada ao aumento da incapacidade funcional.	Evidencia o sedentarismo como fator de risco.
Marialva e Silva (2026)	Investigar os impactos da fisioterapia na independência funcional	Programas fisioterapêuticos melhoram força, equilíbrio e realização das atividades diárias.	Confirma a eficácia da fisioterapia na funcionalidade do idoso.
Pires et al. (2026)	Avaliar exercícios domiciliares e fisioterapia supervisionada	Observou-se melhora da mobilidade, redução da dor e maior independência funcional.	Evidencia os benefícios do acompanhamento fisioterapêutico contínuo.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os estudos analisados demonstram que a fisioterapia desempenha um papel determinante na

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.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

preservação da capacidade funcional do idoso. Entre os benefícios mais relatados destacam-se o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio postural, o aumento da mobilidade, a redução do risco de quedas, a diminuição da dor e a maior autonomia para a realização das atividades de vida diária. Além disso, diversos autores destacam que programas estruturados de exercícios fisioterapêuticos produzem impactos positivos não apenas na saúde física, mas também nos aspectos emocionais e sociais, o que se reflete na qualidade de vida.

Os achados desta revisão revelam uma elevada convergência entre os estudos analisados. Ribeiro et al. (2022) afirmam que a independência funcional constitui um dos principais indicadores de envelhecimento saudável, sendo determinada pela capacidade do idoso de realizar atividades básicas e instrumentais da vida diária sem auxílio de terceiros. Essa perspectiva é corroborada por Marialva e Silva (2026), que observaram melhorias significativas na funcionalidade após intervenções fisioterapêuticas voltadas ao fortalecimento muscular, ao treinamento de equilíbrio e à mobilidade.

Da mesma forma, Garcia, Brito e Valduga (2025) explicam que o envelhecimento provoca uma redução progressiva das unidades motoras, comprometendo a força, a coordenação e a estabilidade postural. Esse mecanismo fisiológico ajuda a compreender os resultados encontrados por Xu et al. (2023), cuja revisão sistemática demonstrou que programas de exercícios terapêuticos promovem melhora do equilíbrio e da qualidade de vida, reduzindo fatores associados às quedas, uma das principais causas de incapacidade entre idosos.

Outro ponto de consenso diz respeito aos benefícios do exercício físico supervisionado. Araujo-Gomes et al. (2023) demonstram que exercícios aeróbicos e resistidos promovem ganhos expressivos na autonomia funcional. Em consonância, Barbosa, Chagas e Fontes (2025) defendem que o treinamento de força deve ser realizado de forma progressiva e individualizada, respeitando as condições clínicas do idoso. Assim, embora ambos reconheçam os benefícios da prática regular de exercícios, Barbosa, Chagas e Fontes (2025) enfatizam que a segurança da intervenção depende de uma prescrição fisioterapêutica adequada.

Os resultados também evidenciam avanços nas estratégias de assistência ao idoso. Policeno Xavier et al. (2025) destacam a telereabilitação como alternativa eficiente para ampliar o acesso aos serviços de fisioterapia, favorecendo maior adesão ao tratamento e continuidade das intervenções. Esses achados ampliam a visão tradicional da assistência fisioterapêutica presencial e indicam que os recursos tecnológicos podem contribuir para o cuidado de idosos com limitações de mobilidade.

No que se refere à prevenção das alterações musculoesqueléticas, Hartley et al. (2022) demonstram que os exercícios resistidos auxiliam na manutenção da massa óssea e na prevenção da osteoporose. Esses resultados complementam os achados de Pires et al. (2026), que verificaram melhora da mobilidade, redução da dor e maior independência funcional após programas de fisioterapia

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.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

supervisionada e de exercícios domiciliares. Embora abordem populações distintas, ambos os estudos convergem ao demonstrar que intervenções fisioterapêuticas reduzem limitações funcionais e favorecem o envelhecimento ativo.

Por outro lado, Pereira et al. (2025) chamam a atenção para o impacto negativo da inatividade física, relacionando o sedentarismo ao aumento da incapacidade funcional, da morbidade e da piora da qualidade de vida. Esses resultados reforçam as evidências apresentadas pelos demais autores, demonstrando que a ausência de atividade física acelera os efeitos fisiológicos do envelhecimento, enquanto a fisioterapia e os exercícios terapêuticos atuam como importantes estratégias preventivas.

De modo geral, os estudos analisados não apresentaram divergências significativas quanto aos benefícios da fisioterapia para a população idosa. As diferenças observadas concentram-se nos protocolos terapêuticos empregados, na intensidade dos exercícios e nas modalidades de intervenção, sem comprometer o consenso de que a fisioterapia representa uma ferramenta eficaz para preservar a independência funcional, reduzir incapacidades e promover uma melhor qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão da literatura científica, os benefícios da fisioterapia regular para a manutenção da independência funcional de pessoas idosas. A partir da análise dos estudos selecionados, verificou-se consenso entre os autores quanto à importância da fisioterapia como estratégia para a promoção do envelhecimento saudável, contribuindo para a preservação da capacidade funcional, a prevenção de incapacidades e a melhoria da qualidade de vida.

Os resultados demonstraram que intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, mobilidade, coordenação motora e reeducação funcional promovem ganhos significativos na autonomia dos idosos, reduzindo o risco de quedas, melhorando a realização das atividades de vida diária e favorecendo a manutenção da independência funcional por mais tempo. Além dos benefícios físicos, observou-se que a prática regular de exercícios contribui para o bem-estar psicológico, o fortalecimento da autoestima e a ampliação da participação social, reduzindo o isolamento associado ao envelhecimento.

Outro aspecto evidenciado na literatura refere-se ao papel preventivo da fisioterapia, que ultrapassa a reabilitação de limitações já instaladas, atuando na promoção da saúde e na prevenção de alterações funcionais decorrentes do processo de envelhecimento. Nesse sentido, estratégias como programas supervisionados de exercícios e a telereabilitação mostram-se alternativas promissoras para ampliar

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.2 2026 | submissão: 01/08/2026 | aceito: 04/08/2026 | publicação: 07/08/2026

o acesso da população idosa aos cuidados fisioterapêuticos.

Conclui-se, portanto, que a fisioterapia constitui um importante instrumento para a promoção da autonomia, da independência funcional e da qualidade de vida da pessoa idosa, contribuindo para um envelhecimento mais participativo. Recomenda-se que futuras pesquisas desenvolvam estudos clínicos e longitudinais capazes de avaliar os efeitos de diferentes protocolos fisioterapêuticos sobre a funcionalidade e a qualidade de vida da população idosa, fortalecendo as evidências científicas acerca dessa temática.

REFERÊNCIAS

Araujo-Gomes, R. C., et al. (2023). Efeitos do treinamento de força muscular, de resistência muscular e aeróbico sobre a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos. *Motricidade, 19*(3), 261-270.

Barbosa, E. V., Chagas, W. O. R., & Fontes, P. A. dos S. (2025). O impacto do treinamento de força na capacidade funcional e na qualidade de vida de idosos sedentários: uma revisão bibliográfica. *Research, Society and Development, 14*(10), e43141049683. https://doi.org/10.33448/rsd-v14i10.49683

Galvão, A., Ala, S., & Santos, B. (2026). Envelhecer não tem idade. *RIAGE – Revista Ibero-Americana de Gerontología, 9*, e508.

Garcia, J. D., Brito, J. R., & Valduga, R. (2025). Segurança do teste de velocidade de marcha em idosos hospitalizados: estudo piloto: Revista *JRG de Estudos Acadêmicos, 8*(19), e082822.

Hartley, G. W., et al. (2022). Physical therapist management of patients with suspected or confirmed osteoporosis: A clinical practice guideline from the Academy of Geriatric Physical Therapy. *Journal of Geriatric Physical Therapy, 44*(2), E106.

Marialva, E. L. T., & Silva, L. L. W. da. (2026). Impactos da fisioterapia na independência funcional do idoso. *Revista FT, 30*(157), 1–9. https://doi.org/10.69849/rx1cqt06

Pereira, G. A., et al. (2025). Impactos da atividade física na qualidade de vida de pessoas longevas. *Brazilian Journal of Sport Psychology & Human Development (BJSPHD), 1*(2).

Pires, F. B., Schmoller, A. A. da S., Rodrigues, A. A. L. F. de S., Soares, P. V. C., & Velloso, J. de S. S. (2026). Benefícios do exercício domiciliar e da fisioterapia supervisionada após artroplastia total de joelho em idosos: Benefits of home exercise and supervised physical therapy after total knee arthroplasty in elderly patients. *RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber, 1*(1). https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2026.2178

Policeno Xavier, G., Rodrigues da Luz, A. L., Oliveira de Lima, K., & Jorge de Souza Raimundo, R. (2025). A atuação da fisioterapia na promoção da autonomia e da qualidade de vida do idoso. *IESGO Science, 1*(1). https://doi.org/10.5281/zenodo.17755670

Reis, L. S., et al. (2022). Processo de envelhecimento do idoso e suas alterações físicas, psicológicas e sociais. In *Open Science Research VIII* (pp. 285–297). Editora Científica Digital.

Ribeiro, C. C., et al. (2022). Propósito de vida e desempenho em atividades avançadas de vida diária em idosos mais velhos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 25*(5), e210216.

Xu, F., et al. (2023). Effects of Tai Chi on postural balance and quality of life among the elderly with gait disorders: A systematic review. *PLOS ONE, 18*(9), e0287035.

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.