

# A RELEVÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Elis Cecília Emiliano Dos Santos<sup>1</sup>; Kerollyn Lago Duarte Ludtke<sup>2</sup>.

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RS.12

## RESUMO

**Introdução:** Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, a população brasileira com 65 anos ou mais totalizou 22.169.101, representando 10,9% da população, um aumento de 57,4% em relação a 2010, quando eram 14.081.477 pessoas equivalente a 7,4% da população. Esse aumento torna crucial a implementação de estratégias de saúde que visem reduzir a incidência de quedas, uma das principais causas de morbidade e mortalidade nessa faixa etária. A fisioterapia exerce um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos, aplicando métodos que consideram riscos funcionais e externos, reconhecendo possíveis perigos e planejando melhorias. **Objetivo:** O presente estudo visa destacar a importância da fisioterapia como fator crucial na prevenção de quedas em idosos, evidenciando suas contribuições para melhorar a saúde física e mental dessa população. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura focada na identificação e mitigação de riscos e formas de prevenção de quedas para a população idosa. A busca por artigos foi conduzida em bases de dados acadêmicas, incluindo Scopus, PubMed, Web of Science (WoS), Cochrane e SciELO, abrangendo o período de 2000 a 2020. Foram selecionados 12 artigos que atenderam aos critérios de inclusão, além de dados do IBGE, fundamentais para compreender o crescimento da população idosa. **Resultados:** A prática regular de exercícios físicos demonstrou reduzir significativamente tanto a gravidade quanto a frequência das quedas entre os idosos. Programas como o treinamento proprioceptivo também demonstraram ser eficazes na redução do risco de quedas e na melhoria do equilíbrio. Além das contribuições para a prevenção de quedas que as adaptações ambientais proporcionam, tornando o ambiente mais seguro e adequado aos idosos. **Conclusão:** Apesar da acessibilidade limitada à fisioterapia no Brasil, os idosos que recebem esses cuidados apresentam melhorias significativas na capacidade motora, melhorando a estabilidade física e permitindo que se movimentem com segurança e autonomia. Esses cuidados são essenciais para manter a sensação de liberdade e independência durante o envelhecimento, reduzindo os riscos que, em alguns casos, poderiam limitá-los permanentemente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Cuidado. Equilíbrio.