



O PAPEL DA FISIOTERAPIA EM ATENÇÃO À SAÚDE PRIMÁRIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

The Role of Physiotherapy in Primary Health Care in Promoting the Quality of Life of Older Adults

Jeane Monteiro Sousa, Matheus Pereira Santos, Matiane Matias de Carvalho,

Meire Elen Rodrigues Tarasiuk Costa, Patricia Oliveira Mendes,

Regina Lucia da Costa Santos, Yasmin de Sousa Fontes dos Santos,

Rúbia Hiromi Guino Guarizi, Laura de Moura Rodrigues, Fabrício Vieira Cavalcante

CURSO FISIOTERAPIA - TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Article Info: 24 May 2026, Revised: 6 June 2026, Accepted: 6 June 2026, Published: 6 June 2026

Corresponding author:

Meire Elen Rodrigues Tarasiuk Costa, Meiretarasiuk@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, estando associado ao aumento da expectativa de vida e à maior prevalência de doenças crônicas, o que impacta diretamente a capacidade funcional e a qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), desempenha papel fundamental na promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da funcionalidade dos idosos. A fisioterapia tem sido amplamente utilizada como recurso para promoção da saúde, prevenção de incapacidades e incentivo ao envelhecimento ativo. O objetivo deste estudo foi revisar a literatura relacionada ao papel da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde na promoção da qualidade de vida da população idosa. A pesquisa foi realizada por meio de bases de dados eletrônicas, incluindo SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, considerando estudos publicados nos últimos dez anos, utilizando palavras-chave como “fisioterapia”, “idoso”, “qualidade de vida”,

“atenção primária à saúde”, “envelhecimento”, “exercício físico” e “prevenção de quedas”. Foram incluídos estudos originais que abordassem intervenções fisioterapêuticas na população idosa. Os estudos analisados demonstram que a fisioterapia, especialmente por meio de exercícios terapêuticos, treinamento funcional e ações preventivas, contribui para a melhora da capacidade funcional, redução do risco de quedas e controle da dor crônica, favorecendo a qualidade de vida. Além disso, evidenciou-se que a atuação fisioterapêutica na Atenção Primária à Saúde fortalece as ações de promoção da saúde e prevenção de agravos, contribuindo para o envelhecimento saudável e para a integralidade do cuidado ao idoso no SUS.

Palavras-chave: Fisioterapia; Idoso; Qualidade de vida; Atenção Primária à Saúde; Sistema Único de Saúde; Envelhecimento saudável.

ABSTRACT

Population aging is a growing phenomenon in Brazil and worldwide, associated with increased life expectancy and a higher prevalence of chronic diseases, which directly impact the functional capacity and quality of life of older adults. In this context, Primary Health Care, within the Brazilian Unified Health System (SUS), plays a fundamental role in health promotion, disease prevention, and the maintenance of functionality among the elderly population. Physiotherapy has been widely used as an important resource for health promotion, prevention of disabilities, and encouragement of active aging. The objective of this study was to review the scientific literature regarding the role of physiotherapy in Primary Health Care in promoting the quality of life of older adults. The research was conducted through electronic databases, including SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar, considering studies published in recent years and using the keywords “physiotherapy”, “elderly”, “quality of life”, “primary health care”, “aging”, “physical exercise”, and “fall prevention”. Original studies addressing physiotherapeutic interventions in older adults were included. The analyzed studies demonstrated that physiotherapy, especially through therapeutic exercises, functional training, and preventive actions, contributes to improved functional capacity, reduced risk of falls, and better management of chronic pain, thereby enhancing quality of life. Furthermore, physiotherapeutic practice in Primary Health Care strengthens health promotion and disease prevention strategies, contributing to healthy aging and comprehensive care for older adults within the public health system.

Keywords: Physiotherapy; Older Adults; Quality of Life; Primary Health Care; Unified Health System; Healthy Aging.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do tema

O envelhecimento populacional constitui um dos principais desafios para os sistemas de saúde contemporâneos. O aumento da expectativa de vida, associado à redução das taxas de natalidade, tem contribuído para o crescimento expressivo da população idosa, exigindo o fortalecimento de políticas públicas voltadas à promoção da saúde e à manutenção da qualidade de vida dessa população.

Nesse contexto, o Sistema Único de Saúde (SUS) desempenha papel fundamental na organização da assistência à saúde do idoso, especialmente por meio da Atenção Primária à Saúde (APS), considerada a principal porta de entrada dos usuários nos serviços de saúde. A APS tem como objetivo desenvolver ações de promoção da saúde, prevenção de doenças, tratamento e reabilitação, buscando atender às necessidades da população de forma integral e contínua.

O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações fisiológicas que podem comprometer a funcionalidade e a independência do indivíduo, incluindo redução da força muscular, diminuição da mobilidade, alterações do equilíbrio e aumento da vulnerabilidade às doenças crônicas não transmissíveis (SILVA et al., 2021). Essas condições podem impactar negativamente a capacidade de realização das atividades de vida diária e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos idosos.

A qualidade de vida é compreendida como um conceito multidimensional que engloba aspectos físicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, a promoção do envelhecimento saudável depende da implementação de estratégias que favoreçam a autonomia, a participação social e a manutenção da capacidade funcional dos idosos (COSTA et al., 2020).

Nesse cenário, a fisioterapia assume papel relevante na Atenção Primária à Saúde, atuando de forma preventiva e promotora da saúde. Por meio de ações educativas, acompanhamento funcional, exercícios terapêuticos, atividades em grupo e orientações voltadas à prevenção de incapacidades, o fisioterapeuta contribui para a manutenção da independência funcional e para a melhoria das condições de saúde da população idosa (BARBOSA et al., 2020; CARVALHO et al., 2021).

Estudos demonstram que intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios físicos promovem benefícios importantes para a população idosa, incluindo melhora da força muscular, equilíbrio, mobilidade e funcionalidade (PEREIRA et al., 2021; MORAES et al., 2021). Além disso, programas de exercícios são eficazes na redução do risco de quedas, importante problema de saúde pública entre idosos (SHERRINGTON

et al., 2019), bem como no manejo da dor crônica, condição frequentemente associada ao envelhecimento (GENEEN et al., 2017).

Outro aspecto relevante refere-se à ampliação do acesso aos serviços fisioterapêuticos por meio de estratégias como a telereabilitação, que pode complementar as ações desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde, favorecendo o acompanhamento contínuo dos usuários e contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de agravos (COTTRELL et al., 2017).

Dessa forma, a atuação da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde apresenta potencial para promover o envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para a manutenção da funcionalidade, prevenção de incapacidades e melhoria da qualidade de vida da população idosa (SOUZA et al., 2022). Diante desse contexto, surge o seguinte questionamento: **qual é o papel da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde na promoção da qualidade de vida da população idosa?**

1.2 Justificativa

O aumento da população idosa no Brasil exige o desenvolvimento de estratégias eficazes voltadas à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. Nesse contexto, a fisioterapia se destaca como uma importante ferramenta, contribuindo para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças e redução de limitações funcionais. Assim, torna-se relevante compreender seu papel no processo de envelhecimento saudável, visando subsidiar práticas clínicas e ações em saúde mais efetivas.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

O objetivo deste estudo foi revisar a literatura científica acerca do papel da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde na promoção da qualidade de vida da população idosa, destacando sua contribuição para a prevenção de agravos, manutenção da capacidade funcional e promoção do envelhecimento saudável no âmbito do Sistema Único de Saúde.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar os principais impactos do envelhecimento na capacidade funcional;
- Descrever as intervenções fisioterapêuticas aplicadas à população idosa;
- Avaliar os benefícios da fisioterapia na qualidade de vida;
- Analisar a atuação da fisioterapia na prevenção de quedas e no controle da dor.

2. METODOLOGIA

2.1 Características do Estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar o papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida do idoso. Esse tipo de estudo permite reunir, analisar e sintetizar evidências científicas já publicadas, contribuindo para uma compreensão ampla e fundamentada sobre o tema proposto (PEREIRA et al., 2021).

Considerando o foco deste estudo na Atenção Primária à Saúde, a análise da literatura buscou identificar evidências relacionadas à atuação fisioterapêutica nos serviços básicos de saúde, especialmente no contexto do Sistema Único de Saúde. Foram considerados estudos que abordassem ações de promoção da saúde, prevenção de agravos, manutenção da capacidade funcional e incentivo ao envelhecimento ativo da população idosa, desenvolvidas em ambientes comunitários, unidades básicas de saúde ou programas de atenção à pessoa idosa. Dessa forma, procurou-se compreender a contribuição da fisioterapia para o cuidado integral e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos no âmbito da Atenção Primária.

Foram incluídos apenas estudos originais, como ensaios clínicos e estudos observacionais, desde que apresentassem rigor metodológico e relação direta com o tema proposto, contribuindo para a compreensão do papel da fisioterapia na promoção da qualidade de vida da população idosa. Foram excluídos artigos de revisão, a fim de evitar a duplicidade de informações.

Após a etapa de busca, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados, com o objetivo de selecionar aqueles que atendiam aos critérios previamente estabelecidos. Em seguida, procedeu-se à leitura completa dos estudos selecionados, permitindo uma análise mais aprofundada do conteúdo. Os dados extraídos foram organizados de forma sistemática, considerando aspectos como objetivos dos estudos, metodologia empregada, principais resultados e conclusões.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, por meio da leitura crítica e interpretativa dos materiais selecionados. Esse processo possibilitou a organização das informações em categorias temáticas, tais como: alterações fisiológicas do envelhecimento, intervenções fisioterapêuticas e seus impactos na qualidade de vida da população idosa, benefícios do exercício físico, prevenção de quedas e manejo da dor crônica (SOUZA et al., 2022).

Dessa forma, a metodologia adotada, por se tratar de uma revisão de literatura, permitiu a síntese e integração de diferentes evidências científicas acerca do tema, proporcionando uma compreensão ampla, crítica e fundamentada sobre a importância da fisioterapia no contexto do envelhecimento saudável. Além

disso, contribuiu para a construção de uma análise consistente e cientificamente embasada, possibilitando identificar lacunas na literatura e apontar a necessidade de novos estudos na área.

Além disso, ressalta-se que, por se tratar de uma revisão de literatura, o estudo pode apresentar limitações relacionadas à disponibilidade de artigos completos, à heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos e à possível restrição das bases de dados utilizadas. Entretanto, buscou-se minimizar esses vieses por meio da seleção criteriosa dos artigos, da utilização de múltiplas bases de dados e da aplicação de critérios claros de inclusão e exclusão, garantindo maior confiabilidade e consistência às informações analisadas.

2.2 Critérios e Caracterização da Busca

A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed e Google Acadêmico. A escolha dessas bases se deu por sua relevância na área da saúde e pela abrangência de publicações científicas nacionais e internacionais (BARBOSA et al., 2020). Foram priorizados estudos publicados nos últimos dez anos, com o objetivo de assegurar a atualidade e a pertinência das informações analisadas, considerando os avanços recentes na área da fisioterapia aplicada à saúde do idoso.

O período de busca dos artigos ocorreu entre os meses de março e abril de 2026, sendo realizada de forma sistematizada em todas as bases de dados selecionadas. Para a busca dos estudos, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: fisioterapia, idoso, qualidade de vida, envelhecimento, exercício físico, prevenção de quedas e dor crônica, combinadas entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e refinar os resultados encontrados. Também foram utilizadas combinações em língua inglesa, como “physiotherapy”, “elderly”, “quality of life” e “aging”, com o objetivo de aumentar a abrangência da busca e incluir estudos internacionais relevantes.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos completos, disponíveis gratuitamente, publicados em português ou inglês, que abordassem a atuação da fisioterapia na população idosa, com enfoque na promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida (CARVALHO et al., 2021).

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos duplicados, estudos que não apresentavam relação direta com o tema, publicações incompletas, resumos sem acesso ao texto integral, além de trabalhos que não atendiam ao recorte temporal estabelecido. Também foram excluídos estudos que abordavam populações distintas da população idosa ou que não contemplavam intervenções fisioterapêuticas como foco principal.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

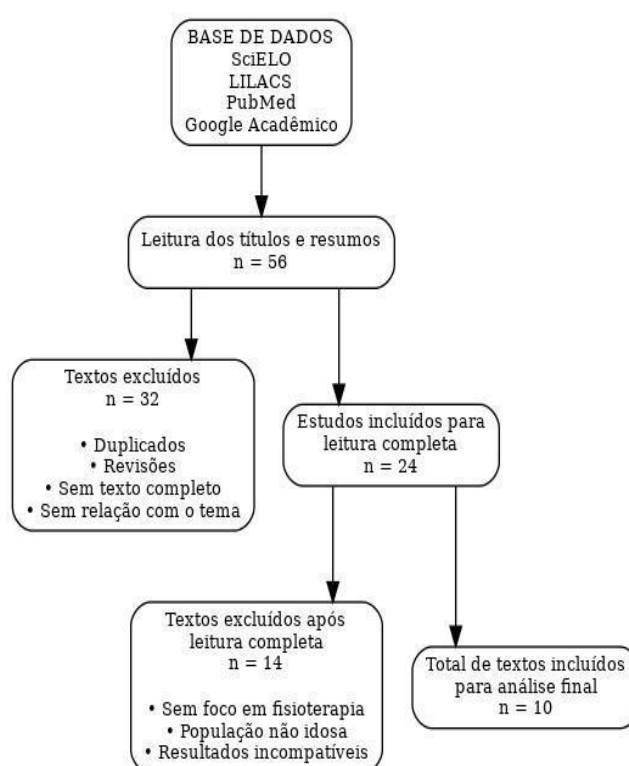
A pesquisa resultou inicialmente em 56 estudos relacionados ao tema proposto. Após a identificação dos artigos, realizou-se a leitura dos títulos e resumos com o objetivo de selecionar os estudos que apresentavam relação direta com a temática da pesquisa.

Durante a etapa de leitura dos resumos, 32 trabalhos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Entre os principais critérios de exclusão adotados estavam artigos duplicados, revisões de literatura, estudos sem texto completo, pesquisas fora do período delimitado e artigos sem relação direta com a promoção da qualidade de vida do idoso.

Diante da aplicação dos critérios de exclusão, restaram 24 artigos para leitura completa. Após análise detalhada dos textos na íntegra, 14 estudos foram novamente excluídos por apresentarem inadequações metodológicas, ausência de resultados compatíveis com os objetivos da pesquisa ou por não abordarem diretamente os impactos da fisioterapia na qualidade de vida da população idosa.

Assim, 10 artigos permaneceram para análise final e composição desta revisão de literatura. Os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica por meio da Escala de Jadad, instrumento utilizado para analisar o rigor metodológico dos estudos incluídos.

Figura 1 – Fluxograma do processo de inclusão dos artigos



Fonte: elaborada pelos autores a partir das referências

Tabela 1 – Caracterização dos estudos selecionados

Autor/Ano	Tamanho da amostra	Tipo de intervenção	Principais resultados
Barbosa et al. (2020)	Não informado	Promoção e prevenção da saúde	Autonomia e qualidade de vida dos idosos.
Sherrington et al. (2019)	215 idosos	Exercícios de equilíbrio	Redução do risco de quedas
Geneen et al. (2017)	109 idosos	Exercícios terapêuticos	Redução da dor crônica
Cottrell et al. (2017)	87 idosos	Telereabilitação	Resultados semelhantes ao presencial
Silva et al. (2021)	74 idosos	Exercícios funcionais	Melhora da independência funcional
Costa et al. (2020)	Não informado	Fisioterapia em grupo	Melhorou funcionalidade, interação social e qualidade de vida.
Pereira et al. (2021)	Não informado	Treinamento funcional	Aumento da autonomia funcional e independência nas atividades diárias.
Moraes et al. (2021)	Não informado	Exercícios terapêuticos supervisionados	Melhorou mobilidade, condicionamento físico e qualidade de vida.
Carvalho et al. (2021)	Não informado	Atividades fisioterapêuticas preventivas e educativas	Favoreceu manutenção da funcionalidade e promoção do envelhecimento ativo.
Souza et al. (2022)	Não informado	Exercícios terapêuticos e reabilitação funcional	Melhorou funcionalidade, equilíbrio e qualidade de vida.

Fonte: elaborada pelos autores a partir das referências

3.1 Apresentação dos resultados da revisão de literatura

Os resultados encontrados demonstraram que a fisioterapia possui papel fundamental na promoção da qualidade de vida da população idosa, contribuindo significativamente para a melhora da capacidade funcional, fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e prevenção de quedas. Os estudos analisados evidenciaram que programas fisioterapêuticos baseados em exercícios terapêuticos favorecem maior independência funcional e redução das limitações físicas associadas ao envelhecimento (PEREIRA et al., 2021; SOUZA et al., 2022; CARVALHO et al., 2021).

Além dos benefícios clínicos observados, os estudos analisados evidenciaram a importância da fisioterapia no contexto da Atenção Primária à Saúde. Nesse nível de atenção, o fisioterapeuta atua por meio

de ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e acompanhamento funcional da população idosa, contribuindo para a identificação precoce de limitações físicas e para o incentivo à prática regular de atividades físicas. No âmbito do Sistema Único de Saúde, a inserção da fisioterapia na Atenção Primária favorece o cuidado integral ao idoso, reduzindo o risco de incapacidades, estimulando a autonomia e promovendo o envelhecimento ativo e saudável (BARBOSA et al., 2020; CARVALHO et al., 2021; SOUZA et al., 2022).

Outro aspecto relevante identificado foi a melhora do equilíbrio corporal e da coordenação motora, reduzindo o risco de quedas e complicações associadas. A fisioterapia preventiva mostrou-se importante estratégia para manutenção da funcionalidade e prevenção de incapacidades, contribuindo para o envelhecimento saudável. Além disso, o fortalecimento muscular auxilia na prevenção da sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular relacionada ao envelhecimento (SILVA et al., 2021; SHERRINGTON et al., 2019).

A atuação fisioterapêutica também apresentou benefícios relacionados à saúde mental e emocional, promovendo melhora da autoestima, bem-estar e interação social. Outro benefício identificado refere-se à manutenção da independência funcional e melhora da qualidade de vida da população idosa (COSTA et al., 2020; BARBOSA et al., 2020).

Adicionalmente, observou-se que a prática regular da fisioterapia promove impactos positivos não apenas nos aspectos físicos, mas também na capacidade cognitiva e na participação social da população idosa. Estudos apontam que idosos submetidos a programas fisioterapêuticos apresentam maior adesão às atividades de vida diária, melhora da autoconfiança e redução do isolamento social, fatores diretamente relacionados à qualidade de vida e ao envelhecimento ativo (BARBOSA et al., 2020; CARVALHO et al., 2021).

Os achados analisados demonstram que intervenções fisioterapêuticas individualizadas apresentam maior eficácia quando comparadas a abordagens generalizadas, considerando que o processo de envelhecimento ocorre de forma heterogênea e envolve alterações funcionais distintas entre os indivíduos. Dessa forma, a avaliação fisioterapêutica detalhada torna-se fundamental para elaboração de condutas específicas, respeitando as limitações, necessidades e potencialidades de cada paciente idoso (CARVALHO et al., 2021; SOUZA et al., 2022).

Outro aspecto importante identificado refere-se à associação entre exercício terapêutico e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A prática fisioterapêutica regular contribui para melhora do condicionamento físico, controle de dores osteomusculares e manutenção da mobilidade articular, favorecendo melhores condições gerais de saúde e reduzindo complicações associadas ao sedentarismo (MORAES et al., 2021).

A literatura também evidencia que programas de fisioterapia voltados ao treinamento de equilíbrio e propriocepção são altamente eficazes na redução de quedas, consideradas um dos principais fatores de morbidade e mortalidade em idosos. A diminuição do risco de quedas impacta diretamente na redução de internações hospitalares, fraturas e perda da independência funcional, contribuindo para menor sobrecarga dos serviços de saúde e melhora da autonomia do indivíduo idoso (SHERRINGTON et al., 2019).

Além dos benefícios físicos, os estudos demonstraram que a fisioterapia possui influência significativa sobre os aspectos psicológicos e emocionais. A participação em programas terapêuticos favorece maior interação social, melhora da autoestima e redução de sintomas relacionados à ansiedade e depressão, condições frequentemente associadas ao envelhecimento e às limitações funcionais (BARBOSA et al., 2020; COSTA et al., 2020).

Nesse contexto, verifica-se que a atuação fisioterapêutica deve ocorrer de forma contínua, preventiva e multidisciplinar, integrando ações de promoção da saúde, prevenção de incapacidades e reabilitação funcional. A integração entre fisioterapia, equipe multiprofissional e suporte familiar potencializa os resultados terapêuticos, proporcionando maior independência e melhor qualidade de vida à população idosa (CARVALHO et al., 2021).

Por fim, os resultados encontrados reforçam a relevância da fisioterapia como importante estratégia de saúde pública no processo de envelhecimento populacional, demonstrando sua contribuição para manutenção da funcionalidade, autonomia e bem-estar biopsicossocial dos idosos.

Outro ponto importante observado nos estudos analisados refere-se à crescente necessidade de intervenções fisioterapêuticas voltadas à promoção do envelhecimento ativo. O aumento da expectativa de vida tem contribuído para maior prevalência de doenças crônicas e limitações funcionais, tornando indispensável a implementação de estratégias preventivas que favoreçam a autonomia do idoso. Nesse contexto, a fisioterapia atua não apenas na reabilitação de incapacidades já instaladas, mas também na prevenção de complicações funcionais decorrentes do processo natural do envelhecimento (SILVA et al., 2021).

A literatura evidencia que o sedentarismo representa um dos principais fatores associados à perda funcional em idosos. A diminuição da prática de atividades físicas favorece o desenvolvimento de fraqueza muscular, redução da mobilidade articular, comprometimento do equilíbrio e maior predisposição ao risco de quedas. Dessa forma, programas fisioterapêuticos que envolvem exercícios resistidos, alongamentos, treinamento funcional e exercícios aeróbicos apresentam resultados positivos na manutenção da funcionalidade e independência da população idosa (PEREIRA et al., 2021; SILVA et al., 2021).

Além disso, os exercícios terapêuticos promovem melhora significativa da resistência física, flexibilidade e mobilidade, fatores diretamente relacionados à qualidade de vida. Estudos demonstram que idosos fisicamente ativos apresentam maior independência para realização das atividades de vida diária, evidenciando a importância da atuação fisioterapêutica contínua (MORAES et al., 2021; SOUZA et al., 2022).

Outro aspecto relevante refere-se à atuação da fisioterapia no tratamento das dores crônicas, condição altamente prevalente na população idosa. Alterações osteomusculares associadas ao envelhecimento frequentemente comprometem a mobilidade e a independência funcional. Nesse sentido, recursos fisioterapêuticos como exercícios terapêuticos e fortalecimento muscular contribuem significativamente para redução da dor, melhora da funcionalidade e aumento da capacidade de realização das atividades cotidianas (GENEEN et al., 2017).

A dor crônica, além de comprometer aspectos físicos, também interfere diretamente na saúde emocional do indivíduo idoso. Muitos idosos com quadros dolorosos persistentes apresentam sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social. Assim, a fisioterapia exerce papel importante na recuperação da autoconfiança e na reintegração social desses indivíduos, promovendo benefícios que ultrapassam os aspectos exclusivamente físicos (BARBOSA et al., 2020).

Outro avanço observado na área da fisioterapia geriátrica refere-se à utilização da telereabilitação. Os estudos analisados apontam que intervenções realizadas por meio de plataformas digitais podem apresentar resultados semelhantes aos atendimentos presenciais em determinados casos, especialmente no acompanhamento de exercícios terapêuticos e orientações funcionais. A telereabilitação mostrou-se alternativa viável para ampliar o acesso aos cuidados fisioterapêuticos, principalmente em regiões com menor oferta de serviços especializados (COTTRELL et al., 2017).

Entretanto, apesar dos benefícios evidenciados, alguns desafios ainda limitam a efetividade da assistência fisioterapêutica à população idosa. Entre eles destacam-se a baixa adesão aos programas de exercícios, dificuldades socioeconômicas, acesso restrito aos serviços de saúde e necessidade de fortalecimento das políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável.

Outro fator importante refere-se à necessidade de atuação multiprofissional no cuidado ao idoso. A integração entre fisioterapeutas e outros profissionais da saúde possibilita uma abordagem mais ampla e eficiente das necessidades da população idosa, favorecendo melhor planejamento terapêutico, prevenção de complicações e promoção integral da saúde (CARVALHO et al., 2021).

Os resultados encontrados reforçam ainda a importância da avaliação funcional periódica da população idosa. A identificação precoce de déficits de mobilidade, equilíbrio e força muscular possibilita intervenções

preventivas mais eficazes, reduzindo o risco de incapacidades futuras. Nesse contexto, a fisioterapia preventiva torna-se essencial para manutenção da autonomia e promoção do envelhecimento saudável (SILVA et al., 2021).

Adicionalmente, observa-se que a prática regular de exercícios fisioterapêuticos favorece a manutenção das funções cognitivas, da memória e da atenção, contribuindo para a redução do declínio funcional relacionado ao envelhecimento (PEREIRA et al., 2021).

Os achados desta revisão demonstram que a Atenção Primária à Saúde constitui um cenário estratégico para o desenvolvimento de ações fisioterapêuticas voltadas à população idosa. Por meio de atividades educativas, grupos de exercícios, avaliações funcionais periódicas e orientações para prevenção de quedas e manutenção da mobilidade, a fisioterapia contribui para a redução de agravos e para a melhoria da qualidade de vida dos usuários. Dessa forma, a atuação fisioterapêutica na Atenção Primária fortalece os princípios de integralidade e promoção da saúde preconizados pelo Sistema Único de Saúde, ampliando as possibilidades de cuidado e acompanhamento da população idosa (BARBOSA et al., 2020; SILVA et al., 2021; CARVALHO et al., 2021).

Portanto, verifica-se que a fisioterapia possui papel indispensável diante do crescimento progressivo da população idosa. A atuação fisioterapêutica contribui diretamente para a manutenção da independência funcional, prevenção de incapacidades, melhora da qualidade de vida e promoção do envelhecimento ativo e saudável. Dessa forma, investimentos em políticas públicas, programas preventivos e ampliação do acesso aos serviços fisioterapêuticos tornam-se fundamentais para atender às demandas dessa população crescente (SOUZA et al., 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a fisioterapia exerce papel fundamental na promoção da qualidade de vida da população idosa, contribuindo significativamente para a manutenção da capacidade funcional, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, prevenção de quedas e controle da dor crônica.

Os estudos analisados demonstraram que as intervenções fisioterapêuticas promovem benefícios físicos, emocionais e sociais, favorecendo maior independência, autonomia e participação nas atividades de vida diária.

Além disso, observou-se que a atuação fisioterapêutica auxilia na prevenção de agravos relacionados ao envelhecimento, contribuindo diretamente para o envelhecimento ativo e saudável.

Nesse contexto, destaca-se a relevância da fisioterapia na Atenção Primária à Saúde, especialmente no âmbito do Sistema Único de Saúde, por meio de ações voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da funcionalidade da população idosa. A atuação do fisioterapeuta nas unidades de saúde contribui para a identificação precoce de alterações funcionais, incentivo à prática de atividades físicas, educação em saúde e desenvolvimento de estratégias que favorecem a autonomia e a independência dos idosos. Dessa forma, a inserção da fisioterapia na Atenção Primária fortalece o cuidado integral e contribui para a melhoria da qualidade de vida e do envelhecimento saudável da população.

Os resultados encontrados também evidenciaram a importância da fisioterapia preventiva e multidisciplinar, atuando não apenas no tratamento de doenças já instaladas, mas também na promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais. Entretanto, alguns estudos apresentaram limitações metodológicas, demonstrando a necessidade de novas pesquisas científicas com maior rigor metodológico.

REFERÊNCIAS .

SHERRINGTON, C. et al. *Exercise for preventing falls in older people living in the community*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Oxford, n. 1, CD012424, 2019.

GENEEN, L. J. et al. *Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Oxford, n. 4, CD011279, 2017.

COTTRELL, M. A. et al. *Real-time telerehabilitation for the treatment of musculoskeletal conditions is effective and comparable to standard practice: a systematic review and meta-analysis*. Clinical Rehabilitation, London, v. 31, n. 5, p. 625–638, 2017.

BARBOSA, Amanda Karoline et al. A atuação fisioterapêutica na promoção da saúde do idoso. *Revista Saúde em Foco*, Teresina, v. 7, n. 2, p. 88-96, 2020.

COSTA, Maria Eduarda et al. Qualidade de vida e funcionalidade de idosos submetidos à fisioterapia em grupo. *Revista CPAQV*, Rio Claro, v. 12, n. 1, p. 1-10, 2020.

PEREIRA, Juliana Silva et al. Efeitos de programas fisioterapêuticos na autonomia funcional de idosos. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 3, e8210312992, 2021.

SILVA, Camila Rodrigues et al. Atuação da fisioterapia preventiva no envelhecimento saudável. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, Brasília, v. 2, n. 4, p. 15-24, 2021.

MORAES, Felipe Augusto et al. Exercícios terapêuticos e qualidade de vida em idosos sedentários. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, Canoas, v. 9, n. 1, p. 33-42, 2021.

CARVALHO, Isadora Mendes et al. A fisioterapia como estratégia de promoção da saúde do idoso. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, Campinas, v. 13, n. 5, e7156, 2021.

SOUZA, Rafael Gomes et al. Intervenções fisioterapêuticas na melhora da funcionalidade e qualidade de vida de idosos. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 5432-5445, 2022.

IBGE. Censo Demográfico 2022.

IBGE. PNAD Contínua.