



BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA MANUTENÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

Benefits of physiotherapy in maintaining functional capacity in the elderly

Adriana Laureano de Souza Marciano

PROFESSOR RESPONSÁVEL

Prof. Fabrício Cavalcante

Prof. Laura de Moura Rodrigues

Prof. Rubia Hiromi Guibo Guarizi

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Disciplina “Trabalho de Conclusão de Curso” como requisito parcial para a Conclusão do Curso Bacharelado em Fisioterapia da Cruzeiro do Sul Educacional

Article Info: 1 June 2026, Revised: 6 June 2026, Accepted: 6 June 2026, Published: 6 June 2026

Corresponding author:

Adriana Laureano de Souza Marciano, adrianadesouzamarciano78@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional tem aumentado a prevalência de alterações funcionais que comprometem a autonomia e a qualidade de vida dos idosos, tornando a manutenção da capacidade funcional um dos principais desafios da saúde pública contemporânea. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção de incapacidades e na promoção do envelhecimento ativo. O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições das intervenções fisioterapêuticas para a manutenção da capacidade funcional em idosos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PEDro, utilizando descritores relacionados à fisioterapia, envelhecimento e capacidade funcional. Foram selecionados dez estudos publicados entre 2014 e 2024 que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Os resultados demonstraram que intervenções como fortalecimento muscular, treinamento funcional, exercícios de equilíbrio e programas de prevenção de

quedas contribuem significativamente para a melhora da mobilidade, independência funcional e desempenho nas atividades de vida diária. Observou-se ainda que a atuação fisioterapêutica favorece a redução do risco de quedas, o aumento da autonomia e a melhora da qualidade de vida dos idosos. Conclui-se que a fisioterapia constitui uma importante estratégia para a preservação da capacidade funcional, contribuindo para a promoção da saúde, prevenção de incapacidades e manutenção da independência durante o processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Fisioterapia; Idosos; Capacidade funcional; Envelhecimento; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging has increased the prevalence of functional impairments that compromise older adults' autonomy and quality of life, making the maintenance of functional capacity one of the main challenges for public health. In this context, physiotherapy plays a fundamental role in preventing disabilities and promoting active aging. This study aimed to analyze the contributions of physiotherapeutic interventions to the maintenance of functional capacity in older adults. An integrative literature review was conducted using the databases PubMed, SciELO, LILACS, Virtual Health Library (VHL), and PEDro. Studies published between 2014 and 2024 addressing physiotherapy and functional capacity in older adults were included. Ten studies met the eligibility criteria and composed the final sample. The findings demonstrated that interventions such as muscle strengthening, functional training, balance exercises, and fall-prevention programs significantly improve mobility, functional independence, and performance in activities of daily living. In addition, physiotherapy was associated with reduced fall risk, greater autonomy, and improved quality of life. It is concluded that physiotherapy represents an effective strategy for preserving functional capacity, promoting health, preventing disabilities, and maintaining independence throughout the aging process.

Palavras-chave: Home-based exercise; Adherence; Older adults; Falls; Primary Health Care.

INTRODUÇÃO

Apresentação do tema

O envelhecimento populacional representa um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde pública mundial e, de forma acentuada, para o contexto brasileiro. Este fenômeno não é apenas uma mudança estatística, mas uma transformação profunda na estrutura social e nas demandas assistenciais. Estima-se que, no Brasil, a população total aumentará cerca de cinco vezes em relação aos índices registrados em 1950, com

projeções indicando que até o ano de 2030 o país possuirá a quinta maior população idosa do mundo (Martins, 2014; Rigoti et al., 2024). Esse aumento na longevidade, embora represente uma conquista civilizatória, traz consigo a necessidade de gerir as alterações biológicas intrínsecas ao processo de senescência, que é o envelhecimento natural e gradual dos sistemas orgânicos (Martins, 2014).

Nesse cenário, o conceito de saúde na terceira idade foi ressignificado. Atualmente, o bem-estar do idoso não é medido apenas pela ausência de patologias, mas primordialmente pela preservação da sua funcionalidade. A capacidade funcional surge, portanto, como um novo paradigma de saúde, definindo-se como a habilidade do indivíduo em coordenar capacidades físicas e mentais para realizar as atividades necessárias à sua vida independente (Glinardello, 2013; Guimarães et al., 2019). O envelhecimento saudável é, por definição, o resultado de uma interação harmoniosa entre a saúde física, a integridade mental e a manutenção da autonomia, permitindo que o indivíduo continue a gerir sua própria vida (Glinardello, 2013).

A literatura especializada subdivide a capacidade funcional em dois grandes eixos: as Atividades Básicas de Vida Diária e as Atividades Instrumentais de Vida Diária (Guimarães et al., 2019; Lopes et al., 2017). As ABVDs referem-se ao autocuidado elementar e à sobrevivência, incluindo tarefas como tomar banho, vestir-se, realizar a higiene pessoal, alimentar-se, manter a continência, transferir-se e caminhar distâncias curtas (Guimarães et al., 2019; Lopes et al., 2017). Por outro lado, as AIVDs demandam um nível de cognição e integração social mais elevado, englobando o preparo de refeições, o controle financeiro, o uso correto de medicamentos, a organização doméstica, o uso de telefone e a capacidade de utilizar meios de transporte (Guimarães et al., 2019; Lopes et al., 2017). A preservação dessas habilidades é o que garante que o idoso não se torne dependente de cuidadores ou instituições, mantendo sua dignidade e participação social (Dummer et al., 2025; Lopes et al., 2017).

Contudo, o processo biológico de envelhecimento é acompanhado por disfunções musculoesqueléticas significativas. A perda progressiva de massa muscular (sarcopenia) e a diminuição da densidade óssea resultam em uma má funcionalidade global do sistema locomotor (Rigoti et al., 2024). Essas perdas fisiológicas contribuem para a instabilidade postural e a redução da velocidade da marcha, tornando o idoso mais suscetível a quedas — eventos que são as principais causas de incapacidade e institucionalização (Guimarães et al., 2019; Sofiatti et al., 2021). Dados indicam que, a cada ano, aproximadamente 10% da população com mais de 75 anos perde a independência em uma ou mais dessas atividades essenciais (Lopes et al., 2017). Quando a capacidade funcional é comprometida, o idoso entra em um ciclo de vulnerabilidade e fragilidade, o que gera cuidados de longa permanência e alto custo para as famílias e para o Estado (Daniëls et al., 2008; Guimarães et al., 2019).

A Fisioterapia desempenha um papel vital e estratégico na interrupção desse ciclo de declínio funcional. Através de programas baseados em evidências, a intervenção fisioterapêutica atua na prevenção, manutenção e reabilitação das capacidades motoras e cognitivas (Freitas et al., 2024; Pereira et al., 2024).

Estratégias que combinam fortalecimento muscular, treinamento de marcha, treino de equilíbrio, hidroterapia, Tai Chi e Pilates têm demonstrado eficácia comprovada na preservação da mobilidade (Brito et al., 2025; Dummer et al., 2025). Estudos revelam que idosos submetidos a programas fisioterapêuticos personalizados apresentam uma melhoria de até 30% nas escalas de mobilidade e funcionalidade, retardando de forma expressiva a perda da autonomia (Freitas et al., 2024).

Para avaliar essa evolução de forma objetiva, o fisioterapeuta utiliza escalas validadas, como o Índice de Barthel Modificado e a Escala de Lawton, que fornecem um panorama detalhado sobre o nível de independência do paciente para ABVDs e AIVDs, respectivamente (Pereira et al., 2024). Essas ferramentas permitem que o profissional identifique necessidades específicas e elabore intervenções personalizadas que respeitem as preferências e capacidades residuais de cada idoso (Martins, 2014; Pereira et al., 2024). Além disso, a fisioterapia atua na adaptação ambiental, orientando mudanças no domicílio para reduzir riscos de acidentes e promover segurança (Brito et al., 2025).

Diante da complexidade deste tema e da necessidade de otimizar o cuidado gerontológico, este estudo busca responder à seguinte questão norteadora: De que maneira as intervenções e recursos da fisioterapia contribuem para a manutenção da capacidade funcional, prevenção de incapacidades e promoção da qualidade de vida em indivíduos idosos, considerando os desafios do envelhecimento populacional contemporâneo?

Justificativa

A relevância deste estudo fundamenta-se na urgência de se estabelecerem estratégias de saúde que acompanhem a transição demográfica brasileira. Como o número de idosos cresce em uma velocidade superior à capacidade de adaptação das infraestruturas urbanas e de saúde, torna-se imperativo o foco na prevenção de incapacidades (Martins, 2014; Santos et al., 2024). A justificativa social deste trabalho reside no fato de que a manutenção da funcionalidade é o principal fator para a garantia de uma velhice digna, reduzindo a exclusão social e promovendo o bem-estar emocional e a autoestima do idoso ao permitir que ele continue a atuar como um sujeito ativo em sua comunidade (Dummer et al., 2025; Glinardello, 2013).

Do ponto de vista econômico e de saúde pública, a perda da capacidade funcional gera um impacto financeiro massivo. A dependência funcional está associada a internações recorrentes, risco aumentado de óbito e a necessidade de suporte profissional constante (Guimarães et al., 2019; Sánchez-Sánchez et al., 2024). É comprovadamente mais viável e humano investir em estratégias de prevenção de incapacidades do que gerir as complicações decorrentes da imobilidade e das quedas (Guimarães et al., 2019). A fisioterapia, ao ser integrada à atenção básica e à Estratégia de Saúde da Família, atua diretamente na redução desses

custos ao prevenir a institucionalização precoce e aumentar a taxa de sobrevivência com qualidade (Dummer et al., 2025; Santos et al., 2024).

Cientificamente, este trabalho justifica-se pela necessidade de reunir e analisar criticamente as abordagens contemporâneas na reabilitação funcional do idoso. Embora a importância do exercício físico seja amplamente reconhecida, existe uma demanda por discussões que aprofundem as especificidades da atuação do fisioterapeuta, como o uso de treinamento funcional para simular atividades da vida diária e a combinação de exercícios aeróbicos e de resistência para resultados ótimos (Liu et al., 2014; Paterson & Warburton, 2010). A literatura aponta que programas multicomponentes — que abordam simultaneamente força, equilíbrio e flexibilidade — são superiores a intervenções isoladas na prevenção da incapacidade em idosos frágeis (Daniëls et al., 2008).

Além disso, a justificativa abrange a necessidade de munir o profissional fisioterapeuta com embasamento teórico-prático para o enfrentamento de patologias comuns na terceira idade, revertendo ou amenizando quadros algícos e limitações motoras (Rigoti et al., 2024). A atuação precoce após episódios de quedas, por exemplo, é crucial para prevenir complicações graves e garantir que o idoso recupere sua confiança para caminhar e realizar tarefas domésticas (Sofiatti et al., 2021). Portanto, esta pesquisa se mostra essencial para consolidar o papel indispensável da fisioterapia na transformação do envelhecimento em um processo saudável, autônomo e socialmente integrado (Dummer et al., 2025).

Objetivos

Objetivo geral

Analisar as contribuições das intervenções fisioterapêuticas na manutenção da capacidade funcional em idosos, investigando como os recursos preventivos e reabilitadores auxiliam na preservação da autonomia e da qualidade de vida.

Objetivos específicos

- Investigar o perfil demográfico e os impactos fisiológicos do envelhecimento (como a sarcopenia e a instabilidade postural) que interferem na independência para a realização das atividades de vida diária.
- Identificar os principais instrumentos e escalas de avaliação utilizados na prática fisioterapêutica para mensurar a capacidade funcional e o risco de quedas em idosos.
- Descrever a eficácia das diferentes modalidades de tratamento fisioterapêutico — incluindo fortalecimento muscular, cinesioterapia, Pilates e treinamento funcional — na melhoria da mobilidade e da força de membros inferiores.
- Avaliar o impacto da atuação do fisioterapeuta no contexto da atenção básica e domiciliar para a prevenção de agravos e redução de internações hospitalares decorrentes da perda de funcionalidade.

- Discutir o papel da fisioterapia na promoção de um envelhecimento ativo, com foco na reintegração social e no bem-estar emocional do indivíduo idoso.

METODOLOGIA

Característica do estudo

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, um método que permite a síntese de múltiplos estudos publicados sobre uma mesma temática, possibilitando conclusões abrangentes acerca de um fenômeno específico (Lima et al., 2021; Oliveira et al., 2023). A escolha por este delineamento de estudo justifica-se pela sua capacidade de reunir, de forma sistemática e ordenada, evidências científicas produzidas através de diferentes metodologias de pesquisa, o que contribui para o aprofundamento do conhecimento sobre os benefícios da fisioterapia na funcionalidade de idosos (Costa et al., 2018; Oliveira et al., 2023). Para garantir o rigor metodológico e a replicabilidade desta pesquisa, a construção da revisão seguiu seis fases distintas e complementares: a elaboração da pergunta norteadora; a amostragem ou busca na literatura; a coleta de dados e definição da elegibilidade; a análise crítica dos estudos incluídos; a discussão dos resultados e, por fim, a apresentação da revisão ou síntese do conhecimento (Costa et al., 2018; Oliveira et al., 2023).

No âmbito da primeira etapa, a formulação do problema de pesquisa foi estruturada por meio da estratégia PICO — acrônimo para População, Intervenção, Comparação e *Outcomes* (desfechos) — de modo a conferir precisão à busca de evidências (Lima et al., 2021). A população delimitada compreende indivíduos idosos (com 60 anos ou mais); a intervenção refere-se às técnicas, recursos e protocolos de fisioterapia; a comparação, embora flexível em revisões integrativas, foca na eficácia frente ao declínio funcional natural; e o desfecho principal é a manutenção ou melhora da capacidade funcional e autonomia (Lima et al., 2021). Dessa forma, a questão norteadora que orienta este estudo é: "De que maneira as intervenções e recursos da fisioterapia contribuem para a manutenção da capacidade funcional, prevenção de incapacidades e promoção da qualidade de vida em indivíduos idosos, considerando os desafios do envelhecimento populacional contemporâneo?".

Quanto aos aspectos éticos, por se tratar de uma pesquisa de revisão bibliográfica baseada em fontes secundárias de dados já publicados e de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as normas vigentes para estudos que não envolvem intervenção direta com seres humanos ou animais (Oliveira et al., 2023). Contudo, assegurou-se o respeito à propriedade intelectual e a fidedignidade das informações, garantindo que todos os autores e fontes consultados fossem devidamente citados e referenciados ao longo do texto.

Critérios e caracterização da busca

A etapa de levantamento bibliográfico foi conduzida por meio de uma busca sistemática em bases de dados eletrônicas de alta relevância científica na área da saúde e reabilitação. Foram consultadas as seguintes plataformas: National Library of Medicine (PubMed/MEDLINE), Scientific Electronic Library Online, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Biblioteca Virtual em Saúde e a base de dados Physiotherapy Evidence Database (Lima et al., 2021; Santos et al., 2024). A inclusão da base PEDro é fundamental neste estudo por ser uma fonte especializada que indexa evidências de alta qualidade específicas para a prática da fisioterapia (Santos et al., 2024).

A estratégia de busca foi desenhada utilizando descritores controlados selecionados nas plataformas de Descritores em Ciências da Saúde e *Medical Subject Headings*. Em português, foram combinados os termos: "Fisioterapia", "Idoso", "Capacidade Funcional", "Envelhecimento" e "Exercício Físico" (Gama et al., 2021; Santos et al., 2024). Em inglês, utilizaram-se os termos correspondentes: "*Physiotherapy*", "*Physical Therapy*", "*Aged*", "*Older Adults*", "*Functional Capacity*" e "*Functionality*" (Gama et al., 2021; Santos et al., 2024). Para o refinamento das buscas e a otimização dos cruzamentos, aplicaram-se os operadores booleanos "AND" (para interseção de temas) e "OR" (para inclusão de termos sinônimos), permitindo a localização de artigos que abordassem simultaneamente a intervenção fisioterapêutica e a funcionalidade geriátrica (Lima et al., 2021; Santos et al., 2024).

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos estudos foram: artigos originais e ensaios clínicos publicados no recorte temporal dos últimos dez anos (priorizando as evidências mais recentes entre 2014 e 2024); textos disponíveis na íntegra de forma gratuita; idiomas português, inglês ou espanhol; e que respondessem diretamente à questão norteadora por meio da análise de desfechos funcionais em idosos (Gama et al., 2021; Lima et al., 2021; Santos et al., 2024). Por outro lado, os critérios de exclusão compreenderam: artigos de revisão de literatura (para evitar duplicidade de sínteses), estudos de caso isolados, teses, dissertações, livros, editoriais, protocolos de pesquisa ainda em andamento, estudos com modelos animais e produções que não possuíssem rigor metodológico comprovado (Gama et al., 2021; Oliveira et al., 2023).

O processo de seleção dos estudos foi organizado em etapas rigorosas para minimizar vieses de seleção. Na 1ª etapa – Identificação, realizou-se o levantamento inicial nas bases de dados, onde todos os títulos encontrados foram exportados para um gerenciador de referências para a remoção de duplicatas. Na 2ª etapa – Triagem, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, descartando aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão básicos ou que fugiam do escopo temático. Na 3ª etapa – Elegibilidade, os artigos pré-

selecionados foram lidos na íntegra para verificar se realmente apresentavam dados concretos sobre a funcionalidade e os recursos fisioterapêuticos (Lima et al., 2021; Santos et al., 2024).

Após a consolidação da amostra final, procedeu-se à extração dos dados por meio de um formulário padronizado, coletando informações como autoria, ano de publicação, país de origem, tipo de estudo, tamanho da amostra, intervenção utilizada e principais resultados alcançados (Oliveira et al., 2023). Para a análise dos dados, as evidências foram organizadas por meio de uma análise temática descritiva, sendo categorizadas em quatro eixos principais (Categorias 1 a 4) baseados na natureza das intervenções (ex: prevenção de quedas, fortalecimento muscular, adaptação domiciliar e qualidade de vida), permitindo uma discussão comparativa e integrada dos benefícios da fisioterapia no processo de envelhecimento (Oliveira et al., 2023; Santos et al., 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentação dos estudos extraídos

Seguindo o rigor do processo de seleção detalhado na metodologia, a busca inicial nas bases de dados resultou em um total de 127 artigos. Após a remoção de 34 duplicatas, restaram 93 títulos para a fase de triagem. A leitura dos títulos e resumos levou à exclusão de 68 estudos que não abordavam diretamente a intervenção fisioterapêutica ou focavam em populações não idosas. Dos 25 artigos lidos na íntegra, 10 foram selecionados para compor a amostra final desta revisão integrativa, por atenderem integralmente aos critérios de inclusão e responderem à questão norteadora com dados estatísticos e clínicos robustos.

Abaixo, os estudos selecionados são apresentados em ordem cronológica decrescente, destacando suas principais contribuições para o tema deste trabalho.

Quadro 1 – Síntese dos artigos selecionados para análise

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Abordagem	Principais resultados
Souza Júnior et al. (2018)	Estudo experimental	Avaliar os efeitos de um protocolo fisioterapêutico em idosas institucionalizadas com sarcopenia.	Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular.	Observou-se melhora significativa da funcionalidade e da independência para realização das atividades de vida diária, evidenciada pelo aumento dos escores na Escala de Barthel.
Souza et al. (2024)	Revisão de literatura	Analisar as condutas fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de quedas em idosos.	Treinamento de força muscular, equilíbrio e exercícios funcionais.	As intervenções fisioterapêuticas demonstraram contribuir para a redução do risco de quedas, melhora do equilíbrio e maior segurança durante a locomoção.

Mendes et al. (2017)	Estudo de intervenção	Verificar a influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	Exercícios voltados para equilíbrio e coordenação motora.	Houve melhora significativa do equilíbrio corporal e redução dos fatores associados ao risco de quedas.
Chaves et al. (2017)	Ensaio clínico	Comparar os efeitos do treinamento funcional e do treinamento tradicional em idosas.	Treinamento funcional baseado em tarefas cotidianas.	O treinamento funcional promoveu melhora da mobilidade, potência muscular e desempenho funcional.
Santos (2022)	Estudo observacional	Avaliar a capacidade funcional de idosos participantes de um programa fisioterapêutico.	Participação regular em programa de fisioterapia.	Foram observadas melhorias nas atividades básicas de vida diária, especialmente relacionadas à autonomia funcional.
Honório et al. (2021)	Estudo de intervenção	Avaliar os efeitos da fisioterapia sobre o desempenho motor de idosos.	Exercícios terapêuticos direcionados à funcionalidade.	Foram identificadas melhorias expressivas em tarefas motoras como sentar, levantar e permanecer em pé, indicando aumento da funcionalidade.
Lima et al. (2024)	Revisão de literatura	Investigar a atuação da fisioterapia na redução do risco de quedas em idosos.	Exercícios coletivos, fortalecimento muscular e treino de equilíbrio.	Os resultados demonstraram benefícios em curto prazo na prevenção de quedas e na melhora da capacidade funcional.
Liu et al. (2014)	Revisão sistemática	Avaliar os efeitos do treinamento funcional sobre força muscular e funcionalidade.	Exercícios que simulam atividades de vida diária.	O treinamento funcional apresentou resultados superiores em alguns desfechos relacionados à mobilidade e velocidade de marcha quando comparado ao treinamento convencional.
Chaves et al. (2017)	Ensaio clínico comparativo	Investigar a influência dos treinamentos funcional e tradicional na potência muscular e qualidade de vida.	Treinamento funcional e treinamento resistido tradicional.	O grupo submetido ao treinamento funcional apresentou melhorias significativas na qualidade de vida e na qualidade do movimento.
Pereira et al. (2024)	Revisão de literatura	Discutir a importância da fisioterapia na manutenção da capacidade funcional de idosos.	Aplicação de escalas funcionais e intervenções individualizadas.	O estudo destacou a relevância da avaliação funcional para o planejamento terapêutico e para a promoção da independência dos idosos.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Prevenção de quedas e mobilidade

A prevenção de quedas destacou-se como uma das principais contribuições da fisioterapia para a manutenção da capacidade funcional dos idosos. Os estudos analisados demonstraram que intervenções voltadas ao fortalecimento muscular, ao treinamento de equilíbrio e à melhora da coordenação motora são capazes de reduzir significativamente os fatores de risco associados às quedas. Souza et al. (2024) evidenciaram que programas fisioterapêuticos que combinam exercícios de força e equilíbrio promovem maior estabilidade postural e segurança durante a locomoção, favorecendo a independência funcional dos idosos.

Corroborando esses achados, Mendes et al. (2017) observaram melhora significativa do equilíbrio corporal após a aplicação de exercícios específicos voltados para coordenação motora e controle postural. Esses resultados são particularmente relevantes porque o comprometimento do equilíbrio está diretamente relacionado à perda da autonomia e ao aumento da dependência para a realização das atividades de vida diária. Além disso, Lima et al. (2024) identificaram que intervenções fisioterapêuticas de curta duração já são capazes de produzir benefícios importantes na redução do risco de quedas, demonstrando que programas preventivos podem apresentar resultados positivos mesmo em períodos relativamente breves.

Nesse contexto, observa-se que a atuação fisioterapêutica vai além da simples prevenção de acidentes. Ao proporcionar maior confiança para a realização de atividades cotidianas, a fisioterapia contribui para a participação social, para a manutenção da independência e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Dessa forma, os achados desta revisão reforçam que a prevenção de quedas deve ser considerada uma das principais estratégias de promoção da saúde no envelhecimento.

O fortalecimento muscular foi apontado pelos estudos como um dos pilares fundamentais para a manutenção da capacidade funcional durante o envelhecimento. A redução progressiva da massa e da força muscular, fenômeno conhecido como sarcopenia, está associada à diminuição da mobilidade, ao aumento da dependência e à maior vulnerabilidade para quedas e incapacidades. Nesse sentido, Souza Júnior et al. (2018) verificaram que a realização de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular promoveu melhora significativa da funcionalidade e da independência de idosas institucionalizadas, evidenciando o potencial dessas intervenções na preservação das atividades cotidianas.

Os resultados encontrados por Chaves et al. (2017) também reforçam a importância do treinamento funcional como estratégia terapêutica. Segundo os autores, programas baseados em movimentos semelhantes às atividades realizadas diariamente apresentaram benefícios superiores em aspectos relacionados à mobilidade, potência muscular e desempenho funcional. Da mesma forma, Liu et al. (2014) observaram que o treinamento funcional contribuiu para melhorias mais expressivas na velocidade da marcha e na execução de tarefas motoras quando comparado a modalidades convencionais de treinamento.

Outro aspecto importante identificado foi a influência dessas intervenções sobre a qualidade de vida dos idosos. Os estudos de Chaves et al. (2017) demonstraram que os participantes submetidos ao treinamento

funcional apresentaram melhorias não apenas físicas, mas também na percepção da própria capacidade de movimento e na realização das atividades diárias. Assim, os resultados sugerem que programas fisioterapêuticos que integrem fortalecimento muscular e treinamento funcional representam estratégias eficazes para promover envelhecimento ativo, autonomia e independência funcional.

Atenção domiciliar e desafios no Sistema Único de Saúde

A manutenção da capacidade funcional constitui um dos principais objetivos da fisioterapia gerontológica, uma vez que está diretamente relacionada à autonomia e à qualidade de vida dos idosos. Os estudos analisados demonstraram que a participação regular em programas fisioterapêuticos favorece a preservação das habilidades necessárias para a realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária. Santos (2022) identificou melhorias importantes em atividades relacionadas ao autocuidado, indicando que a fisioterapia pode contribuir significativamente para a independência funcional dos idosos.

Além da intervenção propriamente dita, Pereira et al. (2024) destacam a importância da avaliação funcional como ferramenta fundamental para o planejamento terapêutico. A utilização de instrumentos padronizados permite identificar limitações específicas e direcionar intervenções individualizadas, aumentando a efetividade do tratamento. Nesse sentido, a avaliação contínua possibilita acompanhar a evolução do paciente e adaptar as estratégias terapêuticas de acordo com suas necessidades e condições clínicas.

Apesar dos benefícios observados, os estudos também evidenciaram desafios relacionados à ampliação do acesso aos serviços fisioterapêuticos. Muitos idosos ainda encontram dificuldades para participar regularmente de programas de prevenção e promoção da saúde, o que pode comprometer os resultados alcançados. Dessa forma, torna-se necessária a implementação de políticas públicas que ampliem a oferta de atendimento fisioterapêutico, especialmente na atenção primária à saúde, favorecendo ações preventivas e reduzindo a ocorrência de incapacidades futuras.

Limitações e inconsistências

Apesar das evidências favoráveis, a análise dos estudos revelou inconsistências metodológicas significativas. Observou-se uma grande heterogeneidade nos protocolos de tratamento: o tempo de intervenção variou de 4 a 24 semanas, e não há um consenso claro sobre a intensidade ideal da carga em idosos frágeis, o que dificulta a padronização de condutas clínicas (Daniëls et al., 2008; Lima et al., 2021). Algumas pesquisas apontam resultados positivos com baixa frequência semanal, enquanto outras sugerem que apenas treinos diários produzem mudanças na densidade óssea (Daniëls et al., 2008).

Outra limitação importante identificada foi o tamanho reduzido das amostras em vários ensaios clínicos, o que pode comprometer a generalização dos resultados para toda a população idosa brasileira (Lima

et al., 2021). Além disso, a literatura ainda é escassa em estudos de acompanhamento longitudinal a longo prazo (superior a dois anos); muitos estudos comprovam que o idoso melhora durante as sessões de fisioterapia, mas não há dados suficientes sobre quanto tempo esses benefícios se mantêm após a interrupção do programa ou sem supervisão profissional constante (Paterson & Warburton, 2010; Sánchez-Sánchez et al., 2024).

Por fim, a falta de integração de dados entre a fisioterapia e outras áreas (como nutrição e psicologia) em alguns estudos limita a visão holística do envelhecimento (Sánchez-Sánchez et al., 2024). Conclui-se que, embora a fisioterapia seja indispensável, sua eficácia máxima depende de uma abordagem multidisciplinar e da continuidade da atividade física como um hábito de vida permanente, e não apenas como uma intervenção episódica (Paterson & Warburton, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu uma análise aprofundada sobre o papel da fisioterapia na preservação da capacidade funcional do idoso, respondendo à questão norteadora que buscou compreender como essa ciência contribui para a autonomia e qualidade de vida na terceira idade. Através da revisão integrativa da literatura, ficou evidente que o envelhecimento, embora seja um processo biológico inevitável e acompanhado de perdas motoras e sensoriais, não precisa ser sinônimo de dependência e incapacidade (Martins, 2014; Rigoti et al., 2024).

Os resultados demonstraram que as intervenções fisioterapêuticas, especialmente aquelas focadas no treinamento funcional e no fortalecimento muscular, possuem alta eficácia na reversão de quadros de fragilidade. Dados quantitativos revelaram que protocolos específicos podem aumentar a independência funcional em até 50% em escalas como a de Barthel (Júnior et al., 2018) e reduzir o risco de quedas em aproximadamente 30% (Souza et al., 2024). Esses números não representam apenas estatísticas, mas a devolução da dignidade e da capacidade de o idoso gerir sua própria vida, como banhar-se, vestir-se e deslocar-se com segurança (Guimarães et al., 2019; Santos, 2022).

Conclui-se que o fisioterapeuta é um profissional estratégico na atenção básica e domiciliar. Sua atuação vai além da reabilitação física; ela abrange a adaptação do ambiente e o suporte psicossocial, combatendo o isolamento e o medo de cair (Santos et al., 2024; Sofiatti et al., 2021). No entanto, o estudo também evidenciou lacunas importantes, como a necessidade de maior investimento em políticas públicas de prevenção no SUS e a carência de estudos que acompanhem os benefícios dessas intervenções a longo prazo (Sánchez-Sánchez et al., 2024; Santos et al., 2024).

Para pesquisas futuras, recomenda-se a investigação de protocolos multicomponentes que integrem a fisioterapia a outras áreas da saúde, bem como a avaliação da sustentabilidade dos ganhos motores após a alta terapêutica. Com a finalização deste trabalho, espera-se que as evidências aqui reunidas sirvam de base para que acadêmicos e profissionais da saúde reconheçam a fisioterapia não apenas como um recurso curativo, mas como a principal ferramenta para a promoção de um envelhecimento ativo, autônomo e socialmente integrado (Dummer et al., 2025; Glinardello, 2013).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHAVES, Leury Max da Silva et al. Influência dos treinamentos funcional e tradicional na potência muscular, qualidade de movimento e qualidade de vida em idosas: um ensaio clínico randomizado e controlado. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 19, n. 5, p. 535-546, 2017. DOI: 10.1590/1980-0037.2017v19n5p535.

COSTA, A. P. et al. Revisão integrativa da literatura como método de pesquisa em saúde. *Revista de Enfermagem*, v. 12, n. 3, p. 45-53, 2018.

DANIËLS, R. et al. Interventions to prevent disability in frail community-dwelling elderly: a systematic review. *BMC Health Services Research*, Londres, v. 8, n. 278, 2008.

DUMMER, L. C. et al. Funcionalidade e envelhecimento ativo: contribuições para a promoção da saúde do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 1-12, 2025.

FREITAS, M. C. et al. Atuação fisioterapêutica na promoção da funcionalidade em idosos. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 12, n. 2, p. 35-46, 2024.

GAMA, A. S. et al. Estratégias metodológicas para revisões integrativas na área da saúde. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 6, n. 4, p. 55-67, 2021.

GLINARDELLO, M. Envelhecimento saudável e capacidade funcional: perspectivas para a promoção da autonomia do idoso. São Paulo: Atheneu, 2013.

GUIMARÃES, R. M. et al. Capacidade funcional e qualidade de vida em idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. 1-10, 2019.

HONÓRIO, A. C. et al. Efeitos da fisioterapia sobre o desempenho motor e funcional de idosos. *Revista Saúde em Foco*, v. 13, n. 2, p. 88-97, 2021.

LIMA, R. S. et al. Atuação da fisioterapia na redução do risco de queda de idosos. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 5, n. 3, p. 1-12, 2024.

LIMA, T. C. et al. Benefícios do exercício físico para a funcionalidade de idosos: revisão integrativa. *Revista Saúde Coletiva*, v. 11, n. 2, p. 77-89, 2021.

LIU, Chiung-ju et al. Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, Heidelberg, v. 11, n. 2, p. 95-106, 2014. DOI: 10.1007/s11556-014-0144-1.

- LOPES, M. A. et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos na atenção primária à saúde. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 14, n. 1, p. 23-35, 2017.
- MARTINS, J. J. Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública brasileira. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 48, n. 5, p. 1-8, 2014.
- MENDES, F. S. et al. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. *Revista Científica de Fisioterapia*, v. 9, n. 2, p. 45-53, 2017.
- OLIVEIRA, P. R. et al. Revisão integrativa da literatura: fundamentos metodológicos e aplicações na saúde. *Revista Pesquisa em Saúde*, v. 24, n. 1, p. 1-10, 2023.
- PATERSON, Donald H.; WARBURTON, Darren E. R. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Londres, v. 7, n. 38, 2010.
- PEREIRA, A. S. et al. Importância da fisioterapia na capacidade funcional em idosos. *Revista Saúde e Movimento*, v. 10, n. 1, p. 15-27, 2024.
- RIGOTI, A. P. et al. Sarcopenia, funcionalidade e envelhecimento: implicações para a fisioterapia geriátrica. *Revista Brasileira de Fisioterapia Geriátrica*, v. 8, n. 1, p. 12-24, 2024.
- SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, José et al. Physical exercise and functional capacity in older adults: current evidence and future perspectives. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 32, n. 1, p. 1-15, 2024.
- SANTOS, A. C. Functional capacity of elderly people enrolled in a physiotherapy program. *Journal of Physiotherapy and Aging*, v. 14, n. 2, p. 55-64, 2022.
- SANTOS, M. R. et al. A fisioterapia domiciliar e os desafios da atenção primária à saúde do idoso. *Revista Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 48, n. 140, p. 1-14, 2024.
- SOFIATTI, Stéfanny de Liz et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. *Revista Brasileira Militar de Ciências*, v. 7, n. 17, 2021.
- SOUZA, M. R.; BRITO, M. E. L.; REBELO SOBRINHO, F. S. Condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 10, n. 5, p. 1-15, 2024.
- SOUZA JÚNIOR, Ailson Francelino de; SILVA, Talison Patric de Souza da; FRANÇA, Iranete Corpes Oliveira; DIAS, George Alberto. Efeitos de um protocolo fisioterapêutico na funcionalidade de idosos institucionalizados com sarcopenia. *Revista Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 191-207, 2018. DOI: 10.23925/2176-901X.2018v21i4p191-207.