

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

MARIA EDUARDA TAVARES ALMEIDA DO NASCIMENTO
MARIA JÚLIA AMORAS ARAÚJO
POLLYANA VIEIRA DA CRUZ

**Cinesioterapia como Estratégia Fisioterapêutica na Prevenção de Quedas
em Idosos: Revisão Narrativa da Literatura**

RECIFE/ 2025

**MARIA EDUARDA TAVARES ALMEIDA DO NASCIMENTO
MARIA JÚLIA AMORAS ARAÚJO
POLLYANA VIEIRA DA CRUZ**

**Cinesioterapia como Estratégia Fisioterapêutica na Prevenção de Quedas
em Idosos: Revisão Narrativa da Literatura**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Fisioterapia
do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof.^a Esp. Bruna
Rafaelly Alves de Oliveira

RECIFE/ 2025

MARIA EDUARDA TAVARES ALMEIDA DO NASCIMENTO
MARIA JÚLIA AMORAS ARAÚJO
POLLYANA VIEIRA DA CRUZ
CINESIOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA FISIOTERAPÊUTICA NA
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: Revisão
Narrativa Da Literatura

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Fisioterapia,
do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientadora – Especialista em Terapia Manual
Bruna Rafaelly Alves de Oliveira

Examinador 1 – Especialista em Acupuntura
Isabella Lins Coelho

Examinador 2 – Doutora em Biologia aplicada a Saúde
Wadja Lânia Virgínia de Araújo Marinho

Nota: _____

Data: ____/____/____

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança ao longo desta trajetória; às nossas famílias, pelo amor, apoio e incentivo constantes, que tornaram possível a realização deste sonho; e aos docentes, pela orientação e contribuição essencial à nossa formação.

“Com a fisioterapia procuramos manter a vida em movimento.”

Felipe Sereno

RESUMO

A força muscular é essencial para a manutenção da funcionalidade em idosos, contribuindo para a preservação da mobilidade e prevenção de quedas. Estima-se que cerca de um terço dos indivíduos acima de 65 anos sofra ao menos uma queda por ano, o que pode resultar em limitações físicas, insegurança emocional e declínio social. As quedas estão frequentemente associadas à sarcopenia, redução da propriocepção, alterações vestibulares e presença de doenças crônicas, reforçando a necessidade de estratégias preventivas eficazes. Nesse contexto, a cinesioterapia se destaca como intervenção fisioterapêutica relevante, por englobar exercícios terapêuticos planejados que aprimoram força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Por meio de exercícios ativos e resistidos, a cinesioterapia promove ativação neuromuscular, reorganização do controle motor e melhora do equilíbrio postural, reduzindo o risco de desequilíbrios e acidentes. O presente estudo teve como objetivo analisar e destacar a relevância da cinesioterapia como estratégia fundamental na prevenção de quedas em idosos, enfatizando seus efeitos sobre a redução da incidência de quedas, melhora do equilíbrio postural, força muscular, mobilidade funcional e autonomia, por meio de uma revisão narrativa da literatura. As buscas foram realizadas nas bases MEDLINE via PubMed, LILACS via BVS, SciELO e PEDro, entre agosto e outubro de 2025. Foram identificados 174 estudos, dos quais 4 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados demonstraram que a cinesioterapia, quando aplicada de forma regular e supervisionada, é eficaz na prevenção de quedas, promovendo melhora significativa no equilíbrio, na força muscular e na estabilidade postural em programas com duração entre 8 e 12 semanas. Além disso, as intervenções aumentam a confiança do idoso, favorecem o controle postural e contribuem para um envelhecimento mais ativo e seguro. Conclui-se que a cinesioterapia é uma estratégia eficaz e acessível para reduzir o risco de quedas, melhorar o desempenho funcional e promover a independência nas atividades de vida diária, reforçando o papel do fisioterapeuta na manutenção da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Cinesioterapia; Prevenção de Quedas; Idosos; Fisioterapia; Equilíbrio Postural.

Kinesiotherapy as a Physiotherapeutic Strategy in Fall Prevention in the Elderly: A Narrative Literature Review

ABSTRACT

Muscle strength is essential for maintaining functionality in older adults, contributing to the preservation of mobility and fall prevention. It is estimated that about one-third of individuals over 65 years of age suffer at least one fall per year, which can result in physical limitations, emotional insecurity, and social decline. Falls are frequently associated with sarcopenia, reduced proprioception, vestibular alterations, and the presence of chronic diseases, reinforcing the need for effective preventive strategies. In this context, kinesiotherapy stands out as a relevant physiotherapeutic intervention, encompassing planned therapeutic exercises that improve strength, flexibility, coordination, and balance. Through active and resisted exercises, kinesiotherapy promotes neuromuscular activation, reorganization of motor control, and improvement of postural balance, reducing the risk of imbalances and accidents. This study aimed to analyze and highlight the relevance of kinesiotherapy as a fundamental strategy in fall prevention among the elderly, emphasizing its effects on reducing the incidence of falls, improving postural balance, muscle strength, functional mobility, and autonomy, through a narrative literature review. Searches were conducted in the MEDLINE database via PubMed, LILACS via BVS, SciELO, and PEDro between August and October 2025. 174 studies were identified, of which 4 met the inclusion criteria. The results demonstrated that kinesiotherapy, when applied regularly and under supervision, is effective in preventing falls, promoting significant improvement in balance, muscle strength, and postural stability in programs lasting between 8 and 12 weeks. Furthermore, the interventions increase the elderly person's confidence, promote postural control, and contribute to a more active and safe aging process. In conclusion, kinesiotherapy is an effective and accessible strategy to reduce the risk of falls, improve functional performance, and promote independence in activities of daily living, reinforcing the role of the physiotherapist in maintaining the quality of life of this population.

Keywords: Kinesiotherapy; Fall Prevention; Seniors; Physiotherapy; Postural Balance.

SUMÁRIO

1 Introdução	08
2 Materiais e métodos	09
3 Resultados e Discussão	11
<i>3.1 Resultado</i>	<i>11</i>
<i>3.2 Discussão</i>	<i>13</i>
4 Conclusão.....	14
Referências	15

1 Introdução

O envelhecimento é um processo fisiológico, natural e progressivo, inerente ao desenvolvimento humano, caracterizado por alterações gradativas nos sistemas do corpo. Com o avanço da idade, surgem mudanças que comprometem a funcionalidade e a autonomia, como perda de massa muscular, redução da densidade óssea, lentificação dos reflexos e alterações no equilíbrio. Esses fatores aumentam de forma significativa a incidência de quedas entre idosos, configurando um problema de saúde pública relevante. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 28% e 35% das pessoas com 65 anos ou mais sofrem pelo menos uma queda por ano, percentual que chega a 32 %-42 % entre os que têm mais de 70 anos. A cada ano, cerca de 37,3 milhões de quedas graves requerem atenção médica¹.

As quedas estão associadas a hospitalizações, repercussões físicas e emocionais importantes e, em casos mais graves, ao óbito. Além das fraturas e traumatismos, as quedas podem levar à perda da independência funcional, impactando diretamente a autoestima e a vida cotidiana². Estima-se que cerca de um terço dos indivíduos com mais de 65 anos sofra ao menos uma queda por ano, resultando em limitações físicas, insegurança emocional e declínio social. Torna-se, portanto, indispensável o desenvolvimento de estratégias preventivas eficazes³.

Entre os principais fatores relacionados às quedas, destacam-se a sarcopenia, a redução da propriocepção, alterações do sistema vestibular e a presença de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoartrite. Essas condições afetam a marcha, a coordenação motora e a realização de atividades básicas, como sentar, levantar-se ou caminhar⁴. Tais alterações aumentam a vulnerabilidade do idoso, favorecendo fraturas, hospitalizações prolongadas e restrições sociais. A perda funcional decorrente das quedas ainda eleva o risco de isolamento e depressão, comprometendo a saúde global. Assim, a identificação precoce dos fatores de risco é essencial para direcionar intervenções preventivas voltadas à manutenção da autonomia e segurança⁵.

Nesse contexto, a adoção de estratégias que reduzam o risco de quedas torna-se indispensável, promovendo saúde e bem-estar. Entre as medidas recomendadas, destacam-se ações educativas, adaptações ambientais, uso adequado de calçados e, sobretudo, programas supervisionados de exercícios físicos, voltados ao fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e melhora da mobilidade⁶. Tais programas favorecem a manutenção ou recuperação da autonomia funcional, prevenindo complicações decorrentes do sedentarismo e da redução da capacidade física. A integração de atividades educativas e exercícios estruturados representa uma abordagem eficaz para promover um envelhecimento seguro e ativo⁷.

A Fisioterapia tem papel essencial nesse processo, pois, por meio de avaliações funcionais detalhadas e técnicas específicas, identifica fatores de risco e propõe intervenções individualizadas. Além de favorecer a reabilitação após quedas, atua de forma preventiva, promovendo maior segurança e funcionalidade⁸. Sua atuação envolve orientações sobre postura, equilíbrio, força muscular e coordenação motora, respeitando as particularidades de cada paciente. Assim, o fisioterapeuta contribui para a preservação da saúde física, emocional e social do idoso, prevenindo complicações e estimulando um envelhecimento sustentável⁹.

A cinesioterapia, nesse contexto, é uma das principais estratégias fisioterapêuticas voltadas à prevenção de quedas, por englobar movimentos terapêuticos planejados e controlados que visam restaurar ou aprimorar a capacidade funcional do indivíduo. O método atua diretamente na melhora da força, flexibilidade, coordenação e estabilidade corporal, promovendo respostas mais eficazes diante de situações de desequilíbrio¹⁰. Por meio de exercícios ativos e resistidos, é possível estimular a ativação neuromuscular, reorganizar o controle motor e otimizar o equilíbrio postural, reduzindo o tempo de reação a obstáculos e prevenindo acidentes domésticos¹¹.

Entre os protocolos, podem ser incluídos exercícios de fortalecimento de membros inferiores, treino de marcha e equilíbrio, atividades com faixas elásticas, bolas terapêuticas e plataformas instáveis. A progressão ocorre de forma gradual e individualizada, respeitando as limitações de cada idoso e assegurando ganhos consistentes em funcionalidade e segurança¹². Essa abordagem personalizada aumenta a motivação e a adesão ao tratamento, resultando em melhorias na confiança, autonomia e qualidade de vida¹³.

O Fisioterapeuta, nesse processo, exerce função central, sendo responsável pela prescrição, orientação e acompanhamento da evolução do paciente. Sua atuação envolve ajustes contínuos no plano terapêutico, bem como ações educativas relacionadas aos exercícios e à segurança domiciliar¹⁴. A escuta ativa, a personalização do cuidado e o respeito às particularidades de cada indivíduo são fundamentais para a eficácia da intervenção. Assim, a cinesioterapia, aplicada com segurança e supervisão, promove

autonomia, confiança e funcionalidade, reforçando a prevenção de quedas e a preservação da independência¹⁵.

Além das alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, fatores sociais e ambientais, como isolamento, barreiras arquitetônicas e iluminação inadequada, também influenciam de forma significativa. Esse quadro evidencia a relevância da cinesioterapia como estratégia preventiva, por atuar no fortalecimento muscular, reeducação postural, melhora da amplitude de movimento e equilíbrio funcional¹⁶. Integrada a ações interdisciplinares em saúde, educação e assistência social, a Fisioterapia possibilita a avaliação contínua dos riscos individuais e a aplicação de programas adaptados. Com isso, reduz não apenas a incidência de quedas, mas também preserva a mobilidade, autonomia e confiança, favorecendo um envelhecimento ativo e seguro¹⁷.

Além disso, os diagnósticos clínicos, como o de “risco de quedas” proposto pela taxonomia, relacionam-se diretamente às alterações fisiológicas do envelhecimento. Entre elas, destacam-se a diminuição da força muscular, a redução da acuidade visual e o declínio do equilíbrio. Tais evidências reforçam a importância de avaliações sistemáticas realizadas por profissionais de saúde, capazes de identificar precocemente idosos vulneráveis e implementar intervenções preventivas eficazes¹⁸.

Portanto, diante do exposto, o objetivo deste estudo é analisar e destacar a relevância da cinesioterapia como estratégia fundamental na prevenção de quedas em idosos, enfatizando seus efeitos sobre a redução da incidência de quedas, melhora do equilíbrio postural, força muscular, mobilidade funcional e autonomia.

2 Materiais e Métodos

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, realizada no período de julho a outubro de 2025. A etapa de identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados foi realizada por três pesquisadores independentes, de modo a garantir um rigor científico. Os critérios de inclusão estipulados para a seleção dos artigos foram delineamentos dos tipos ensaios clínicos, sem ou com restrição temporal e linguística, que abordassem a cinesioterapia como estratégia na prevenção de quedas em idosos, e na qual retrata como principais desfechos: a redução da incidência de quedas, melhora do equilíbrio postural, força muscular, mobilidade funcional e autonomia. Para estabelecer os critérios de elegibilidade foi utilizada a estratégia PICOT conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1 – Estratégia PICOT

Table 1 – PICOT strategy

Acrônimo	Inclusão	Exclusão
P (População)	Idosos com riscos de queda aumentado	Associado a problemas neurológicos graves
I (Intervenção)	Cinesioterapia	Não pré-estabelecido
C (Comparação)	Sem intervenção	Não pré-estabelecido
O (Desfecho)	Redução da incidência de quedas; melhora do equilíbrio postural, força muscular, mobilidade funcional e autonomia.	Não pré-estabelecido
T (Tipo de estudo)	Ensaios clínicos	Revisão de literatura

Fonte: Autores, 2025

Source: Authors, 2025

A busca foi realizada nas seguintes bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro). A seleção dos descritores utilizados na busca fundamentou-se nos vocabulários controlados dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para os termos em português e do Medical Subject Headings (MeSH) para os termos em inglês. Entre os descritores empregados destacam-se: em português, Idoso, Acidentes por Quedas, Equilíbrio Postural e Modalidades de Fisioterapia; e em inglês, *Aged*, *Accidental Falls*, *Postural Balance* e *Physical Therapy Modalities*. A

estratégia de busca foi estruturada por meio da combinação dos descritores utilizando o operador booleano “AND”, conforme apresentado na Tabela 2, assegurando precisão e padronização da busca.

Tabela 2 – Estratégia de busca
Table 2 – Search strategy

Base de dados	Estratégias de busca
Lilacs	(Idoso) AND (Acidentes por Quedas) AND (Equilíbrio Postural) AND (Modalidades de Fisioterapia) (Idoso) AND (Prevenção de Quedas) AND (Treino de Equilíbrio) AND (Reabilitação Física) (Idoso) AND (Quedas) AND (Treinamento de Marcha) AND (Exercícios Fisioterapêuticos)
SciELO	(Idoso) AND (Acidentes por Quedas) AND (Equilíbrio Postural) AND (Modalidades de Fisioterapia) (Idoso) AND (Risco de Quedas) AND (Treino de Equilíbrio) AND (Intervenções Fisioterapêuticas) (Idoso) AND (Quedas) AND (Equilíbrio Postural) AND (Cinesioterapia)
PeDro	<i>Aged Falls * Postural Stability * Physical Therapy Techniques</i> <i>Aged Accidental Falls * Postural Balance * Physical Therapy Modalities</i> <i>Aged Balance Disorders * Fall Risk * Physical Therapy Modalities</i>
PubMed	<i>(Aged) AND (Accidental Falls) AND (Postural Balance) AND (Physical Therapy Modalities)</i> <i>(Aged) AND (Fall Prevention) AND (Postural Balance) AND (Physiotherapy)</i> <i>(Aged) AND (Risk of Falls) AND (Balance Training) AND (Physical Therapy Interventions)</i>

Fonte: Autores, 2025

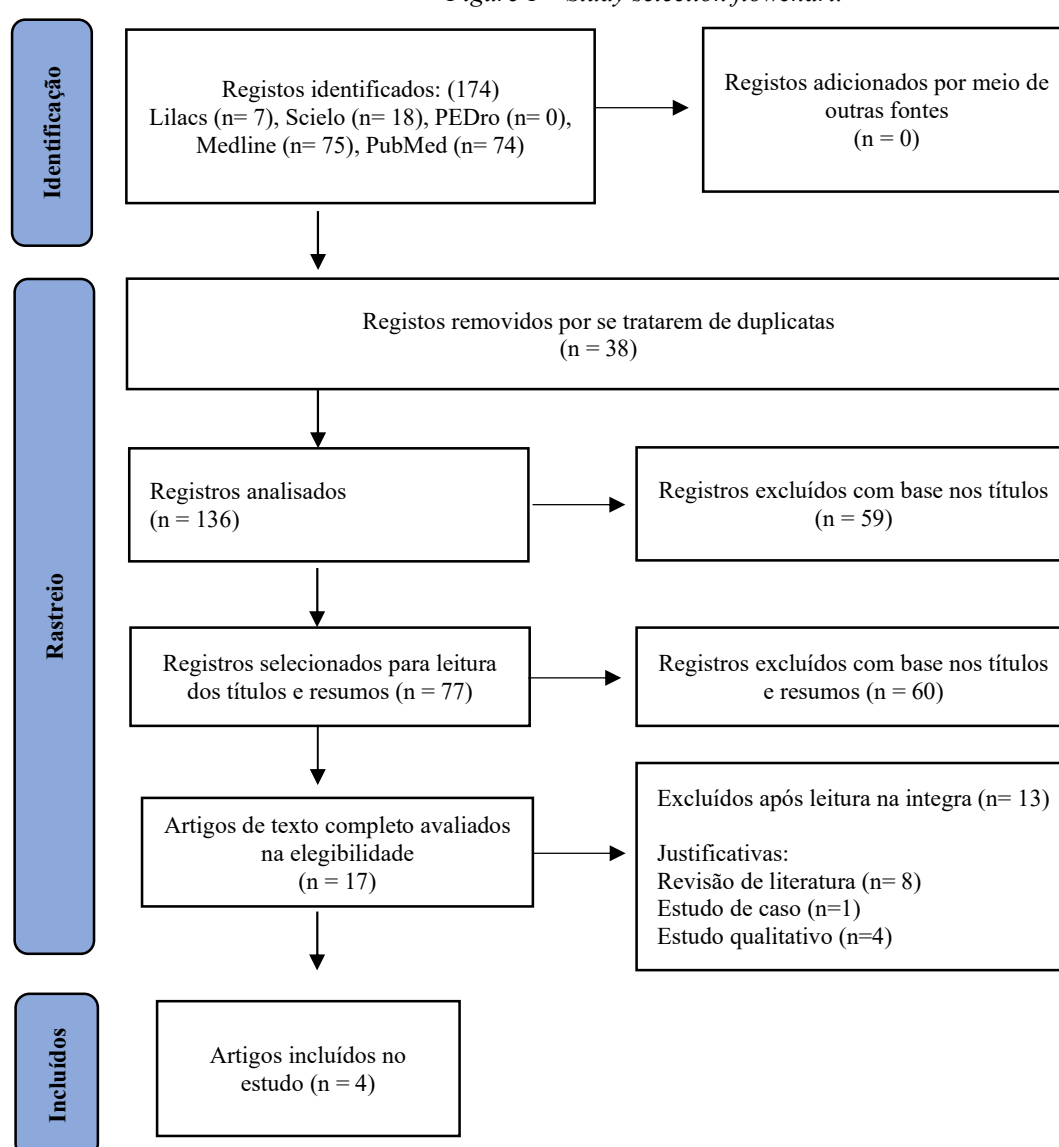
Source: Authors, 2025

3 Resultados e Discussão

3.1 Resultados

Após a realização dos cruzamentos dos descritores, foram identificados 174 estudos relacionados aos termos e destes, 38 foram excluídos por apresentarem duplicidade. Dos 136 artigos analisados, 59 foram considerados inelegíveis com base na análise dos títulos. A partir disso, foram lidos os títulos e resumos de 77 estudos, dos quais, 60 não se adequavam a proposta do estudo, por não afinidade com o tema, bem como o tipo de estudo desenvolvido, além do período de publicação. Com isso, 17 foram selecionados para a leitura do texto completo e destes, 4 foram selecionados para compor a amostra final da revisão por se adequarem aos critérios pré-estabelecidos e serem estudos do tipo ensaios clínicos. Estes dados estão sintetizados na figura abaixo.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos.
Figure 1 – Study selection flowchart.



Fonte: Autores, baseado no prisma, 2025
Source: Authors, based on the prism, 2025

Para a exposição dos resultados foi utilizada a Tabela 3, que permitiu a organização das informações obtidas em colunas contendo os nomes dos autores, ano de publicação, tipos de estudos, características das amostras, objetivos, intervenções, resultados e conclusões.

Tabela 3 – Descrição dos estudos selecionados
Table 3 – Description of the selected studies

Autor (ano)	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivo	Intervenção	Resultados	Conclusão
Dhargave et al. ⁶ (2020)	Ensaio clínico randomizado	Grupo controle (n=77); Grupo intervenção (n=75); Total= 152	Avaliar efeitos da cinesioterapia na melhora do equilíbrio e prevenção de quedas	Grupo intervenção: Programa estruturado de cinesioterapia 3 vezes por semana por 12 semanas, exercícios de força, equilíbrio e marcha; Grupo controle: rotina habitual sem fisioterapia.	Houve aumento significativo no equilíbrio postural medido por testes padronizados e redução do número de quedas relatadas	Cinesioterapia estruturada é eficaz para prevenção de quedas e melhora do equilíbrio em idosos institucionalizados, recomendando sua implementação em programas de cuidado
Schumm et al. ¹¹ (2018)	Ensaio clínico randomizado	Gupo controle (n=10); Grupo intervenção (n=15); Total = 25	Avaliar efeito do treino de força e equilíbrio no teste sentar e levantar	Grupo intervenção: Exercícios combinados de força de membros inferiores e equilíbrio 2 vezes por semana por 8 semanas; Grupo controle: sem intervenções, mantendo atividades usuais.	Aumento da força muscular e melhora do desempenho no teste sentar e levantar, indicando maior autonomia funcional	Treino combinado de força e equilíbrio apresenta potencial para reduzir risco de quedas, podendo ser incorporado em programas de prevenção domiciliar
Silva et al. ¹² (2023)	Ensaio clínico randomizado	Gupo controle (n=20); Grupo intervenção (n=20); Total = 40	Avaliar eficácia da cinesioterapia na prevenção de quedas	Grupo intervenção: Sessões de cinesioterapia vezes por semana por 10 semanas, exercícios de marcha, equilíbrio e força. Grupo controle: sem intervenção fisioterapêutica.	Redução significativa no risco de quedas e melhora do equilíbrio funcional avaliado por testes padronizados	Treino combinado de força e equilíbrio apresenta potencial para reduzir risco de quedas, podendo ser incorporado em programas de prevenção domiciliar
Tomicki et al. ¹⁴ (2016)	Ensaio clínico randomizado	Gupo controle (n=21); Grupo amostra (n= 21); Total = 42	Avaliar efeito de programa de exercícios físicos sobre equilíbrio e risco de quedas	GI: Programa de exercícios físicos estruturados 3 vezes por semana por 12 semanas, incluindo força, equilíbrio e coordenação. Grupo Controle: sem intervenção, apenas rotina habitual.	Obteve melhora no equilíbrio postural e redução do risco de quedas, evidenciadas por avaliações funcionais quando realizado de forma contínua	Programa de exercícios estruturados é eficaz na prevenção de quedas e deve ser recomendado em idosos institucionalizados para manutenção funcional com base no TUGT e EEB

Legenda: TUG - Timed Up and Go Test; EEB - Escala de Equilíbrio de Berg

Fonte: Autores, 2025

Source: Authors, 2025

3.2 Discussão

Ao analisar a relevância da cinesioterapia como estratégia fundamental na prevenção de quedas em idosos, observa-se que diferentes modalidades de intervenção fisioterapêutica, quando aplicadas de forma contínua, podem ser eficazes para manter a mobilidade, prevenir quedas e promover uma maior independência dos idosos, pois os estudos selecionados destacam a importância da cinesioterapia como uma estratégia segura e eficaz.

Dhargave et al.⁶ observaram, em idosos institucionalizados, melhora significativa no equilíbrio e redução do número de quedas após 12 semanas de treinamento composto por exercícios de força, marcha e equilíbrio. Esses achados reforçam que a prática contínua e supervisionada é fundamental para promover adaptações corporais e funcionais. De forma semelhante, Silva et al.¹² confirmam esses resultados ao demonstrarem que, após 10 semanas de exercícios terapêuticos, o grupo intervenção apresentou melhora expressiva no equilíbrio funcional e redução do risco de quedas, evidenciando que intervenções de curto prazo podem gerar efeitos positivos quando realizadas com regularidade.

Além disso, o estudo de Schumm et al.¹¹ avaliou exercícios de força e equilíbrio em idosos e identificou melhora do desempenho funcional, especialmente no teste de sentar e levantar. Os autores destacam que trabalhar força e equilíbrio de forma simultânea potencializa a autonomia nas atividades diárias, reforçando o papel da cinesioterapia não apenas na prevenção de quedas, mas também na promoção da independência funcional. Esse resultado converge com os achados de Tomicki et al.¹⁴, que também identificaram melhora do equilíbrio postural e redução do risco de quedas após 12 semanas de cinesioterapia estruturada. Em consonância, Rikonen et al.¹⁹ conduziram um estudo longitudinal com 914 idosos durante dois anos e confirmaram a eficácia da cinesioterapia para essa população. As participantes que realizaram atividades físicas terapêuticas supervisionadas apresentaram menor incidência de quedas e melhor desempenho em testes de equilíbrio. Além dos benefícios físicos, observou-se impacto positivo na autoconfiança e na redução do medo de cair, demonstrando que a cinesioterapia contribui tanto para o condicionamento físico quanto para aspectos emocionais relacionados à mobilidade.

Os resultados também dialogam com o estudo experimental de Lurie et al.²⁰, que avaliou treinos com perturbações de equilíbrio em superfícies instáveis. Os autores observaram melhora significativa na capacidade dos idosos de reagir a situações de desequilíbrio, evitando quedas. Esse tipo de treinamento se aproxima do proposto por Dhargave et al.⁶, ao destacar a importância de simular situações reais da rotina, como caminhar, virar e levantar. Da mesma forma, Norgaard et al.²¹ investigaram o uso de treinamento com esteira instável e identificaram redução nas quedas, maior estabilidade da marcha e melhora no tempo de reação. Esses achados se aproximam dos resultados de Schumm et al.¹¹, que destacam a relevância do equilíbrio dinâmico para o controle corporal durante o movimento.

Além das intervenções terapêuticas estruturadas, a prática de atividades físicas cotidianas também se mostrou relevante para a prevenção de quedas. O estudo prospectivo de Kwok et al.²² constatou menor incidência de quedas entre idosos ativos que realizavam caminhada, alongamento e exercícios leves regularmente. Segundo os autores, o movimento constante auxilia na preservação da mobilidade e na redução do medo de cair, corroborando os achados de Silva et al.¹² quanto à importância da regularidade para manutenção dos benefícios.

Ao comparar os estudos, observa-se que os melhores resultados estão associados a tratamentos continuados e supervisionados. Dhargave et al.⁶ e Tomicki et al.¹⁴, por exemplo, utilizaram protocolos que combinam força, equilíbrio e marcha, alcançando resultados mais amplos do que estudos que trabalharam apenas um componente. Esses achados são reforçados por Rikonen et al.¹⁹ e Norgaard et al.²¹, que ressaltam a importância de programas fisioterapêuticos que estimulem múltiplos sistemas corporais.

Outro ponto relevante é que estudos conduzidos em idosos institucionalizados apresentaram resultados semelhantes aos realizados com idosos da comunidade. Schumm et al.¹¹ e Tomicki et al.¹⁴ verificaram melhora do equilíbrio e das habilidades funcionais em idosos institucionalizados, enquanto Rikonen et al.¹⁹ e Kwok et al.²² confirmaram eficácia semelhante entre idosos ativos na comunidade, evidenciando que a cinesioterapia é aplicável e eficaz em diferentes contextos. Embora os estudos apresentem benefícios consistentes, alguns autores destacam a necessidade de adaptação dos protocolos às limitações individuais. Schumm et al.¹¹ e Norgaard et al.²¹ observam que idosos com histórico prévio de quedas podem necessitar de exercícios menos intensos no início do tratamento. Silva et al.¹² acrescentam que a supervisão do fisioterapeuta é fundamental para ajustar a progressão e a complexidade dos exercícios conforme a capacidade funcional de cada participante.

Dessa forma, os resultados analisados indicam que as intervenções fisioterapêuticas não devem ser compreendidas como ações pontuais, mas como práticas permanentes na rotina dos idosos. A continuidade

dos exercícios é essencial para evitar a perda dos ganhos adquiridos e garantir a manutenção da funcionalidade. Assim, a cinesioterapia se consolida não apenas como recurso terapêutico, mas também como estratégia de promoção da saúde, prevenção de quedas e estímulo ao envelhecimento ativo e independente.

4 Conclusão

Diante do exposto, observa-se que a cinesioterapia se mostra como uma estratégia eficaz e acessível na prevenção de quedas em idosos, contribuindo para a melhora do equilíbrio, da força muscular e da mobilidade funcional. Através de programas de exercícios bem estruturados e realizados de forma regular, os idosos conquistam mais segurança nos movimentos, reduzem o risco de quedas e mantêm a sua independência nas atividades diárias. A cinesioterapia, quando aplicada através do treino de força, equilíbrio e coordenação promovem um maior controle postural e aumentam a confiança do idoso em se movimentar, promovendo um envelhecimento mais ativo, seguro e com melhor qualidade de vida. Nesse contexto, o papel do fisioterapeuta é fundamental, pois é esse profissional que avalia, orienta e acompanha cada idoso de forma individualizada, adaptando os exercícios às suas capacidades e limitações.

Referência

1. Barbosa DAM, Santos MS, Teodoro MIS, Cruz CVS. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos no âmbito domiciliar. *Rev Multidiscip Sertão*. 2023;6(S1):S1.
2. Banzza Pacanhã G, Callegari Carleti L, Goronci Marim M, Correia Sarmento Rios E. Idosos frágeis e a atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas. *Rev Bras Ciênc Envelhec Hum*. 2025;21:95-103.
3. Carlini Junior RJ, Silva SA, Batista SA, Silva EJ. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. *Cad Educ Fis Esporte*. 2021;19(2):1-12.
4. Costa Neto JF, Nocrato MN, Souza WJV, Câmara GLG. Propensão de quedas em idosos: análise entre força muscular e equilíbrio. *Rev Saúde Desenvolv*. 2020;8(10):1-12.
5. Cunha L.; Castro G. Sá A; et al. Efeitos da cinesioterapia na melhora do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. *BJIH&SC*. 2024;7(1):45-53.
6. Dhargave P, Sendhilkumar R, James TT. Effect of a structured exercise program in reducing falls and improving balance and gait in the elderly population living in long-term care homes – a randomized controlled trial. *Aging Med Healthc*. 2020;11(2):53-59.
7. Lima ALA, Diniz MA, Fhon JRS, Santos JLF, Rodrigues RAP. Fatores associados a quedas em idosos: uma revisão integrativa. *Rev Bras Ciênc Envelhec Hum*. 2020;17(2):1–15.
8. Nascimento MM. Problematizando quedas em idosos: estrutura conceitual à organização de programas de exercícios físicos. *Rev Interdiscip Promoc Saúde*. 2020;1(2):1-10.
9. Queiroz CR. Cinesioterapia domiciliar a idosos caidores: um estudo de qualidade metodológica. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23(2):111-125.
10. Santos TCV, Silva JRR, Mello CVP. Evidências de condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos: uma revisão de literatura integrativa. *Res Soc Dev*. 2022;11(1):e24938.
11. Schumm I, Costa CST, Carlos E, et al. Efeito do treino de força e de equilíbrio no teste sentar e levantar em idosos: um estudo preliminar. *Rev Kairós Gerontol*. 2018;21(2):327-339.
12. Silva AM, Costa JFO, Lima R. A cinesioterapia na prevenção de quedas em idosos. *RSD*. 2023;12(13):44369.
13. Silva JPF, Silva Neto FS, Vidal GP. Recursos fisioterapêuticos empregados na prevenção de quedas na população idosa. *Res Soc Dev*. 2020;9(8):e5567.
14. Tomicki C, Zanini SCC, Cecchin L, Benedetti TRB, Portella MR, Leguisamo CP. Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2016;19:473-482.
15. Souza GD, Livramento RA. Atuação fisioterapêutica na reabilitação pós-queda em idosos: revisão integrativa. *Braz J Implant Health Sci*. 2023;5(5):3653-3664.
16. Corona LP. Prevenção da sarcopenia no idoso. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23:117-127.
17. Silva MEG. Fatores de risco para quedas em idosos: revisão integrativa da literatura a partir do diagnóstico de enfermagem da NANDA [dissertação]. Rio Grande (RS): Universidade Federal do Rio Grande; 2011.
18. World Health Organization. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Geneva: World Health Organization; 2008. ISBN: 978-92-4-156353-6.

19. Rikkinen T, Sund R, Koivumaa-Honkanen H, Sirola J, Honkanen R, Kröger H. Effectiveness of exercise on fall prevention in community-dwelling older adults: a 2-year randomized controlled study of 914 women. *Age Ageing*. 2023;52(4):50-59.
20. Lurie JD, Zagaria AB, Ellis L, Pidgeon D, Gill-Body KM, Burke C, et al. Surface perturbation training to prevent falls in older adults: a highly pragmatic randomized controlled trial. *Phys Ther*. 2020;100(7):1153–1162.
21. Norgaard JE, Andersen S, Ryg J, et al. Effect of treadmill perturbation-based balance training on fall rates in community-dwelling older adults: a randomized clinical trial. *JAMA Netw Open*. 2023;6(4):e238422.
22. Kwok WS, Khalatbari-Soltani S, Dolja-Gore X, Byles J, Tiedemann A, Pinheiro MB, Oliveira JS, Sherrington C. Leisure-time physical activity and falls with and without injuries among older adult women. *JAMA Netw Open*. 2024;7(1):e2354036.