

RELAÇÃO DA FISIOTERAPIA NOS EPISÓDIOS DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS
RELATIONSHIP OF PHYSICAL THERAPY IN FALL EPISODES AMONG ELDERLY PEOPLE

Gabriel Antônio BARBOSA¹; Vitor Gabriel INDALECIO²; Camilla Maria Prudêncio Pilla TEIXEIRA³; Luciana Cristino DIOGO⁴

1. Graduando em Fisioterapia pela Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo- Unimogi. gabrielbarbosa@unimogi.edu.br

2. Graduando em Fisioterapia pela Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo- Unimogi. vitorindalecio@unimogi.edu.br

3. Graduação em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 2002. Mestrado em Biotecnologia pela Universidade de Ribeirão Preto, 2005. Especialização em Fisioterapia do Trabalho pela UNIARA. profcamilapilla@unimogi.edu.br

4. Graduação em Fisioterapia pela Universidade de Ribeirão Preto, 2000. Mestrado em Biotecnologia pela Universidade de Ribeirão Preto, 2005. Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Campinas proflicianadiogo@unimogi.edu.br.

RESUMO

O envelhecimento traz alterações fisiológicas que favorecem a ocorrência de quedas e suas consequências podem levar à incapacidade física, perda de independência, diminuição da mobilidade e até mesmo a fatalidade. Nesse estudo foi realizado uma revisão da literatura afim de relacionar a fisioterapia com a prevenção de quedas em pessoas idosas através da busca nas bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, BVS, Pubmed e após avaliação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 artigos. Identificou-se que a fisioterapia desempenha um importante papel preventivo e interceptor, atuando tanto de forma específica quanto global, na melhora da capacidade funcional e a saúde das pessoas idosas. A mecanoterapia, em particular, se destaca por sua eficácia na viabilização de exercícios para MMSS e MMII, marcha, equilíbrio, flexibilidade, fortalecimento e resistência muscular, além das atividades funcionais e são essenciais para prevenir quedas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa, ao mesmo tempo que mitiga os riscos e debilitação funcional. Conclui-se que as orientações dos fisioterapeutas são fundamentais para a educação dos pacientes, pois transmitem conhecimentos sobre práticas que facilitam as atividades diárias incentivando o autocuidado e a vigilância sobre o ambiente, auxiliando na prevenção de quedas.

Palavras-chave: Quedas; Envelhecimento; Fisioterapia; Prevenção

ABSTRACT

Aging brings physiological changes that favor the occurrence of falls and their consequences can lead to physical disability, loss of independence, decreased mobility and even fatality. In this study, a literature review was carried out in order to relate physiotherapy with the prevention of falls in elderly people through searches in the following databases: Google Scholar, Scielo, BVS, Pubmed and after evaluating the inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected. It was identified that physiotherapy plays an important preventive and interceptive role, acting both specifically and globally, in improving the functional capacity and health of elderly people. Mechanotherapy, in particular, stands out for its effectiveness in enabling exercises for the upper and lower limbs, gait, balance, flexibility, muscle strengthening and resistance, in addition to functional activities and are essential to prevent falls, contributing to improving the quality of life and well-being of elderly people, while mitigating risks and functional impairment. It is concluded that physiotherapists' guidelines are fundamental for patient education, as they transmit knowledge about practices that facilitate daily activities, encouraging self-care and vigilance over the environment, helping to prevent falls.

Keywords: Falls; Aging; Physiotherapy; Prevention

Recebimento dos originais: 15/01/2025.

Aceitação para publicação: 25/03/2025.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), define-se como pessoa idosa aquela que tem 60 anos ou mais que habita um país em desenvolvimento e a pessoa acima de 65 anos que habita um país desenvolvido. Em todo o mundo, a proporção de habitantes dessa idade está aumentando de modo mais rápido do que as outras faixas etárias (OMS, 2005).

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, e no Brasil os dados evidenciam através de números essa tendência. As projeções do IBGE indicam que, entre 2000 e 2023, a proporção de pessoas idosas (60 anos ou mais) na população brasileira praticamente dobrou, passando de 8,7% para 15,6%, com o número absoluto de pessoa idosas crescendo de 15,2 milhões para 33,0 milhões. Não obstante, a expectativa para 2070 é que 37,8% da população brasileira será composta por pessoa idosas, totalizando 75,3 milhões de pessoas nessa faixa etária. De acordo com a OMS, até 2025, o Brasil ocupará o sexto lugar entre os países com o maior número de pessoas idosas. Dados do Censo Demográfico (IBGE, 2022) mostram que, em 2022, a população com 60 anos ou mais chegou a 32.113.490 pessoas (15,6%), um aumento de 56,0% em relação a 2010, quando o número era de 20.590.597 (10,8%). O índice de envelhecimento brasileiro, que em 2010 era de 44,8 (44,8 pessoas idosas para cada 100 crianças de 0 a 14 anos), chegou a 80,0 em 2022 (IBGE, 2022).

Ano	População 60 anos ou mais (%)	Total de Pessoa idosas (absoluto)	Crescimento (%)	Índice de Envelhecimento (pessoa idosas por 100 crianças)
2000	8,6%	14.536.029	-	27,0
2010	10,8%	20.590.597	41,7%	44,8
2022	15,6%	32.113.490	56,0%	80,0
2025*	18,7%*	37.450.000*	16,0%*	85,0*
2030**	21,0%**	41.000.000**	9,0%**	90,0**
2050**	30,0%**	66.500.000**	18,6%**	130,0**

*Projeções OMS e IBGE

O envelhecimento compreende uma sequência de acontecimentos no organismo do indivíduo de forma dinâmica e progressiva e envolve alterações bioquímicas, morfológicas e funcionais que resultam na redução da capacidade de adaptação homeostática às situações em que há sobrecarga funcional. Dessa forma, o organismo sofre alterações progressivas e se torna mais susceptível às agressões intrínsecas e extrínsecas. Entre as modificações identificadas nos pessoa idosas está a instabilidade postural, que ocorre devido às mudanças no sistema sensorial e motor, favorecendo uma maior ocorrência de quedas (Guimarães *et al.*, 2004).

Segundo Siqueira *et al.* (2007) o envelhecimento, além da perda de equilíbrio, traz alterações na massa muscular e óssea, o que também favorece esses acontecimentos. Dentre as principais modificações musculoesqueléticas presente nos pessoa idosas está a sarcopenia, caracterizada pela diminuição da massa, força e velocidade de contração muscular. Há uma perda gradativa e seletiva das fibras esqueléticas e no pessoa idosa, o número de fibras musculares é aproximadamente 20% menor do que no adulto, sendo o declínio mais acentuado nas fibras do tipo II (Unicovsky, 2004).

Como consequência dessas alterações, a musculatura esquelética nos indivíduos dessa faixa etária apresenta menor força e realiza as suas ações mecânicas com maior lentidão; há contração duradoura, relaxamento lento e mais fácil ocorrência de fadiga, resultando em redução progressiva da

funcionalidade (Granacher *et al.*, 2011). Esses acontecimentos contribuem para que os pessoa idosas apresentem dificuldades para coordenar de forma adequada algumas atividades musculares e como resultado há diminuição da velocidade de marcha e alterações no controle do equilíbrio do corpo que são reconhecidos fatores de risco para quedas (Kawanabe *et al.*, 2007).

Lima e Cezario (2014) também destacaram que o envelhecimento vem acompanhado de modificações estruturais e funcionais do organismo que acabam por favorecer o aumento da instabilidade e a ocorrência de quedas. Há redução da força muscular e do equilíbrio, alterações na massa óssea, aumento do balanço do corpo e do tempo de reação e diminuição da capacidade de resposta e compensação bem como dos reflexos, do controle postural, da coordenação motora, da flexibilidade, além de deficiências de visão, propriocepção e do sistema vestibular.

As quedas são eventos bastante frequentes entre a população idosa. De acordo com a OMS, entre 28% e 35% das pessoas com mais de 65 anos sofrem quedas anualmente, e essa proporção aumenta para 32% a 42% entre aqueles com mais de 70 anos. No Brasil, aproximadamente 30% das pessoas idosas sofrem quedas ao menos uma vez por ano, sendo os mais afetados justamente aqueles de idade mais avançada (Giacomini,*et al*, 2020). Por isso, são consideradas um problema de saúde pública, principalmente por suas implicações. As quedas podem acarretar consequências físicas e psicológicas importantes como lesões, hospitalizações, alteração da mobilidade, medo de nova queda, restrição funcional e das atividades, institucionalização e até mesmo a morte (Ishizuka, 2003). Segundo Gonçalves *et al.* (2022), entre os anos de 2000 a 2019, foram identificados 135.209 óbitos decorrentes de quedas em brasileiros pertencentes a essa faixa etária.

Nesse contexto, a prática de exercícios físicos pode trazer benefícios para essa faixa populacional, ao ser uma das formas de minimizar as perdas decorrentes do envelhecimento (Siqueira *et al.*, 2007). A fisioterapia, ao realizar exercícios de melhora de marcha, equilíbrio, propriocepção e até mesmo em ganho de força de membros inferiores, pode então contribuir para a prevenção dos eventos de queda. Além disso pode atuar ainda na promoção de um ambiente seguro, ao realizar avaliação das áreas de convivência diária da pessoa idosa e verificação dos riscos, dando orientações e a possibilidade de adaptações domiciliares (Lima, 2022).

Diante do exposto, a presente revisão de literatura pretende apresentar evidências que possam relacionar a prática da fisioterapia à prevenção ou redução do número de quedas na população idosa.

MATERIAL E MÉTODOS

Com o intuito de realizar uma revisão da literatura, foram realizadas buscas de artigos e estudos que pudessem relacionar a atuação da fisioterapia na prevenção ou diminuição do risco de queda em pessoas idosas. Para isso, foram realizadas buscas utilizando as seguintes palavras chave: queda e pessoas idosas e fisioterapia e prevenção. Foram selecionados trabalhos publicados a partir de 2019, escritos em Língua Portuguesa e incluídos os que apresentaram a relação entre atividades de fisioterapia e prevenção de quedas em pessoa idosas, sendo excluídos os que não atenderem a esses critérios.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

No processo de revisão da literatura, utilizando os descritores já mencionados foram inicialmente encontrados 46 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, uma parte significativa foi excluída por não atender aos critérios de inclusão, como foco em áreas não relacionadas à fisioterapia ou falta de relevância ao tema. Além disso, alguns artigos foram eliminados por não apresentarem o texto completo. Após essa triagem, restaram os estudos mais relevantes, e, ao final foram selecionados 10 artigos para análise detalhada, por atenderem plenamente aos objetivos da pesquisa e abordarem especificamente a intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas entre pessoa idosas.

Homem e Rodrigues (2021) analisaram publicações que pudessem demonstrar a importância do profissional de Fisioterapia na Atenção Básica no que se refere à prevenção de quedas em pessoa idosas. Apresentaram que há benefícios também econômicos de uma atuação preventiva e não apenas curativa, o que seria mais oneroso, e salientaram a importância do fisioterapeuta ao atuar em educação em saúde, transmitindo seus conhecimentos em motricidade, cognição, consciência corporal, auxiliando e empoderando a população idosa. Desse modo, segundo os autores, o profissional aplica seus entendimentos a respeito do movimento humano para promover melhora da coordenação, equilíbrio, flexibilidade e funcionalidade desses indivíduos, prevenindo quedas e promovendo saúde.

Esses resultados convergem com o que foi observado e pesquisado por Dourado Junior *et al.* (2022), que realizaram uma revisão sistemática da literatura com o intuito de identificar intervenções eficazes na prevenção de eventos de quedas em pessoa idosas desenvolvidas na Atenção Primária. Foram analisados 20 estudos e 11 (55%) deles consistiam em programas de exercícios físicos e 9 (45%) eram multicomponentes, realizados por diferentes profissionais. Os autores pontuaram que fisioterapeutas, além de enfermeiros, educadores físicos e médicos, foram as categorias que mais se destacaram nas intervenções e que essas atuações foram eficazes ao promoverem fortalecimento musculoesquelético, manterem a funcionalidade geriátrica e favorecerem melhora do equilíbrio e na avaliação do risco de quedas.

Ainda segundo Dourado Junior *et al.* (2022), o desenvolvimento de tais intervenções impactam diretamente na redução dos fatores de riscos para ocorrência de quedas, tanto os intrínsecos como os extrínsecos, o que influencia na promoção da qualidade de vida à população geriátrica, com a preservação da autonomia e da independência dessas pessoas na realização das atividades de vida diária.

Pesquisas contemporâneas enfatizam a importância de um atendimento interdisciplinar na prevenção de quedas. Os fisioterapeutas são capacitados para realizar avaliações detalhadas da mobilidade, força e equilíbrio dos pacientes, além de analisar o ambiente em que vivem. Isso lhes permite formular um plano de tratamento individualizado que inclui exercícios de fortalecimento, treinamento de equilíbrio, e adaptações ambientais que visam aumentar a segurança e a autonomia dos pessoa idosas. (Sofiatt, *et al.* 2021).

Esse relevante papel da fisioterapia na prevenção de quedas também foi estudado e apresentado por Reis e Ferreira (2023), que realizaram uma revisão narrativa e, como os autores anteriores, relataram que as atividades, envolvendo alongamentos, treino de marcha e equilíbrio, fortalecimento muscular e manutenção da funcionalidade, promovem redução das limitações e incapacidades e corroborando com a independência desses pessoa idosas e reduzindo quedas.

Em relação às práticas em Fisioterapia, Moura (2022) analisou 11 artigos que constataram diversas intervenções fisioterapêuticas na prevenção de quedas em pessoas idosas e também

destacou a ampla possibilidade de participação qualificada do fisioterapeuta na prevenção de doenças e promoção de saúde em pessoa idosas e que um programa preventivo de fisioterapia tem potencial de melhorar qualidade de vida, o equilíbrio e a capacidade funcional, podendo contribuir com baixos índices de quedas e hospitalizações.

Vale destacar que, apesar do envelhecimento, é possível manter a flexibilidade por meio da prática regular de exercícios físicos específicos, o que contribui para a prevenção de lesões, melhora no desempenho das atividades diárias e favorece o aumento da independência (Lima *et al.*, 2021).

Segundo Freitas (2020), a diminuição da amplitude de movimento é uma consequência natural do envelhecimento, o que torna o alongamento ainda mais essencial para preservar a funcionalidade física dos pessoa idosas.

A mecanoterapia, uma abordagem promissora na prevenção de quedas em pessoas idosas, é respaldada por pesquisas recentes que destacam seus benefícios na melhoria das condições físicas e funcionais dos pacientes. Essa técnica utiliza dispositivos mecânicos para fornecer suporte e resistência durante os exercícios, o que pode melhorar a força muscular, a coordenação e o equilíbrio. (Guimarães *et al.*, 2022).

Em seu estudo Guimarães *et al.*, 2022 examinou a eficácia da mecanoterapia em populações mais velhas e sugeriu que a incorporação da técnica nos programas de reabilitação contribui na redução significativa do risco de quedas. Os autores ressaltaram que a mecanoterapia, ao promover exercícios adaptados, é capaz de aumentar a capacidade funcional e minimizar as limitações que muitas vezes levam a acidentes. Ainda, segundo esse trabalho, os programas de reabilitação que integram a mecanoterapia não limitam no aumento da força e da resistência, mas também promovem uma significativa melhora na mobilidade e na qualidade de vida dos indivíduos. Esses resultados ressaltam a relevância da mecanoterapia como uma abordagem eficaz na prevenção de quedas e na promoção do bem-estar na população idosa.

Em relação aos benefícios da Fisioterapia, esses também são notados pelos próprios pacientes, reforçando a importância e a consistência dos resultados e estimulando a continuidade do cuidado. Sobre essa perspectiva, Matias *et al.* (2019) realizaram um estudo descritivo, qualitativo, por meio de entrevista semiestruturada com pessoa idosas institucionalizados que tiveram atendimentos fisioterapêuticos. Ao reunirem e avaliarem as respostas à entrevista, os autores relataram que as falas das pessoas idosas evidenciaram que as orientações realizadas pelos profissionais de Fisioterapia são importantes medidas educativas, ao transmitirem conhecimentos sobre objetos e práticas que possam apoiar e auxiliar nas atividades diárias e estimular o autocuidado e observação de ambientes, evitando o que possa favorecer as quedas. Ainda em relação à prevenção, o estudo destacou que os pessoa idosas também se mostraram conscientes sobre a contribuição da Fisioterapia com exercícios de fortalecimento de membros inferiores e atuação nos fatores de risco.

Também nessa linha Vieira *et al.* (2019) em estudo realizado por uma equipe de fisioterapeutas no Lar de Pessoas idosas de Juiz de Fora, Minas Gerais, também abordou outro fator relevante para as quedas: o medo de cair. Esse medo está diretamente relacionado com a queda, uma vez que causa alterações na marcha e déficits de equilíbrio, tornando a mobilidade mais insegura. O medo gera insegurança, o que interfere negativamente no equilíbrio e na confiança dos pessoa idosas em realizar suas atividades. Para avaliar essa condição, foi utilizado o Falls Efficacy Scale International (FES-I), um instrumento que objetiva medir a percepção da pessoa idosa sobre sua confiança em realizar atividades cotidianas sem cair. Com base nos resultados, a equipe de fisioterapia de campo

implementou ações específicas, como o controle do ambiente para minimizar riscos e a orientação das pessoas idosas, fator este já explorado em outras análises. Constata-se, portanto, mais uma vez, a eficácia da conscientização como fonte de evitar as quedas.

Como aponta Freitas (2020), embora as mudanças biológicas associadas ao envelhecimento sejam inevitáveis, é essencial adotar uma abordagem holística e cuidadosa para identificar estratégias que favoreçam a manutenção da independência das pessoas idosas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos apontam inúmeros benefícios físicos proporcionados pela fisioterapia na prevenção de quedas entre pessoa idosas, além de enfatizar a importância do papel do fisioterapeuta no controle dos fatores de risco. Os benefícios identificados correspondem diretamente a melhora do equilíbrio da pessoa idosa, uma vez que contribui com o desenvolvimento da coordenação motora e a estabilidade corporal do pessoa idosa, contribui no fortalecimento muscular, além do aumento da capacidade funcional e a autonomia do pessoa idosa, aumento da flexibilidade, melhora na propriocepção, trabalhando diretamente a percepção corporal, objetivando permitir a pessoa idosa entender melhor a posição do corpo no espaço, além disso o desenvolvimento da confiança e autossuficiência são papéis fundamentais da fisioterapia, pois o medo de cair limita a mobilidade.

Conforme demonstrado nos estudos apresentados, programas de exercícios supervisionados, realizados em grupos ou individualmente, são eficazes na redução do risco de quedas. Atividades como treinamento de marcha, exercícios de resistência e alongamento não apenas melhoram a capacidade funcional, mas também contribuem para a saúde mental e a qualidade de vida, contribuindo de inúmeras formas para a pessoa idosa em suas atividades diárias. A intervenção do fisioterapeuta é fundamental não apenas para tratar os efeitos das quedas, mas também para implementar estratégias de prevenção que promovam a saúde e o bem-estar geral das pessoas idosas. Os fatores mencionados evidenciam de forma clara a relevância do papel do fisioterapeuta no controle dos fatores de risco, contribuindo diretamente para a prevenção de quedas em pessoa idosas.

Nesse sentido, a fisioterapia se apresenta como importante instrumento e deve fazer parte de programas no nível primário de atenção e educação em saúde.

REFERÊNCIAS

- DOURADO JÚNIOR, F.; MOREIRA, A.C.; SALLES, D.L.; SILVA, A.M. Intervenções para prevenção de quedas em pessoa idosas na Atenção Básica: uma revisão sistemática. *Acta Paul Enfer*, v.35, Eapeo2256, ago, 2002. Acesso em 18.out.2024
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. BRASIL. Uma visão geográfica e ambiental no início do século XXI. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97884_cap9.pdf. Acesso em: 10.04.2024.
- ISHIZUKA, M.A. Avaliação e comparação dos fatores intrínsecos dos riscos de quedas em pessoa idosas com diferentes estados funcionais. Dissertação de mestrado. Campinas: Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas; 2003. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/296833651.pdf>. Acesso em 18 maio.2024.
- FREITAS, K. T. N. Benefícios dos alongamentos, quanto à flexibilidade, para a prevenção de quedas em pessoa idosas. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, São Paulo, v. 7, p. 5-13, jan. 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/beneficios-dos-alongamentos>.

- KAWANABE, K., KAWASHIMA, A., SASHIMOTO I., TAKEDA T., SATO Y., IWAMOTO J. Effect of whole-body vibration exercise and muscle strengthening, balance, and walking exercises on walking ability in the elderly. *Keio J Med.*, v.56, n.1. p. 28-33, 2007. doi: 10.2302/kjm.56.28. PMID: 17392595.
- GIACOMINI, S.B. L.; FHON, J. R.; RODRIGUES, R. A. P. Frailty and risk of falling in the older adult living at home. *Acta Paul Enferm*, v. 33, Jun. 2020. DOI: 10.37689/acta-ape/2020AO0124. Acesso em 18 outubro 2024.
- GUIMARÃES, L.M.; BORGES,N.M.D.S.V.; CABRAL, F.D. O uso da mecanoterapia na prevenção de quedas em pessoa idosas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.]*, v. 8, n. 2, p. 1265–1275, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i2.4339. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4339>. Acesso em: 20 out. 2024.
- GUIMARÃES, T.L.H.C.;GALDINO, D.C.A.; MARTINS,F.L.M.;VITORINO,D.F.M.;PEREIRA,K.L.;CARVALHO, E.M. Comparação da propensão de quedas entre pessoa idosas que praticam atividade física e pessoa idosas sedentários. *Revista Neurociências, [S. l.]*, v. 12, n. 2, p. 68–72, 2004. DOI: 10.34024/rnc.2004.v12.8872. Acesso em: 18 maio. 2024.
- GONÇALVES ICM, FREITAS RF, AQUINO EC, CARNEIRO JA, LESSA ADC. Mortality trend from falls in Brazilian older adults from 2000 to 2019. *Rev Bras Epidemiol.* 2022 Oct 24;25:e220031. DOI: 10.1590/1980-549720220031.2. Acesso em: 18 maio.2024.
- GRANACHER, U.; MUEHLBAUER, T.; GOLLHOFER, A.; KRESSIG R.W.; ZAHNER L.; An intergenerational approach in the promotion of balance and strength for fall prevention - a mini-review. *Gerontology.* Basel, v. 57, n.4, p.304-315, 2011. DOI: 10.1159/000320250. Acesso em 18 maio.2024
- HOMEM, S.; RODRIGUES, M. Prevenção de quedas em pessoa idosas- uma abordagem da fisioterapia. *Revista Inova Saúde*, v.12, n.1, p. 20-29, 2022 . DOI:10.18616/inova.v12i1.6323. Acesso em: 20 out. 2024.
- LIMA, A. B. A. Flexibilidade muscular em pessoa idosas e sua relação com a qualidade de vida. *Revista Saúde e Ciência Online*, Curitiba, v. 10, n. 1, p. 23-29, 2021.
- LIMA N.B. A atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em pessoa idosa. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 8(8), 1346–1351, 2022. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i8.6781>. . Acesso em 18 maio.2024.
- LIMA D.A.; CEZARIO.V.O.B. Quedas em pessoa idosas e comorbidades clínicas. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto.* Rio de Janeiro. 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistahupe/article/view/10130> Acesso em 18: maio.2024
- MATIAS, D.T.; RABÊLO, W. da S.; ANDRADE, B. de P.; SOUZA, CGD de; ARAÚJO, MHC de; DE MENEZES, JNR; BELCHIOR, LD Fisioterapia na prevenção de quedas em pessoa idosas institucionalizados: a percepção do pessoa idosa. *Revista Uningá, [S. l.]*, v. S4, pág. 161–169, 2019. DOI: 10.46311/2318-0579.56.eUJ2832. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2832>. Acesso em: 20.out 2024.
- MONTERO-ODASSO, M.;VAN DER VELDE, N.; MARTIN,F.C.; PETROVIC, M. *et al.*, The Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults , World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, *Age and Ageing*, Volume 51, Issue 9, September 2022, afac205, <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>. Acesso em:06 out.2024.
- MOURA, M.S. Condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em pessoa idosas: revisão de literatura. Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Calage Alvarenga. 2022.22f.Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização)- Especialização em Saúde Pública. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/249497>. Acesso em: 06 out.2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. Acesso em: 18 maio.2024.

- REIS, C. H. F.; FERREIRA, T. V. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em pessoa idosas. *Revista Saúde Dos Vales*, [S. l.], v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/166>. Acesso em: 6 out. 2024.
- SIQUEIRA, F.V.; FACCHINI, L.A.; PICCINI, R.X.; TOMASII, E.; THUMÉI, E.; SILVEIRAI, D.S.; VIEIRAI, V.; HALLALI, P.C. Prevalência de quedas em pessoa idosas e fatores associados. *Revista de Saúde Pública*, v.41, n.5, p. 749-756, 2007. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000100019>. Acesso em: 18 maio.2024.
- SOFIATTI, S.L.; OLIVEIRA, M. M.; GOMES, L. M.; VIEIRA, K. V. S. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de pessoa idosas com risco de quedas. *Revista Brasileira Militar de Ciências*, v. 7, n. 17, p. 87, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87>.
- UNICOVSKY, M.A.R. Pessoa idosa com sarcopenia: uma abordagem do cuidado da enfermeira. *Revista. bras. Enferm*, Brasília, v. 57, n. 3, p. 298-302, jun. 2004. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000300008> Acesso em: 18 maio.2024.
- VIEIRA, G. C.; CARDOSO, G.V.; BARROS, A. A. A.; CUNHA, A. C. M.; DELGADO, A. C. M. Avaliação do medo de cair e da velocidade da marcha em pessoa idosas residentes em uma instituição de longa permanência: relato de experiência. *HU Rev. (Online)*, v. 45, n. 2, p. 227-230, 2019. Disponível em: <https://www.hurevista.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/1048964>.