

FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO ATIVO E SUA RELAÇÃO COM A FUNCIONALIDADE DO IDOSO NO ATENDIMENTO DOMICILIAR

Ana Laura Sott¹
Simone Aparecida Vieira Rocha²
Nandiny Paula Cavalli³

¹ Acadêmico do curso de Fisioterapia. Unidade Central de Educação FAI Faculdades. E-mail: ana.sott.laura@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-8132-0783>.

² Doutora, Unidade Central de Educação FAI Faculdades. E-mail: simone.vieirarocha@uceff.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1919-4274>.

³ Mestre, Unidade Central de Educação FAI Faculdades. E-mail: nandiny@uceff.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8859-7996>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: O Brasil atravessa uma transição demográfica acelerada, caracterizada pelo crescimento expressivo da população idosa. De acordo com projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a proporção de pessoas com 60 anos ou mais deve alcançar cerca de 25% da população até 2060, totalizando aproximadamente 58 milhões de indivíduos (IBGE, 2018). Esse cenário impõe desafios significativos aos sistemas de saúde e à sociedade, exigindo estratégias de cuidado que contemplem não apenas maior longevidade, mas também qualidade de vida. Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde consolidou, em 2005, o conceito de envelhecimento ativo, que consiste na otimização das oportunidades para saúde, participação e segurança, a fim de promover uma vida com autonomia, funcionalidade e bem-estar (Organização Mundial Da Saúde, 2005). A independência funcional é pilar essencial dessa proposta, pois permite ao idoso manter atividades básicas da vida diária e reduzir impactos físicos, emocionais e sociais decorrentes da perda da autonomia. Nesse sentido, Borges, Silva e Rodrigues (2021) destacam que a manutenção da capacidade funcional deve ser entendida como um dos principais indicadores de saúde na população idosa, representando não apenas ausência de doença, mas a preservação da qualidade de vida.

Objetivo: Investigar a relação entre envelhecimento ativo e independência funcional do idoso, destacando a importância do atendimento domiciliar fisioterapêutico como estratégia de promoção da autonomia.

Metodologia: Foi realizada pesquisa bibliográfica na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os descritores: envelhecimento ativo, independência funcional, fisioterapia domiciliar e idoso. Foram selecionados cinco artigos publicados em português e inglês que abordassem a relevância da fisioterapia na promoção da independência do idoso, com

ênfase em intervenções domiciliares. Além disso, documentos oficiais, como relatórios da OMS (2005) e dados demográficos do IBGE (2018), também foram consultados para embasamento teórico.

Resultados e Discussão: A revisão evidenciou que a fisioterapia desempenha papel central na promoção do envelhecimento ativo. Intervenções como fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e mobilidade demonstraram reduzir quedas, prevenir complicações de doenças crônicas e prolongar a autonomia funcional (Organização Mundial Da Saúde, 2005; Borges; Silva; Rodrigues, 2021). Esses resultados apontam que a atuação fisioterapêutica vai além da reabilitação, assumindo caráter preventivo e educativo. O atendimento domiciliar destacou-se como modalidade eficaz nesse processo. Por ser realizado no ambiente habitual do idoso, possibilita maior adesão ao tratamento, adapta os exercícios à realidade do lar e permite ao fisioterapeuta identificar fatores de risco, como tapetes soltos, degraus ou iluminação inadequada, propondo medidas preventivas (Farias; Santos Júnior; Oliveira, 2022). Além disso, o treinamento voltado às atividades de vida diária, como levantar-se da cama, subir escadas ou carregar compras, contribui para ganhos funcionais práticos que se refletem diretamente na autonomia do idoso. Outro benefício do atendimento domiciliar é a integração da família e cuidadores, que passam a receber orientações sobre como auxiliar sem comprometer a independência do idoso. Esse envolvimento da rede de apoio é fundamental, pois fortalece o vínculo entre paciente, família e profissional, além de aumentar a eficácia das intervenções. Evidências científicas apontam ainda que esse tipo de abordagem reduz hospitalizações e custos para o sistema de saúde (Borges; Silva; Rodrigues, 2021; Farias; Santos Júnior; Oliveira, 2022). Esse dado reforça que a fisioterapia domiciliar não apenas trata incapacidades já instaladas, mas também atua como ferramenta preventiva, fortalecendo a independência funcional e proporcionando maior qualidade de vida. Adicionalmente, pesquisas recentes apontam que programas de fisioterapia domiciliar voltados ao idoso devem ser construídos de forma personalizada, considerando histórico clínico, comorbidades, nível de funcionalidade e preferências individuais. Isso garante maior engajamento do paciente e melhores resultados (Farias; Santos Júnior; Oliveira, 2022). Outro aspecto relevante é que o atendimento domiciliar amplia a cobertura da assistência em saúde, especialmente em regiões com dificuldade de acesso a serviços de reabilitação. Segundo Borges, Silva e Rodrigues (2021), essa estratégia contribui para a equidade no cuidado, ao levar intervenções fisioterapêuticas a populações vulneráveis, reduzindo desigualdades no acesso à saúde.

Contribuições em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: O presente trabalho contribui diretamente para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, que visa garantir saúde e bem-estar. Ao discutir a fisioterapia domiciliar como ferramenta de promoção da

independência funcional, o estudo evidencia estratégias que fortalecem a saúde pública, reduzem agravos e favorecem o envelhecimento saudável. Assim, investir em políticas de incentivo ao atendimento domiciliar pode representar avanço significativo no cumprimento das metas globais de desenvolvimento sustentável (Organização Das Nações Unidas, 2015). **Considerações Finais:** O envelhecimento ativo é um processo que depende diretamente da preservação da independência funcional do idoso. Nesse contexto, a fisioterapia se mostra fundamental ao oferecer intervenções preventivas e reabilitadoras que mantêm a autonomia e promovem saúde. O atendimento domiciliar fisioterapêutico apresenta-se como estratégia eficaz para viabilizar esse envelhecimento ativo, pois integra o cuidado à rotina do idoso, adapta intervenções ao ambiente, envolve a rede de apoio e reduz riscos de quedas e hospitalizações. Conclui-se que investir em fisioterapia domiciliar é essencial para promover envelhecimento ativo, reduzir a sobrecarga do sistema de saúde e garantir que os anos adicionais de vida sejam vividos com dignidade, segurança e autonomia.

Descritores: Envelhecimento ativo; Independência funcional; Fisioterapia domiciliar; Idoso.

REFERÊNCIAS

BORGES, F. R.; SILVA, R. T.; RODRIGUES, M. A. Envelhecimento ativo e independência funcional: perspectivas para a fisioterapia. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 2, p. 1-10, 2021.

FARIAS, M. O.; SANTOS JÚNIOR, J. F.; OLIVEIRA, P. L. Atendimento domiciliar fisioterapêutico: contribuições para autonomia do idoso. **Revista Saúde em Foco**, v. 14, p. 35-44, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2018.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Nova Iorque: ONU, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

Agradecimentos: não se aplica.