

ESTRATÉGIAS DE FISIOTERAPIA COMUNITÁRIA NA PROMOÇÃO DA AUTONOMIA DO IDOSO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Estela Eidt Cardoso¹

Nandiny Paula Cavalli²

Simone Aparecida Vieira Rocha³

¹ Acadêmica do curso de graduação de fisioterapia, Universidade de Educação FAI Faculdades-Itapiranga. E-mail: estelaeidtcardoso@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-9676-1037>.

² Docente do curso de Fisioterapia, Universidade de Educação FAI Faculdades. E-mail: nandiny@uceff.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8859-7996>.

³ Docente do curso de Fisioterapia, Universidade de Educação FAI Faculdades. E-mail: simone.vieirarocha@uceff.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1919-4274>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: O aumento da população idosa no Brasil traz à saúde pública o desafio de garantir qualidade de vida e autonomia funcional, dessa forma a fisioterapia comunitária se destaca como recurso preventivo e educativo promovendo envelhecimento ativo e saudável (Souza, Silva, Barros 2019). Conforme a Organização Mundial da Saúde, em 2005, consolidou esse movimento ao propor o conceito de envelhecimento ativo, que valoriza não apenas a atividade física, mas também a participação social, cultural e cidadã como pilares para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida na terceira idade. **Objetivo:** Revisar a literatura científica acerca das estratégias da fisioterapia comunitária voltadas à promoção da autonomia do idoso. Analisando as principais estratégias de promoção a autonomia como programas de alongamentos nas comunidades e programas de prevenção através do compartilhamento de informações de profissionais. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em bases de dados nacionais incluindo artigos publicados nos últimos 15 anos. Foram selecionados estudos que abordaram práticas fisioterapêuticas comunitárias, como programas de exercícios físicos em grupo, estratégias de fisioterapia comunitária, atividades de equilíbrio, fortalecimento muscular, alongamento, orientação postural e ações educativas em saúde em sites como SciELO, PubMed e Medline. **Resultados e discussão:** A análise da literatura evidencia que a fisioterapia comunitária desempenha papel essencial na promoção da autonomia do idoso, atuando não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de incapacidades funcionais e na promoção da saúde integral. Programas coletivos, como grupos de exercícios físicos, atividades de alongamento, fortalecimento muscular e práticas de educação em saúde, favorecem a independência funcional e fornecendo aos mesmos, maior autonomia em seus afazeres diários (Silva et al., 2020;

Ribeiro; Almeida, 2019). Conforme Oliveira (2021) inserção do fisioterapeuta em projetos comunitários amplia o acesso dos idosos a práticas preventivas, uma vez que muitos ainda têm barreiras de acesso ao atendimento individual em clínicas e hospitais. Santos e Oliveira (2021) destacam que ações comunitárias em espaços como centros de convivência e unidades básicas de saúde contribuem para a construção de redes de apoio, fortalecendo a autonomia e reduzindo a vulnerabilidade social do idoso. A literatura também evidencia que, além dos benefícios físicos, a fisioterapia comunitária gera impacto econômico positivo, pois reduz gastos com hospitalizações e tratamentos decorrentes de quedas ou complicações associadas ao sedentarismo, apesar dos avanços, ainda existem limitações relacionadas à escassez de políticas públicas que garantam a presença do fisioterapeuta em programas comunitários. Além disso, a adesão dos idosos pode ser comprometida por barreiras culturais, dificuldades de transporte ou falta de incentivo familiar. Portanto, recomenda-se que futuras pesquisas explorem estratégias para ampliar a acessibilidade e a adesão a esses programas. Tendo como objetivo fornecer ideias para contribuir na saúde pública, prevenção e autonomia da saúde do idoso. Segundo Dummer et al. (2025), a fisioterapia atua diretamente na prevenção de doenças e na promoção da saúde dos idosos, além dos benefícios físicos, a fisioterapia também favorece a saúde mental dos idosos, ao estimular a socialização e a autoestima por meio de atividades que valorizam suas capacidades. Conforme estudo o trabalho multidisciplinar, envolvendo profissionais da saúde e familiares, é essencial para garantir um envelhecimento ativo e saudável. Dessa forma, a fisioterapia se consolida como uma ferramenta indispensável na promoção da longevidade com qualidade e dignidade. Além dos aspectos físicos e econômicos, é importante destacar que a fisioterapia comunitária também promove o fortalecimento dos vínculos afetivos e da identidade social dos idosos. Ao participar de atividades em grupo, os indivíduos se sentem mais valorizados e integrados à comunidade, o que contribui para a redução do isolamento social e para o aumento da motivação pessoal. Essa dimensão relacional é essencial para o envelhecimento com dignidade, pois reforça o sentimento de pertencimento e a construção de uma rede de apoio sólida e acolhedora. **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** O presente trabalho está alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, sendo saúde e bem-estar que busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as idades. Ao propor estratégias para fortalecer a autonomia e prevenir incapacidades no idoso, a fisioterapia comunitária contribui diretamente para a promoção da saúde pública, redução de desigualdades no acesso ao cuidado e estímulo à participação social. **Considerações finais:** A fisioterapia comunitária representa uma estratégia eficaz para a promoção da autonomia do idoso,

atuando de forma preventiva, educativa e social. Programas de exercícios físicos em grupo, atividades de fortalecimento, alongamento, equilíbrio e ações educativas se mostraram fundamentais para manter a independência funcional e reduzir o risco de quedas, além de favorecer a socialização e o bem-estar psicológico. Conclui-se que o fisioterapeuta tem papel essencial no planejamento e execução dessas ações, devendo atuar integrado à equipe multiprofissional em espaços comunitários. Contudo, observa-se a necessidade de ampliar políticas públicas que assegurem a implementação e manutenção desses programas em diferentes contextos sociais. Como limitação, destaca-se a escassez de estudos longitudinais que avaliem os efeitos da fisioterapia comunitária em longo prazo. Recomenda-se que novas pesquisas aprofundem a análise de estratégias inovadoras, com foco na acessibilidade, adesão e impacto econômico, a fim de fortalecer a base científica e prática dessa abordagem.

Descritores: Saúde; Idoso; Fisioterapia.

REFERÊNCIAS

DUMMER, Carina Hobus et al. A importância da fisioterapia para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. **Revista Fisioterapia & Terapias**, v. 29, n. 146, maio 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-da-fisioterapia-para-a-melhoria-da-qualidade-de-vida-dos-idosos>. Acesso em: 23 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

OLIVEIRA, A. M. Fisioterapia comunitária: potencialidades e desafios na atenção ao idoso. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbger/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

RIBEIRO, R. M.; ALMEIDA, T. S. Estratégias de promoção da autonomia do idoso em contextos comunitários. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1083-1090, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SILVA, P. H. et al. Impacto de programas de exercícios físicos comunitários na autonomia do idoso. **Braz. J. Phys. Ther.**, São Carlos, v. 25, n. 3, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n3/1083-1090/>. Acesso em: 23 ago. 2025.