

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO DE FISIOTERAPIA

CLÁUDIA LEANE MUNIZ MENDES

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA CAPACIDADE
FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA: Revisão de Literatura**

São Luís

2023

CLÁUDIA LEANE MUNIZ MENDES

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA CAPACIDADE
FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA: Revisão de Literatura**

Monografia apresentada ao Curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
como requisito parcial para obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia.
Orientador: Prof. Me. Jacqueline Maria
Maranhão Pinto Lima.

São Luís

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Mendes, Cláudia Leane Muniz

A importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional da pessoa idosa: revisão de literatura. / Cláudia Leane Muniz Mendes. __ São Luís, 2023.
60 f.

Orientador: Prof. Me. Jacqueline Maria Maranhão Pinto Lima.
Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2023.

1. Fisioterapia. 2. Envelhecimento. 3. Capacidade funcional.
I. Título.

CDU 615.8-053.9

CLÁUDIA LEANE MUNIZ MENDES

**A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA CAPACIDADE
FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA: Revisão de Literatura**

Monografia apresentada ao Curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
como requisito parcial para obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Jacqueline Maria Maranhão Pinto Lima (Orientador)

Mestre em Ciência da Motricidade Humana (UCB-RJ, 2010)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me Ana Karinne Morais Cardoso

Mestre em Educação Física (UFMA, 2023)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Esp. Isabella de Oliveira Fróes

Especialista em Equoterapia (ANDE, 2022)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico este trabalho a Deus e à minha família.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo dom da vida, pelas bênçãos concedidas e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da Graduação.

À minha mãe Jeanes Maciel Muniz Mendes e meu pai Cláudio de Jesus Pedrosa Mendes, por nunca medirem esforços para me ajudar e sempre estarem ao meu lado, me incentivando e apoiando em todos os momentos.

À minha irmã Leara de Jesus Muniz Mendes por sempre me dar força para continuar e nunca desistir dos meus sonhos. Ao meu avô, Raimundo Nonato Muniz que me inspirou a entrar nessa jornada, obrigada por todo ensinamento, sem você esse sonho não estaria se realizando.

Ao meu namorado e melhor amigo, Jonas Nathan França Muniz pelo companheirismo e apoio durante toda essa caminhada, incentivando-me nos dias mais difíceis e lembrando-me do quão capaz eu sou.

Agradeço também às amigas que a faculdade me deu, compartilhamos bons e difíceis momentos durante a Graduação e por dividirem o peso desse processo comigo, obrigada pela troca de experiência.

Aos meus professores, orientadora e preceptores, pelos ensinamentos compartilhados, contribuindo para o meu crescimento.

“Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente você estará fazendo o impossível.”
(São Francisco de Assis).

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é definido por uma série de alterações fisiológicas que resultam na diminuição da capacidade funcional da pessoa idosa. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel crucial, atuando na prevenção de doenças associadas ao envelhecimento e também naquelas desencadeadas por outras patologias, preservando e conservando as funções motoras e cognitivas do idoso. Bem como, promover um envelhecimento saudável e contribuir para a independência e bem-estar geral. **Objetivo:** O objetivo geral deste estudo foi demonstrar a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional do idoso. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa com abordagem qualitativa dos dados. Utilizou-se as bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Google Acadêmico. **Resultados:** Na pesquisa, encontrou-se um total de 77 artigos, sendo 37 da *SciELO* e 40 do Google Acadêmico, 67 artigos foram excluídos, restando, assim, 10 publicações no período de 2017 a 2023. **Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia voltada para a pessoa idosa é uma ferramenta de grande valia, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde dos mesmos. Dessa forma, a mesma é de grande importância no que se refere a melhora da capacidade funcional, promovendo independência aos idosos, autonomia e melhora da coordenação motora.

Palavras-chave: Fisioterapia. Envelhecimento. Capacidade Funcional.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is defined by a series of physiological changes that result in a decrease in the functional capacity of older people. In this context, physiotherapy plays a crucial role, acting in the prevention of diseases associated with aging and also those triggered by other pathologies, preserving and conserving the elderly's motor and cognitive functions. As well as promoting healthy aging and contributing to independence and general well-being. **Objective:** The general objective of this study was to demonstrate the importance of physiotherapy in improving the functional capacity of the elderly. **Methods:** This is an integrative literature review with a qualitative approach to the data. The Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar databases were used. **Results:** In the research, a total of 77 articles were found, 37 from SciELO and 40 from Google Scholar, 67 articles were excluded, thus leaving 10 publications in the period from 2017 to 2023. **Conclusion:** It is concluded that physiotherapy aimed at elderly people, it is a very valuable tool, playing a fundamental role in promoting their health. Therefore, it is of great importance in terms of improving functional capacity, promoting independence to the elderly, autonomy and improving motor coordination.

Keywords: Physiotherapy. Aging. Functional Capacity.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – As ondas do envelhecimento populacional no Brasil.....	15
Figura 2 – Gráfico estatístico quantidade de homens e mulheres.....	16
Figura 3 – Fluxograma do processo de seleção da amostra.....	26

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.....	25
Quadro 2 – Características dos artigos inseridos quanto ao autor/ano, título, objetivos, tipo de estudo e resultados.....	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AIVD	Atividades Instrumentais da Vida Diária
AVD	Atividades de Vida Diária
ADM	Amplitude de Movimento
ANDE	Associação Nacional de Equoterapia
CF	Capacidade Funcional
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
FA	Fisioterapia Aquática
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
AO	Osteoartrite
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
<i>SciELO</i>	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
UNDB	Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
UCB-RJ	Universidade Castelo Branco do Rio de Janeiro
UNISUAM	Centro Universitário Augusto Motta
UFMA	Universidade Federal do Maranhão

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 Os diferentes perfis do idoso no processo de envelhecimento	15
2.1.1 Fisiologia do envelhecimento.....	17
2.2 Atuação fisioterapêutica na saúde do idoso	18
2.2.1 Incapacidade funcional dos idosos.....	20
2.3 Capacidade funcional no desempenho motor	21
3 OBJETIVOS	24
3.1 Geral.....	24
3.2 Específicos.....	24
4 METODOLOGIA	25
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	34
APÊNDICE	38

1 INTRODUÇÃO

A fisioterapia geriátrica visa promover o atraso de instalações de incapacidade e manutenção das funções, por meio de medidas preventivas focando em promover um estilo de vida mais saudável e proporcionar uma melhor qualidade de vida. A reabilitação fisioterapêutica específica no envelhecimento humano, desfruta da aplicação de exercícios físicos que irão gerar efeitos positivos na saúde do idoso como possibilitar a melhora da autonomia e bem estar assim como um bom estado físico funcional dos idosos (Dos Santos; Ferreira; Santos, 2016).

O atendimento fisioterapêutico vem se mostrando eficiente na preservação das funções motoras, no tratamento e prevenção de deformidades adquiridas pela idade, melhorando assim a funcionalidade e o retardamento da perda da capacidade funcional, por meio de orientações, mediante a realização de exercícios como alongamentos, treino de marcha, equilíbrio e fortalecimento muscular, buscando a melhora da capacidade funcional (Costa; Jesus; Coelho, 2022).

Tendo em vista o crescimento da população idosa, onde tal, promove a inversão da pirâmide etária. Santos et al. (2018), relata projeções para o ano de 2050 indicando que existirão cerca de dois bilhões de idosos em todo o mundo, sendo o Brasil o sexto país com maior população idosa. Em 2012, aproximadamente 12,6% da população total do Brasil eram idosos. Embora a expectativa de vida tenha aumentado, ela varia com base numa variedade de fatores, como o gênero e as condições de vida nas diferentes regiões. No Brasil, a expectativa média de vida das mulheres é de aproximadamente 78,5 anos, enquanto a dos homens é de 71,2. Entre os anos de 2000 e 2013.

O número de idosos com incapacidade funcional tem se destacado, o que dificulta a sua adaptação social e aumenta a vulnerabilidade física. Dentre as consequências do processo de envelhecimento, destaca-se a perda da capacidade funcional. Sendo primordial a avaliação da mesma nesses idosos, visando contribuir para uma melhoria da qualidade de vida (Nunes et al., 2017).

O conceito de capacidade funcional em idosos refere-se à capacidade de sustentar as habilidades físicas e mentais necessárias para viver de forma independente e autossuficiente. No entanto, é fundamental reconhecer que a idade avançada não impede automaticamente o idoso de tomar decisões autônomas sobre

seu estilo de vida. Podendo o mesmo manter sua independência funcional e autodeterminação (Santos et al., 2014).

Portanto, este trabalho tenta responder ao seguinte problema de pesquisa: como a fisioterapia pode proporcionar a melhora da capacidade funcional em idosos? Dessa forma, o objetivo geral foi demonstrar a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional do idoso. Com os seguintes objetivos específicos: a) Identificar as principais causas de incapacidade funcional dos idosos; b) Verificar se há um retardo no envelhecimento decorrente dos efeitos do tratamento fisioterapêutico; c) Relatar os principais benefícios adquiridos pelos idosos decorrentes da fisioterapia.

O assunto teve sua escolha visto a necessidade de ser abordada a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional dos idosos. A pesquisa foi realizada através de uma revisão de literatura integrativa, mediante uma abordagem qualitativa, no período compreendido de 2017 a 2023. Os artigos foram obtidos por meio dos seguintes descritores: “fisioterapia”; “envelhecimento” e “capacidade funcional”. Por meio de buscas nas seguintes bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Google Acadêmico.

Desse modo, esse trabalho está estruturado em seções conforme os objetivos do estudo. A primeira seção é referente aos diferentes perfis do idoso no processo de envelhecimento, a mesma se refere ao crescimento da população idosa e alguns perfis gerados pelo processo de envelhecimento. Tendo como subtópico a fisiologia do envelhecimento.

Evidencia-se também a atuação fisioterapêutica na saúde do idoso, a qual é fundamental no processo de envelhecimento desde a prevenção ao tratamento, exposto como subtópico à incapacidade funcional dos idosos. Em seguida, consta a seção intitulada de capacidade funcional no desempenho motor, a qual é uma característica indispensável para o chamado envelhecimento saudável, sendo fundamental para o idoso.

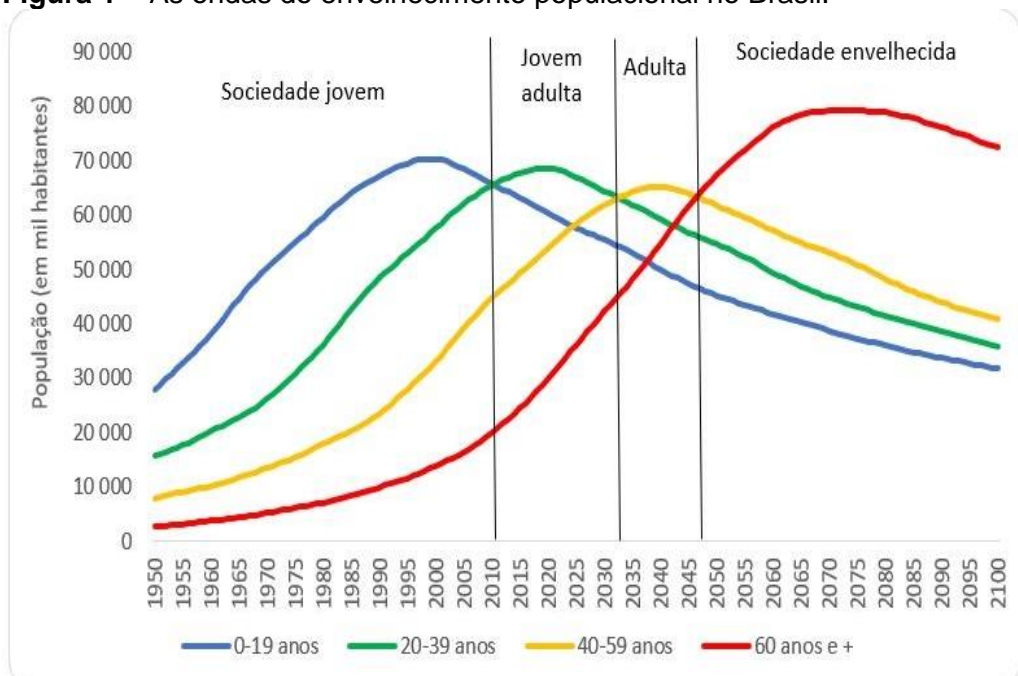
2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo, discute-se as principais informações acerca do tema em tela, abrangendo o processo de envelhecimento e suas implicações fisiológicas, juntamente com as causas de incapacidades e o tratamento fisioterapêutico correspondente.

2.1 Os diferentes perfis do idoso no processo de envelhecimento

A nação brasileira está passando por uma rápida mudança em sua composição demográfica, à medida que sua população envelhece rapidamente. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que o segmento da população que mais cresce é o dos idosos, com taxa de crescimento anual superior a 4% entre 2012 e 2022. Esse crescimento equivale a um aumento médio de mais de 1 milhão de idosos por ano durante o mesmo período (Pereira; Valadares, 2022), como observado na Figura 1:

Figura 1 – As ondas do envelhecimento populacional no Brasil.



Fonte: Alves (2023).

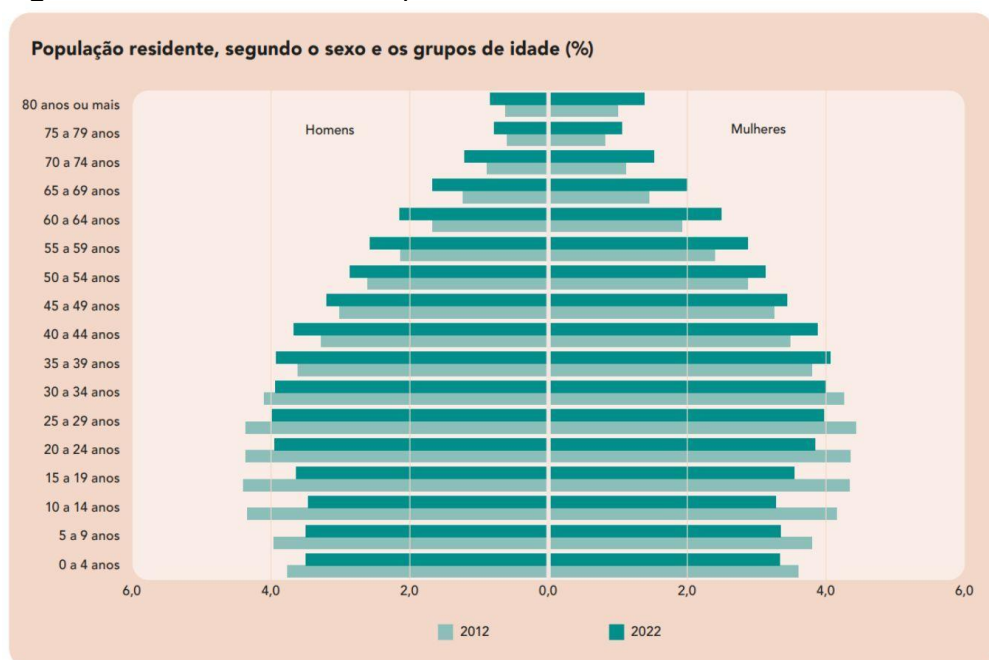
De acordo com Pereira e Valadares (2022), o processo de envelhecimento é heterogêneo, o qual varia segundo o sexo, aspectos socioeconômicos, culturais,

relações de gênero e étnico raciais. O que corresponde uma importante desigualdade regional e social no país.

O crescimento da população idosa é uma ocorrência prevalente em vários países, independentemente do seu estado de desenvolvimento. No entanto, a disparidade surge devido às influências culturais, sociais e econômicas presentes nas nações desenvolvidas, que resultam em aumentos ainda maiores na esperança de vida em comparação com os países em desenvolvimento. O Brasil vive esse fenômeno em ritmo acelerado, o que é atribuído ao declínio das taxas de fecundidade e à melhoria significativa da expectativa de vida da população (Dutra et al., 2016).

No que diz respeito ao perfil feminino em relação ao envelhecimento, o mesmo vem se tornando predominante em comparação com o sexo masculino, no qual este predomínio se relaciona diretamente com o aumento da longevidade feminina. Entretanto, o crescimento relacionado ao tempo de vida acaba por deixá-las mais propensas a fatores intrínsecos, como diminuição da força muscular e perda de massa magra. Em vista disso, elas possuem um maior cuidado em relação a sua saúde comparado aos homens que se cuidam menos (Da Silva et al., 2021), como exposto na Figura 2, na qual observa-se que o número de mulheres no Brasil é superior ao de homens.

Figura 2 – Gráfico estatístico quantidade de homens e mulheres.



Fonte: IBGE (2023).

Durante muitas décadas, os idosos no Brasil encontraram dificuldades e acesso limitado à educação, levando a um baixo nível de escolaridade. Problema esse que persiste em todos os sexos e faixas etárias. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) indica que, no Brasil, a maioria dos idosos concluiu apenas o ensino fundamental. O número médio de anos de estudo dos brasileiros também é afetado pelas altas taxas de analfabetismo entre adultos e idosos. Isso pode ser observado na média de anos de escolaridade dos indivíduos com 40 anos ou mais, que é de 6,2 anos (Nunes et al., 2017).

Segundo Ikegami et al. (2020), identifica-se diminuição da capacidade funcional em idosos para a realização das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), bem como seu desempenho físico. Tendo como fatores determinantes para esse desfecho a baixa escolaridade, faixa etária, prática de atividades físicas e a atividade profissional. Sendo a escolaridade causa específica somente para a capacidade funcional nas atividades instrumentais da vida diária, e o sexo para o desempenho físico dos idosos.

O rápido processo de envelhecimento é motivo de preocupação para a sociedade, principalmente no que diz respeito à saúde, pois impacta diretamente na capacidade funcional dos idosos. Este processo resulta também em diversas perdas que afetam a autonomia e a independência do indivíduo, sendo a mais significativa a perda do seu papel social (Dutra et al., 2016).

2.1.1 Fisiologia do envelhecimento

O processo de envelhecimento é natural e fisiológico, e também se caracteriza pela sua natureza dinâmica, heterogênea, irreversível e universal. Engloba mudanças biológicas, sociais e psicológicas que podem ou não levar à perda de autonomia e independência, tornando as pessoas mais vulneráveis a diversas doenças com o passar do tempo. Independentemente do estilo de vida, ocorrem alterações biológicas inerentes ao envelhecimento, que podem levar a alguns efeitos prejudiciais ao indivíduo, incluindo alterações no sistema imunológico (Soares et al., 2019).

Segundo Constantino et al. (2019), o envelhecimento é um efeito natural onde acaba por marcar a vida dos seres humanos, iniciando-se desde o nascimento até a fase adulta, gerando alterações biopsicossociais inerentes ao avanço da idade.

Entretanto, este acontecimento varia de pessoa para pessoa, sendo capaz de ser definido pelos fatores intrínsecos, como os genéticos ou fatores externos, como hábitos de vida. No decorrer do envelhecimento acontecem algumas alterações corporais, sobretudo pelo progresso da deterioração dos sistemas. Os mais afetados são o esquelético, muscular e articular, estando ligados diretamente com o sistema locomotor do indivíduo.

À medida que ocorre o envelhecimento, as funções corporais passam por uma série de alterações que podem ter um impacto significativo na sua saúde geral. Estas alterações podem manifestar-se de várias maneiras, incluindo um declínio na acuidade visual e uma redução no campo visual periférico. Da mesma forma, como alterações na audição e uma diminuição das sensações gustativas, levando a um interesse reduzido pelos alimentos e a redução da capacidade de detectar diferentes odores (Silva et al., 2017).

O sistema musculoesquelético e ósseo é fundamental nas fases do envelhecimento, uma vez que os músculos esqueléticos detêm a maior massa de tecido do corpo humano, chegando à 50% do peso corporal. Nesse sentido, o mesmo é imprescindível para homeostasia bioenergética em repouso ou em exercício, sendo o principal local de transformação e armazenamento de energia (Esquenazi et al., 2014 apud Dos Santos et al., 2021).

Com o avanço da idade, torna-se claro o envelhecimento musculoesquelético nos idosos, dispendo como exemplo a redução da elasticidade, comprimento e número de fibras, assim como diminuição da massa muscular e elasticidade dos ligamentos e tendões. A fisioterapia atua nesses casos de forma a proporcionar uma melhor qualidade de vida a essa população, com suas técnicas e prevenções, melhorando a saúde do idoso globalmente (Teixeira et al., 2019 apud Dos Santos et al., 2021).

2.2 A importância da atuação fisioterapêutica na saúde do idoso

Na perspectiva de Da Silva et al. (2021), a fisioterapia é primordial no contexto da política de Saúde Pública, pois a mesma visa reabilitar, bem como prevenir disfunções metabólicas, neurológicas e osteomioarticulares, as quais implicam na capacidade funcional do paciente, fazendo sua reinserção no convívio social.

Por meio de formação especializada, os fisioterapeutas possuem conhecimentos ímpares para o cuidado de pacientes idosos. Profissionais esses que compreendem as alterações anatômicas e fisiológicas que ocorrem durante o envelhecimento e podem fornecer medidas eficazes de prevenção e tratamento. Seu foco inclui trabalhar o equilíbrio, restaurar a autonomia do paciente e melhorar a qualidade de vida geral. É fundamental que os profissionais da área estejam atentos, cada um com suas funções e competências específicas, trabalhando de forma colaborativa para a saúde do idoso (Sofiatti et al., 2021).

A atuação do profissional fisioterapeuta na saúde do idoso, contribui de forma essencial em relação às suas práticas para a promoção, prevenção e intervenções terapêuticas em inúmeras alternâncias funcionais, atingindo um número maior de pessoas à medida que o tempo passa. A mesma é primordial no que se refere à vida do idoso, o tornando mais produtivo perante a sociedade (Freitas et al., 2017 apud Da Silva; De Andrade, 2022).

Com contribuições significativas para a qualidade de vida dos idosos, a fisioterapia é uma ferramenta valiosa, por meio de diversas técnicas, não só trata as doenças existentes, mas também atua na prevenção e na melhoria da saúde geral. A qual inclui aumentar a capacidade funcional, fortalecimento muscular e melhora do equilíbrio estático e dinâmico. A mesma utiliza de técnicas para o fortalecimento muscular, alongamento e treinamento de marcha e equilíbrio. Além disso, oferece melhoria da propriocepção para manter ou aperfeiçoar a capacidade funcional, reduzindo limitações e incapacidades, promovendo maior independência funcional do idoso em atividades diárias (Dos Santos et al., 2021).

A fisioterapia, nesse sentido, atua na potencialização das habilidades funcionais dos idosos, prevenindo o aparecimento de diversas complicações que podem advir do processo de senilidade. Proporcionando, assim, a promoção da saúde dos idosos, como foco inicial em reduzir os riscos ligados a doenças, buscando preservar o máximo de capacidade funcional, a exemplo da independência mental e física desses indivíduos (Rodrigues et al., 2013 apud Silva; De Santana; Rodrigues, 2019).

A assistência aos idosos é frequentemente aprimorada por meio do uso da fisioterapia no campo da saúde. Nessa direção, atua em diversos domínios, tais como: educação, prevenção e tratamento de limitações funcionais causadas pelo envelhecimento ou outros fatores relacionados à senilidade. O foco atual da

fisioterapia gerontológica é preservar a função cognitiva e motora do idoso e, ao mesmo tempo, retardar o aparecimento de incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento. Além disso, visa reabilitar funcionalmente os idosos, com base nas suas potencialidades únicas, heterogeneidades e especificidades, para as tarefas da vida diária (Silva; De Santana; Rodrigues, 2019).

Dessa forma, a intervenção da fisioterapia se apresenta de grande valia, logo pode prevenir ou otimizar a recuperação frente às patologias comuns na população idosa (Duarte et al., 2013 apud Silva; De Santana; Rodrigues 2019).

É oportuno ressaltar que a fisioterapia é uma forma de tratamento necessária que pode ser realizada em qualquer pessoa em diferentes fases da vida. Porém, para a população idosa, serve como medida preventiva para manter a qualidade de vida e tratar eventuais condições existentes.

Tal afirmação se faz necessária, porque à medida que o corpo envelhece, ocorrem alterações fisiológicas e patológicas, que podem ser atenuadas através de exercícios consistentes. Outro ponto plausível de destaque, é o fato de que o envelhecimento costuma ser acompanhado de diversas doenças, como diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença coronariana, obesidade entre outras. Tais condições, podem afetar a independência e funcionalidade dos idosos, reforçando a necessidade de sessões regulares de fisioterapia (Boa Vista, 2013 apud Ramos, 2022).

2.2.1 Incapacidade funcional dos idosos

O envelhecimento é uma ocorrência orgânica que provoca diversas alterações funcionais e anatômicas no organismo, afetando a saúde dos idosos. As duas principais causas de redução das capacidades funcionais entre os idosos são a inatividade e a imobilidade, que muitas vezes estão associadas ao sedentarismo. Entretanto, idosos que mantêm independência nas atividades de vida diária, são autossuficientes e satisfeitos com o relacionamento entre os entes queridos, apresentam fator prognóstico independente para envelhecimento saudável, independentemente do sexo (Soares et al., 2019).

Ainda segundo Castro et al. (2016), a incapacidade funcional não está distribuída uniformemente pelo mundo e varia dependendo do país e de suas regiões. A faixa etária dos indivíduos é considerada um aspecto definidor do idoso. Baixos

níveis de escolaridade, aumento da idade, hospitalização, acidente vascular cerebral, autopercepção negativa da saúde, presença de múltiplas doenças, deficiência visual, sintomas depressivos ou outros problemas de saúde mental, dosagem incorreta de medicamentos e controle de peso inadequado, são fatores associados à incapacidade funcional.

A perda das funções sociais é o que acaba por levar à incapacidade funcional, que se segue a uma fase de limitações. Embora os níveis de incapacidade funcional possam variar entre os diferentes estados das atividades básicas, intermédias e avançadas da vida diária, qualquer tipo de diminuição da função dentro dos mesmos é um sinal claro de que podem ser necessárias intervenções ou assistência especiais (Virtuoso-Júnior et al., 2016).

A incapacidade funcional é mais prevalente entre as mulheres, em parte, devido à diferença numérica entre homens e mulheres na população brasileira. Uma vez que existem, aproximadamente, 95,3 homens para cada 100 mulheres no país, e as mulheres idosas têm maior probabilidade de sofrer de doenças crônicas do que os homens da mesma idade e grupo social. Sabe-se, portanto, que o exercício físico previne a incapacidade funcional, limitando os declínios fisiológicos associados ao envelhecimento, que estão frequentemente ligados às limitações funcionais. A participação regular em diversos tipos e intensidades de exercícios, associa-se à preservação da função desses indivíduos (Virtuoso-Júnior et al., 2016).

2.3 Capacidade funcional no desempenho motor

O termo “capacidade funcional” refere-se à capacidade de um idoso de sustentar atividades físicas e mentais essenciais para a vida diária. Essencialmente, tendo a autossuficiência na realização de atividades básicas e instrumentais sem necessitar de assistência externa. A relevância desse conceito não pode ser exagerada, uma vez que o nível de capacidade funcional impacta diretamente o bem-estar dos idosos, de seus familiares e da comunidade como um todo (Sofiatti et al., 2021).

Nesta direção, o objetivo principal dos cuidados com a saúde para os idosos é garantir a manutenção ou restauração da sua capacidade funcional, que engloba as suas capacidades cognitivas, físicas e integração social. Para prevenir ou adiar o aparecimento de incapacidades e melhorar o seu bem-estar geral, é crucial

avaliar a capacidade funcional desses indivíduos e implementar estratégias de promoção à saúde em conformidade, visando retardar ou prevenir as incapacidades, melhorando, assim, sua qualidade de vida (Montenegro 2007 apud Ramos, 2022).

A capacidade do idoso de tomar decisões independentes e realizar ações no seu dia a dia é definida pela sua capacidade funcional. É crucial priorizar o desenvolvimento e a manutenção de elementos fundamentais da aptidão funcional, que incluem força muscular, flexibilidade, resistência cardiovascular e equilíbrio. Para combater a dependência e melhorar a execução das Atividades de Vida Diária (AVD), é imprescindível avaliar a aptidão física e a capacidade funcional dos idosos, o que auxilia na criação de intervenções direcionadas e no acompanhamento (Barros et al., 2016).

À medida que o indivíduo envelhece, ocorrem alterações fisiológicas, anatômicas e psicológicas que estão ligadas ao seu desempenho motor. Infelizmente, estas alterações tornam os idosos mais vulneráveis a distúrbios motores, o que pode levar à dificuldades de locomoção e, em última análise, ao declínio da sua independência e autonomia. Entre os diversos fatores a se considerar na avaliação da saúde das populações idosas, o desempenho motor ocupa posição única. Isso porque abrange as capacidades físicas e mentais essenciais para levar uma vida independente e autossuficiente, apesar da presença de quaisquer enfermidades (Nascimento et al., 2015).

De acordo com Teixeira et al. (2019), à medida que as pessoas envelhecem, seus corpos experimentam um declínio na capacidade funcional. Essa redução da capacidade torna o corpo mais vulnerável aos efeitos das alterações nos estabilizadores do equilíbrio, levando à instabilidade postural. Além disso, existe uma perda natural de massa muscular conhecida como sarcopenia que ocorre com a idade. Isso resulta em uma diminuição da força, firmeza e resistência, que são aspectos significativos da saúde física do idoso.

O processo de envelhecimento é amplamente reconhecido como um fenômeno natural que resulta no declínio funcional do organismo ao longo do tempo. Essa perda na capacidade funcional torna os idosos mais suscetíveis aos efeitos de fatores intrínsecos e extrínsecos, tal como às complicações decorrentes das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Contudo, certos comportamentos de risco, como a falta de atividade física e o sedentarismo, podem agravar a redução da capacidade funcional na velhice (Teixeira et al., 2019).

Desse modo, o foco principal do setor da saúde é garantir a conservação da capacidade funcional, que envolve a sustentação das atividades diárias. Normalmente, o envelhecimento humano na terceira e quarta década está ligado a um declínio na capacidade funcional, que pode ser exacerbado por uma variedade de fatores, incluindo predisposição genética e condições ambientais. Assim, compreender essa perda de capacidade funcional é fundamental no processo de envelhecimento (Virtuoso-Júnior et al., 2016).

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Demonstrar a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional do idoso.

3.2 Específicos

- a) Identificar as principais causas de incapacidade funcional dos idosos;
- b) Verificar se o tratamento fisioterapêutico reduz os impactos gerados pelo envelhecimento.
- c) Relatar os principais benefícios adquiridos pelos idosos decorrentes da fisioterapia.

4 METODOLOGIA

Este estudo, trata-se de uma revisão de literatura integrativa cuja abordagem dos dados é de natureza qualitativa. A pesquisa foi realizada em artigos científicos, nas bases de dados: *SciELO* e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: “fisioterapia”; “envelhecimento” e “capacidade funcional”, no período de publicação de 2017 a 2023.

Após leitura dos títulos, resumos e conclusões dos artigos foram excluídos os que não abordavam a melhora da capacidade funcional da pessoa idosa. Dessa forma, foram selecionados 10 (dez) artigos que se encaixam no objetivo desta pesquisa. Com o intuito de restringir a análise dos artigos de acordo com sua pertinência à discussão do tema, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão na pesquisa, os quais estão detalhados no Quadro 1.

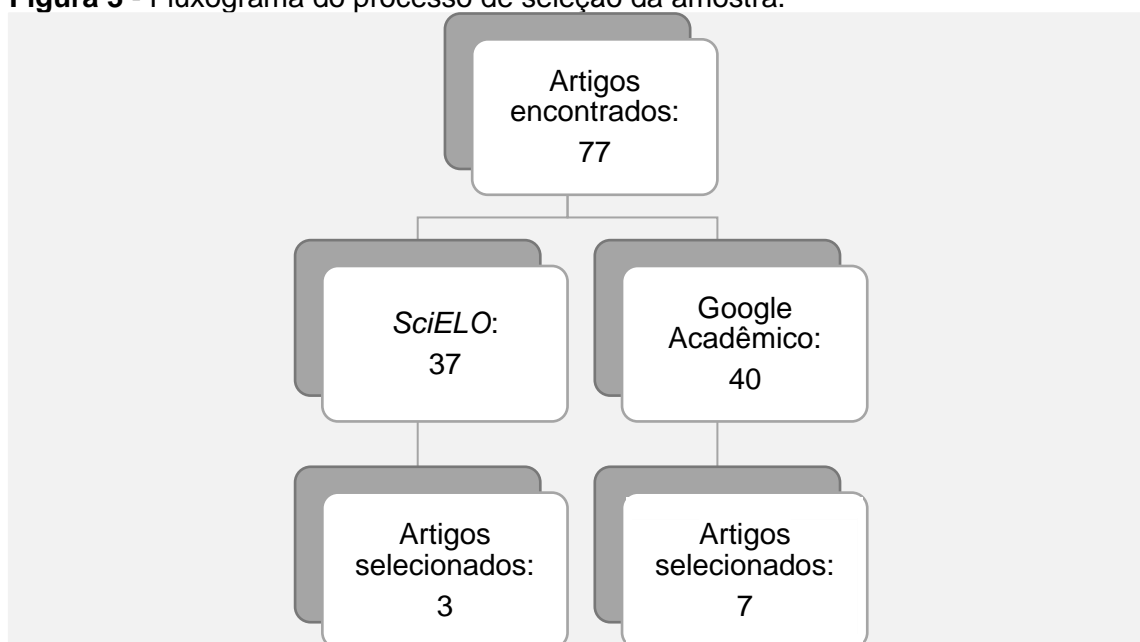
Quadro 1 – Critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
Artigos abordados sobre o tema proposto na pesquisa.	Artigos que apresentaram um idioma diferente do inglês e português.
Publicações nos idiomas português e inglês.	Artigos pagos.
Artigos gratuitos publicados no lapso temporal de 2017 a 2023.	Material que não responda o objetivo geral desta revisão.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023).

Foram encontrados 77 (setenta e sete) artigos, sendo 37 (trinta e sete) localizados na base de dados *SciELO*, e 40 (quarenta) no Google Acadêmico. Após a avaliação, excluiu-se 67 (sessenta e sete) artigos, uma vez que não atendiam aos critérios de inclusão e alinhamento com o contexto da pesquisa. Restaram, assim, 10 (dez) produções que foram cuidadosamente revisadas e expostas neste estudo. A Figura 3 ilustra o percurso percorrido nessa etapa.

Figura 3 - Fluxograma do processo de seleção da amostra.



Fonte: Elaborado pela Autora (2023).

Acredita-se que a análise desses estudos possa culminar na ampliação do conhecimento para a sociedade, principalmente no que diz respeito à fisioterapia realizada pela população idosa, e a melhora da capacidade funcional obtida pela mesma. Além disso, a presente pesquisa pode servir de subsistência para futuros estudos sobre o tema.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da busca nas bases de dados, foram conduzidas leituras aprofundadas mediante aos critérios de inclusão estabelecidos. A pesquisa contemplou 10 (dez) artigos, estes foram analisados conforme a temporalidade já mencionada. Cujas análises das produções científicas pautou-se em alcançar os objetivos deste estudo.

Os resultados encontrados nos artigos selecionados para o desenvolvimento da pesquisa foram agrupados e analisados conforme o, autor/ano, título, objetivo, tipo de estudo e resultados do estudo. Os dados foram selecionados para resultados e discussões com o objetivo de sistematizar os principais estudos sobre o tema abordado. A seguir, apresenta-se os elementos dos artigos, conforme Quadro 2.

Quadro 2 – Características dos artigos inseridos quanto ao autor/ano, título, objetivos, tipo de estudo e resultados.

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
Antúñez; Lima e Bierhals et al. (2018)	Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014*	Estimar a prevalência de incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária e sua associação com características socioeconômicas, demográficas, comportamentais e de saúde em idosos.	Estudo Transversal	Foram incluídos 1.451 idosos; a prevalência de incapacidade funcional foi de 36,1% para atividades básicas, 34,0% para instrumentais e 18,1% para ambas.
Dos Santos et al. (2021)	Alterações músculo esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica	Aprofundar e analisar sobre as alterações musculoesqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos.	Revisão Bibliográfica	Esse estudo concluiu que com o índice de envelhecimento crescente e o aumento das quedas na população idosa esse estudo se tornou de grande relevância, pois esse evento pode provocar graves consequências, diminuindo a autonomia, causando dependência funcional e

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
				diminuição na qualidade de vida e a Fisioterapia entra como forte propiciadora da melhor qualidade de vida dessa população.
De Oliveira et al. (2020)	Muscle strength and functional capacity of elderly people engaged in two types of strength training.	Investigar as diferenças na força muscular e na capacidade funcional de idosos praticantes de dois tipos de exercícios contra resistência.	Estudo Transversal	De acordo com os resultados obtidos, conclui-se que idosos praticantes de musculação possuem melhor força muscular de membros superiores e melhor capacidade funcional do que idosos praticantes de exercícios nas ATI.
Garbi et al. (2021)	Aquatic physiotherapy in the functional capacity of elderly with knee osteoarthritis.	Analisar o efeito de um -programa estruturado de fisioterapia aquática (FA) na capacidade funcional (CF) e mobilidade de idosos com OA.	Estudo de Controle Prospectivo	O programa estruturado de FA contribuiu efetivamente para a melhoria da CF e mobilidade de idosos com OA de joelho.
Figueiró (2019)	Fisioterapia preventiva na saúde do idoso.	Mostrar a atuação e a importância da Fisioterapia Preventiva na saúde do idoso, para o envelhecimento com qualidade de vida e auto independência.	Revisão de Literatura	Os resultados encontrados foram significativos e muito evidenciados, quanto a melhora da capacidade funcional e força muscular do idoso.
Ferreira; Brasileiro e Mendonça (2017)	Influência da Fisioterapia na Melhora da Capacidade Funcional e Mobilidade em Idosos – Uma Revisão de Literatura.	Verificar como a fisioterapia influencia a melhora da capacidade funcional e mobilidade em idosos.	Revisão Bibliográfica	Com o envelhecer, há um declínio natural da amplitude de movimento, força, equilíbrio e marcha, prejudicando a qualidade de vida dos idosos. Através de intervenções fisioterapêutica houve melhora nessas variáveis, acarretando em boa qualidade de vida e independência para os idosos.
Rosa (2022)	Efeito de programas de intervenção de fisioterapia na cognição e	Sumariar a evidência acerca do efeito de programas de intervenção de fisioterapia na cognição	Revisão Bibliográfica	A evidência sugere que programas de intervenção de fisioterapia baseados em pilates clínico

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
	capacidade funcional de idosos: revisão bi	e capacidade funcional de idosos.		têm efeitos benéficos na cognição e capacidade funcional em idosos. Contudo, programas de intervenção abrangentes que incluam treino de força, equilíbrio, proprioceptivo, caminhadas e alongamentos parecem promover também mais benefícios do que cada um destes treinos de forma isolada.
Siqueira et al. (2017)	Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade Funcional de idosos.	Avaliar o efeito de um programa de fisioterapia aquática para o equilíbrio e capacidade funcional de idosos.	Estudo Clínico	O grupo estudado não apresentou melhorias significativas com relação à capacidade funcional, porém a fisioterapia aquática melhorou significativamente o equilíbrio dos idosos participantes.
Sofiatti et al. (2021)	A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas.	Destacar importância da fisioterapia na prevenção e no tratamento das quedas em pacientes idosos, visando a sua melhoria de qualidade de vida e maior capacidade funcional.	Revisão Bibliográfica Narrativa	O fisioterapeuta deve ser um profissional capacitado para atuar não só no tratamento, mas também na prevenção, pois essa assistência multifatorial reduz a chance de quedas. Sendo assim o fisioterapeuta é detentor de conhecimentos necessários para orientar tanto os pacientes quanto seus familiares, com formas seguras de prevenir os riscos de quedas, além de trabalhar com o idoso, formas de aumentar sua capacidade funcional, equilíbrio, suporte muscular e sua independência,

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
				podendo realizar suas atividades de vida diária com segurança e bem-estar.
Souza e Morsch (2018)	A manutenção da capacidade funcional no idoso através da cinesioterapia.	Analisar a efetividade da cinesioterapia como recurso fisioterapêutico na manutenção da capacidade funcional de idosos.	Revisão Bibliográfica	Dentre as técnicas mais empregadas na cinesioterapia para a manutenção da capacidade funcional de idosos estão os exercícios de propriocepção e equilíbrio, o treino de marcha e o fortalecimento muscular. Pode-se verificar que essas modalidades terapêuticas além de favorecer o desempenho funcional do idoso, ainda auxiliam na prevenção de quedas.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023).

Antes de falarmos sobre a melhora da capacidade funcional dos idosos, precisa-se falar das causas que levam a esse prognóstico, segundo Antúnez, Lima e Bierhals et al. (2018), as causas estão atreladas, principalmente a diminuição da autonomia, sobrepeso e idade avançada.

Dos Santos et al. (2021), afirma que tais fatores podem trazer inúmeras consequências, afetando diretamente o psicológico do idoso, reduzindo assim sua autonomia, além de favorecer a dependência funcional e diminuição da qualidade de vida. Os citados autores também enfatizam que a fisioterapia se torna indispensável para a população idosa.

A fisioterapia de modo geral, tende proporcionar uma melhora da CF dos idosos, tendo em vista que tais incapacidades estejam associadas a fraqueza muscular, perda de equilíbrio e funções cognitivas reduzidas. Logo, a fisioterapia age diretamente nesses pontos específicos, uma vez que a mesma proporciona ganho de força muscular, amplitude de movimento (ADM), melhora a flexibilidade e equilíbrio,

bem como trabalha as capacidades cognitivas de acordo com cada situação específica, trata do corpo e mente, oferecendo o melhor resultado para cada paciente.

Para De Oliveira et al. (2020), a fisioterapia direcionada aos idosos, assim como relacionada a treinos resistidos, proporciona ganho de força muscular, promovendo uma melhora da capacidade funcional. Sofiatti et al. (2021), ampliam a discussão, ao afirmarem que há uma gama de atividades que proporcionam melhorias na capacidade funcional e equilíbrio, a exemplo da cinesioterapia, exercícios proprioceptivos, fisioterapia aquática e até mesmo o Tai Chi.

Em contrapartida, Siqueira et al. (2017), aponta que a fisioterapia aquática não proporciona melhora da capacidade funcional dos idosos, no entanto, relata uma melhora significativa quanto ao equilíbrio dos mesmos. Garbi et al. (2021), por sua vez, apresenta discordância quanto a melhora da capacidade funcional dos idosos através da fisioterapia aquática. Uma vez que seu estudo direcionado a osteoartrite de joelho apresenta melhoras mais que significativas em relação a dor, rigidez articular e melhora da capacidade funcional dos mesmos.

Diante disso, é visto que a fisioterapia aquática e outras terapias complementares trazem inúmeros benefícios. Rosa (2022), afirma que o pilates torna-se um grande aliado quando se trata da capacidade funcional dos idosos, ampliando o grau de complexidade dos exercícios, promovendo uma significativa melhora cognitiva aos pacientes.

Ferreira, Brasileiro e Mendonça (2017), ressaltam que a prática de atividade física sob orientação adequada, torna-se benéfica aos idosos, uma vez que a fisioterapia tem demonstrado efeitos terapêuticos que reduzem os impactos do envelhecimento através da valorização do sistema musculoesquelético, tendo assim um aumento significativo da sua CF. Efeitos esses que são obtidos decorrentes do aumento da produção de força durante a prática de atividades aeróbicas de baixo impacto de forma monitorizada, priorizando os estímulos dos membros superiores e inferiores, o que proporciona melhora da marcha e equilíbrio.

Contudo, a fisioterapia não só melhora o processo na reabilitação da CF, mas também trabalha na prevenção, fazendo com que os idosos mantenham massa muscular reduzindo o processo do envelhecimento. Segundo Figueiró (2019), a fisioterapia preventiva, é primordial no tocante à promoção da saúde e capacidade funcional do idoso, tendo como resultado a independência, melhora no equilíbrio e melhor qualidade de vida.

Diante disso, Souza e Morsch (2018), discorrem quanto ao aumento de idosos dentre a população brasileira e junto com essa realidade, vem a necessidade de atendimentos e tratamentos adequados, tendo como prioridade a manutenção da saúde e CF. O envelhecimento, quase sempre, vem acompanhado desse déficit, o que compromete atividades diárias, levando aos idosos à vulnerabilidade e insegurança na realização de tarefas simples. Nessa situação, a fisioterapia torna-se indispensável, uma vez que a mesma trabalhará tanto na prevenção quanto na recuperação dos idosos, favorecendo a manutenção da mobilidade e capacidade funcional, decorrentes principalmente da utilização da cinesioterapia.

Mediante o exposto, torna-se evidente que a fisioterapia desempenha um papel crucial na melhoria da capacidade funcional da pessoa idosa. Além de seu impacto significativo no processo de reabilitação, a fisioterapia é proativa na prevenção, ao mesmo tempo que contribui para a manutenção da massa muscular e redução do processo de envelhecimento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o curso da vida, a população idosa passa por uma série de mudanças físicas e fisiológicas que impactam diretamente na sua capacidade funcional. Essas transformações culminam na incapacidade funcional, notadamente vinculada à redução da autonomia, excesso de peso e o avançar da idade. Este estudo revelou que a fisioterapia confere a esses idosos benefícios, abrangendo melhorias cognitivas e de flexibilidade, somadas ao fortalecimento muscular e equilíbrio, ocorrendo assim uma redução do processo de envelhecimento.

A literatura também corrobora que a fisioterapia direcionada à terceira idade é uma ferramenta de grande valia, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde desses indivíduos. Conseqüentemente, o tratamento fisioterapêutico torna-se indispensável para elevar a capacidade funcional dos idosos, a qual promove independência, autonomia e aprimoramento da coordenação motora.

Nesse contexto, os estudos utilizados e apresentados ao longo deste trabalho resultam de pesquisas aprofundadas e análises de artigos, nos quais se constatou a melhora da CF promovida pela fisioterapia através de diferentes abordagens. Desse modo, conclui-se que este estudo apresenta informações oportunas para a área de estudo em questão, que poderão ser utilizadas nos espaços acadêmicos, científicos e na sociedade como um todo. Quanto às limitações da pesquisa, destaca-se a escassez de estudos que abordem de maneira abrangente a importância da fisioterapia na capacidade funcional dos idosos na atualidade.

REFERÊNCIAS

- ANTÚNEZ, Simone Farías; LIMA Natália Peixoto; BIERHALS Isabel Oliveira. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014*. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 27(2):e2017290, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/6r7GBTByN3hwNWwXpcQN4Sr/?format=pdf&lang=pt>
- ALVES, José Eustáquio Diniz. **As ondas do envelhecimento populacional no Brasil**. 2023. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2022/07/04/as-ondas-do-envelhecimento-populacional-no-brasil/>.
- BARROS, Temístocles Vicente Pereira et al. Capacidade funcional de idosos institucionalizados: revisão integrativa. **ABCS Health Sciences**, v. 41, n. 3, 2016. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/908>.
- CASTRO, Dayana Clênia et al. Incapacidade funcional para atividades básicas de vida diária de idosos: estudo populacional. **Ciênc Cuid Saúde**, v. 15, n. 1, p. 109-117, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Valeria-Pagotto/publication/307087142_Incapacidade_funcional_para_atividades_basicas_d_e_vida_diaria_de_idosos_estudo_populacional/links/57f4ea2208ae886b897f4f92/Incapacidade-funcional-para-atividades-basicas-de-vida-diaria-de-idosos-estudo-populacional-Functional-disability-for-basic-activities-of-daily-lives-of-the-elderly-a-population-study.pdf.
- CONSTANTINO, Amanda Eloisa Arcanjo et al. Declínios fisiológicos e fisiopatológicos do sistema locomotor durante o envelhecimento humano: uma revisão bibliográfica. **Anais VI CIEH, Campina Grande: Realize Editora**, p. 1-8, 2019. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_M D1_SA11_ID886_25052019215510.pdf.
- COSTA, Bárbara Barreto de Oliveira.; JESUS, Lucas Santana de.; COELHO; Vivianne Lins de Holanda. **A importância da fisioterapia preventiva no processo de envelhecimento saudável em idosos institucionalizados**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30660/1/BANCA-%20A%20importancia%20da%20Fisioterapia%20Preventiva%20no%20Processo%20de%20Envelhecimento%20Saud%C3%A1vel%20em%20Idosos%20Institucionalizados-Barbara%20e%20Lucas.pdf>.
- DA SILVA, Carolayne Lays Chaves.; DE ANDRADE, Gabriela Melo. O benefício da atuação fisioterapêutica ao idoso atendido na atenção básica: uma revisão integrativa. **Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/524/366>.
- DA SILVA, Viviane Carla Rodrigues et al. Perfil de idosos atendidos na Fisioterapia em Universidade Federal entre 2009-2019: estudo retrospectivo. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 4, p. 767-775, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/8806/6765>.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Muscle strength and functional capacity of elderly people engaged in two types of strength training. **Fisioter. Mov.** Curitiba, v. 33, e003349, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fm/a/YGNcdJ5mvsDSvcKDkTcBfyB/?format=pdf&lang=en>

DOS SANTOS, Ana Gabriele Bernardes.; FERREIRA, Bruna Vasconcellos.; SANTOS, Marília Pereira. **Avaliação Fisioterapêutica da Capacidade Funcional em Idosos Institucionalizados**. 2016. 53 f. Prof^a. Dr^a Wendry Maria Paixão Pereira. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Fundação Universitária Vida Cristã – FAPI, Pindamonhangaba – SP, 2016. Disponível em:

<http://186.216.106.147:8080/jspui/bitstream/123456789/973/1/Santos%2c%20Ferreira%2c%20Santos.pdf>.

DOS SANTOS, Pedro Rafael Dourado et al. Alterações músculo-esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p.

e38510313437-e38510313437, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13437/12101>.

DUTRA, Robson Rezende et al. Refletindo sobre o processo de institucionalização do idoso. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção [Internet]**, v. 6, p. 1-9, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Debora-Tornquist/publication/308943893_Refletindo_sobre_o_processo_de_institucionalizacao_do_idoso/links/586180f508aebf17d392d038/Refletindo-sobre-o-processo-de-institucionalizacao-do-idoso.pdf.

FERREIRA, Bárbara Cássia de A.; BRASILEIRO, Janaina Alves.; MENDONÇA, Cíntia Sabino Lavorato. Influência da Fisioterapia na Melhora da Capacidade Funcional e Mobilidade em Idosos - Uma Revisão de Literatura. **FisioSale Araçatuba**, 2017. Disponível em: <https://fisiosale.com.br/assets/influ%C3%AAncia-da-fisioterapia-na-melhora-da-capacidade-funcional-e-mobilidade-em-idosos-%E2%80%93-uma-revis%C3%A3o-de-literatura.pdf>.

FERREIRA, Bárbara Cássia de A.; BRASILEIRO, Janaina Alves.; MENDONÇA, Cíntia Sabino Lavorato. Influência da Fisioterapia na Melhora da Capacidade Funcional e Mobilidade em Idosos - Uma Revisão de Literatura. **FisioSale Araçatuba**, 2017. Disponível em: <https://fisiosale.com.br/assets/influ%C3%AAncia-da-fisioterapia-na-melhora-da-capacidade-funcional-e-mobilidade-em-idosos-%E2%80%93-uma-revis%C3%A3o-de-literatura.pdf>.

FIGUEIRÓ, Gabriela Farias. **Fisioterapia preventiva na saúde do idoso**. Centro Universitário UNIFACVEST, 2019. Disponível em:

https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/7d142-figueiro,-gabriela-farias.-fisioterapia-preventiva-na-saude-do-idoso.-fisioterapia.-lages_-unifacvest,-2018-02_.pdf.

GARBI, Fernando Pereira et al. Aquatic physiotherapy in the functional capacity of elderly with knee osteoarthritis. **Fisioter. Mov.** v. 34, e34119, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fm/a/QFR6MWMc5hwYpC3mPbNSDLz/?format=pdf&lang=en>

IBGE. Quantidade de homens e mulheres. **Educa Jovens**. 2022. Disponível em:

<https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>.

IKEGAMI, Érica Midori et al. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1083-

1090, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/bjNSKnxQpPF8j6pg5DGZhBR/?format=pdf&lang=pt>.
Indicadores de incapacidade funcional e fatores associados em idosos: estudo de base populacional em Bagé, Rio Grande do Sul.

NASCIMENTO, Camila Porto et al. Desempenho motor em idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 5, n. 2, 2015. Disponível em:

<https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/645>.

NUNES, Juliana Damasceno et al. Indicadores de incapacidade funcional y factores asociados en ancianos: estudio de base poblacional en Bage, Rio Grande do Sul, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde** 26 (2) • Apr-

Jun 2017 • <https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000200007>

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ress/a/NdWJw9HcfZ5FVGWSGkK7fwL/?lang=pt>.

PEREIRA, Helen Ferreira Cristalino.; VALADARES Marina Vaz Santos. Boletim Temático da Biblioteca do Ministério da Saúde: saúde do idoso. **Secretaria-Executiva ministério da saúde**, Volume 2 | n.º 10 | out. 2022. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/boletim_tematico/saude_idoso_outubro_2022-1.pdf.

RAMOS, Mariana Altvater. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. **Revista Universitas da Fanorpi**, v. 2, n. 8, p. 31-57, 2022. Disponível em:

<https://fanorpi.com.br/universitas/index.php/revista/article/view/81/79>.

ROSA, Jéssica. **Efeito de programas de intervenção de fisioterapia na cognição e capacidade funcional de idosos**: revisão bibliográfica. 2022. Disponível em:

https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/11670/1/PG_35644.pdf.

SANTOS, Álvaro da Silva et al. Estudo de base populacional: perfil sociodemográfico e de saúde em idosos. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 26, p.e21473-e21473, 2018.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/çç.profile/JoilsonMeneguci/publication/328012984_Estudo999999999_de_base_populacional_perfil_sociodemografico_e_de_saude_em_idosos_Population-based_study_socio-demographic_and_health_profile_of_older_adults_Estudo_de_base_poblacional_perfil_sociodemografico/links/5bcdd6eb299bf17a1c6723dd/Estudo-de-base-populacional-perfil-sociodemografico-e-de-saude-em-idosos-Population-based-study-socio-demographic-and-health-profile-of-older-adults-Estudo-de-base-poblacional-perfil-sociodemografico.pdf.

SANTOS, Gerson de Souza.; CUNHA, Isabel Cristina Kowal Olm. Capacidade funcional e sua mensuração em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 3,

2014. Disponível

em:<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/1215>

SILVA, Francisco Luis Cunha.; DE SANTANA, Wilson Ribeiro.; RODRIGUES, Tatyane Silva. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade

de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2321/1952>.

SILVA, Sheila Cristina Martins et al. Alterações fisiológicas do idoso e seu impacto na ingestão alimentar: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 6, p. S288-S295, 2017. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/8086/4930>.

SIQUEIRA, Alisson Felipe et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5892>.

SOARES, Lisandra Delfino et al. Desempenho Motor e Quedas: um Estudo Comparativo entre Idosos Cadastrados no Programa Saúde da Família, no Município de Vitória de Santo Antão-PE. **Revista bras ci Saúde**, v. 23, n. 1, p. 51-56, 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008812/13848-110980-1-pb.pdf>.

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. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87/54>.

SOUZA, Rosiane da S.; MORSCHE, Patrícia. A manutenção da capacidade funcional no idoso através da cinesioterapia. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 9, n. edesp, p. 620–625, 2018. DOI: 10.31072/rcf.v9iedesp.632. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/rcf.v9iedesp.632>.

TEIXEIRA, Darkman Kalleu da Silva et al. Quedas em pessoas idosas: restrições do ambiente doméstico e perdas funcionais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/59PJHnNNmwv8yZFdv5Gn6tM/?lang=pt&format=pdf>.

VIRTUOSO-JÚNIOR, Jair Sindra et al. Fatores associados à incapacidade funcional em idosos brasileiros. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300867>.

APÊNDICE

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA CAPACIDADE FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA: Revisão de Literatura¹

THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN IMPROVING THE FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY PEOPLE: Literature Review

Cláudia Leane Muniz Mendes²

Jacqueline Maria Maranhão Pinto Lima³

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é definido por uma série de alterações fisiológicas que resultam na diminuição da capacidade funcional da pessoa idosa. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel crucial, atuando na prevenção de doenças associadas ao envelhecimento e também naquelas desencadeadas por outras patologias, preservando e conservando as funções motoras e cognitivas do idoso. Bem como, promover um envelhecimento saudável e contribui para a independência e bem-estar geral. **Objetivo:** O objetivo geral deste estudo foi demonstrar a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional do idoso. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa com abordagem qualitativa dos dados. Utilizou-se as bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Google Acadêmico. **Resultados:** Na pesquisa, encontrou-se um total de 77 artigos, sendo 37 da *SciELO* e 40 do Google Acadêmico, 67 artigos foram excluídos, restando, assim, 10 publicações no período de 2017 a 2023. **Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia voltada para a pessoa idosa é uma ferramenta de grande valia, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde dos mesmos. Dessa forma, a mesma é de grande importância no que se refere a melhora da capacidade

¹ TCC apresentado a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco - UNDB

² Graduando do 10º período do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB. E-mail: 002-020432@aluno.undb.edu.br

³ Professora Mestra. Orientadora Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB. E-mail: Jacqueline.lima@undb.edu.br

funcional, promovendo independência aos idosos, autonomia e melhora da coordenação motora.

Palavras-chave: Fisioterapia. Envelhecimento. Capacidade Funcional.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is defined by a series of physiological changes that result in a decrease in the functional capacity of older people. In this context, physiotherapy plays a crucial role, acting in the prevention of diseases associated with aging and also those triggered by other pathologies, preserving and conserving the elderly's motor and cognitive functions. As well as promoting healthy aging and contributing to independence and general well-being. **Objective:** The general objective of this study was to demonstrate the importance of physiotherapy in improving the functional capacity of the elderly. **Methods:** This is an integrative literature review with a qualitative approach to the data. The Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar databases were used. **Results:** In the research, a total of 77 articles were found, 37 from SciELO and 40 from Google Scholar, 67 articles were excluded, thus leaving 10 publications in the period from 2017 to 2023. **Conclusion:** It is concluded that physiotherapy aimed at elderly people, it is a very valuable tool, playing a fundamental role in promoting their health. Therefore, it is of great importance in terms of improving functional capacity, promoting independence to the elderly, autonomy and improving motor coordination.

Keywords: Physiotherapy. Aging. Functional Capacity.

1 INTRODUÇÃO

A fisioterapia geriátrica visa promover o atraso de instalações de incapacidade e manutenção das funções, por meio de medidas preventivas focando em promover um estilo de vida mais saudável e proporcionar uma melhor qualidade de vida. A reabilitação fisioterapêutica específica no envelhecimento humano, desfruta da aplicação de exercícios físicos que irão gerar efeitos positivos na saúde do idoso como possibilitar a melhora da autonomia e bem estar assim como um bom estado

físico funcional dos idosos (Dos Santos; Ferreira; Santos, 2016).

O atendimento fisioterapêutico vem se mostrando eficiente na preservação das funções motoras, no tratamento e prevenção de deformidades adquiridas pela idade, melhorando assim a funcionalidade e o retardamento da perda da capacidade funcional, por meio de orientações, mediante a realização de exercícios como alongamentos, treino de marcha, equilíbrio e fortalecimento muscular, buscando a melhora da capacidade funcional (Costa; Jesus; Coelho, 2022).

Tendo em vista o crescimento da população idosa, onde tal, promove a inversão da pirâmide etária. Santos et al. (2018), relata projeções para o ano de 2050 indicando que existirão cerca de dois bilhões de idosos em todo o mundo, sendo o Brasil o sexto país com maior população idosa. Em 2012, aproximadamente 12,6% da população total do Brasil eram idosos. Embora a expectativa de vida tenha aumentado, ela varia com base numa variedade de fatores, como o gênero e as condições de vida nas diferentes regiões. No Brasil, a expectativa média de vida das mulheres é de aproximadamente 78,5 anos, enquanto a dos homens é de 71,2. Entre os anos de 2000 e 2013.

O número de idosos com incapacidade funcional tem se destacado, o que dificulta a sua adaptação social e aumenta a vulnerabilidade física. Dentre as consequências do processo de envelhecimento, destaca-se a perda da capacidade funcional. Sendo primordial a avaliação da mesma nesses idosos, visando contribuir para uma melhoria da qualidade de vida (Nunes et al., 2017).

O conceito de capacidade funcional em idosos refere-se à capacidade de sustentar as habilidades físicas e mentais necessárias para viver de forma independente e autossuficiente. No entanto, é fundamental reconhecer que a idade avançada não impede automaticamente o idoso de tomar decisões autônomas sobre seu estilo de vida. Podendo o mesmo manter sua independência funcional e autodeterminação (Santos et al., 2014).

Portanto, este trabalho tenta responder ao seguinte problema de pesquisa: como a fisioterapia pode proporcionar a melhora da capacidade funcional em idosos? Dessa forma, o objetivo geral foi demonstrar a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional do idoso. Com os seguintes objetivos específicos: a) Identificar as principais causas de incapacidade funcional dos idosos; b) Verificar se há um retardo no envelhecimento decorrente dos efeitos do tratamento

fisioterapêutico; c) Relatar os principais benefícios adquiridos pelos idosos decorrentes da fisioterapia.

O assunto teve sua escolha visto a necessidade de ser abordada a importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional dos idosos. A pesquisa foi realizada através de uma revisão de literatura integrativa, mediante uma abordagem qualitativa, no período compreendido de 2017 a 2023. Os artigos foram obtidos por meio dos seguintes descritores: “fisioterapia”; “envelhecimento” e “capacidade funcional”. Por meio de buscas nas seguintes bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Google Acadêmico.

Desse modo, esse trabalho está estruturado em seções conforme os objetivos do estudo. A primeira seção é referente aos diferentes perfis do idoso no processo de envelhecimento, a mesma se refere ao crescimento da população idosa e alguns perfis gerados pelo processo de envelhecimento. Tendo como subtópico a fisiologia do envelhecimento.

Evidencia-se também a atuação fisioterapêutica na saúde do idoso, a qual é fundamental no processo de envelhecimento desde a prevenção ao tratamento, exposto como subtópico à incapacidade funcional dos idosos. Em seguida, consta a seção intitulada de capacidade funcional no desempenho motor, a qual é uma característica indispensável para o chamado envelhecimento saudável, sendo fundamental para o idoso.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo, discute-se as principais informações acerca do tema em tela, abrangendo o processo de envelhecimento e suas implicações fisiológicas, juntamente com as causas de incapacidades e o tratamento fisioterapêutico correspondente.

2.1 Os diferentes perfis do idoso no processo de envelhecimento

A nação brasileira está passando por uma rápida mudança em sua composição demográfica, à medida que sua população envelhece rapidamente. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que o segmento da população que mais cresce é o dos idosos, com taxa de crescimento anual superior a 4% entre

2012 e 2022. Esse crescimento equivale a um aumento médio de mais de 1 milhão de idosos por ano durante o mesmo período (Pereira; Valadares, 2022).

De acordo com Pereira e Valadares (2022), o processo de envelhecimento é heterogêneo, o qual varia segundo o sexo, aspectos socioeconômicos, culturais, relações de gênero e étnico raciais. O que corresponde uma importante desigualdade regional e social no país.

O crescimento da população idosa é uma ocorrência prevalente em vários países, independentemente do seu estado de desenvolvimento. No entanto, a disparidade surge devido às influências culturais, sociais e econômicas presentes nas nações desenvolvidas, que resultam em aumentos ainda maiores na esperança de vida em comparação com os países em desenvolvimento. O Brasil vive esse fenômeno em ritmo acelerado, o que é atribuído ao declínio das taxas de fecundidade e à melhoria significativa da expectativa de vida da população (Dutra et al., 2016).

No que diz respeito ao perfil feminino em relação ao envelhecimento, o mesmo vem se tornando predominante em comparação com o sexo masculino, no qual este predomínio se relaciona diretamente com o aumento da longevidade feminina. Entretanto, o crescimento relacionado ao tempo de vida acaba por deixá-las mais propensas a fatores intrínsecos, como diminuição da força muscular e perda de massa magra. Em vista disso, elas possuem um maior cuidado em relação a sua saúde comparado aos homens que se cuidam menos (Da Silva et al., 2021).

Durante muitas décadas, os idosos no Brasil encontraram dificuldades e acesso limitado à educação, levando a um baixo nível de escolaridade. Problema esse que persiste em todos os sexos e faixas etárias. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) indica que, no Brasil, a maioria dos idosos concluiu apenas o ensino fundamental. O número médio de anos de estudo dos brasileiros também é afetado pelas altas taxas de analfabetismo entre adultos e idosos. Isso pode ser observado na média de anos de escolaridade dos indivíduos com 40 anos ou mais, que é de 6,2 anos (Nunes et al., 2017).

Segundo Ikegami et al. (2020), identifica-se diminuição da capacidade funcional em idosos para a realização das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), bem como seu desempenho físico. Tendo como fatores determinantes para esse desfecho a baixa escolaridade, faixa etária, prática de atividades físicas e a atividade profissional. Sendo a escolaridade causa específica somente para a capacidade

funcional nas atividades instrumentais da vida diária, e o sexo para o desempenho físico dos idosos.

O rápido processo de envelhecimento é motivo de preocupação para a sociedade, principalmente no que diz respeito à saúde, pois impacta diretamente na capacidade funcional dos idosos. Este processo resulta também em diversas perdas que afetam a autonomia e a independência do indivíduo, sendo a mais significativa a perda do seu papel social (Dutra et al., 2016).

2.1.1 Fisiologia do envelhecimento

O processo de envelhecimento é natural e fisiológico, e também se caracteriza pela sua natureza dinâmica, heterogênea, irreversível e universal. Engloba mudanças biológicas, sociais e psicológicas que podem ou não levar à perda de autonomia e independência, tornando as pessoas mais vulneráveis a diversas doenças com o passar do tempo. Independentemente do estilo de vida, ocorrem alterações biológicas inerentes ao envelhecimento, que podem levar a alguns efeitos prejudiciais ao indivíduo, incluindo alterações no sistema imunológico (Soares et al., 2019).

Segundo Constantino et al. (2019), o envelhecimento é um efeito natural onde acaba por marcar a vida dos seres humanos, iniciando-se desde o nascimento até a fase adulta, gerando alterações biopsicossociais inerentes ao avanço da idade. Entretanto, este acontecimento varia de pessoa para pessoa, sendo capaz de ser definido pelos fatores intrínsecos, como os genéticos ou fatores externos, como hábitos de vida. No decorrer do envelhecimento acontecem algumas alterações corporais, sobretudo pelo progresso da deterioração dos sistemas. Os mais afetados são o esquelético, muscular e articular, estando ligados diretamente com o sistema locomotor do indivíduo.

À medida que ocorre o envelhecimento, as funções corporais passam por uma série de alterações que podem ter um impacto significativo na sua saúde geral. Estas alterações podem manifestar-se de várias maneiras, incluindo um declínio na acuidade visual e uma redução no campo visual periférico. Da mesma forma, como alterações na audição e uma diminuição das sensações gustativas, levando a um interesse reduzido pelos alimentos e a redução da capacidade de detectar diferentes odores (Silva et al., 2017).

O sistema musculoesquelético e ósseo é fundamental nas fases do envelhecimento, uma vez que os músculos esqueléticos detêm a maior massa de tecido do corpo humano, chegando à 50% do peso corporal. Nesse sentido, o mesmo é imprescindível para homeostasia bioenergética em repouso ou em exercício, sendo o principal local de transformação e armazenamento de energia (Esquenazi et al., 2014 apud Dos Santos et al., 2021).

Com o avanço da idade, torna-se claro o envelhecimento musculoesquelético nos idosos, dispendo como exemplo a redução da elasticidade, comprimento e número de fibras, assim como diminuição da massa muscular e elasticidade dos ligamentos e tendões. A fisioterapia atua nesses casos de forma a proporcionar uma melhor qualidade de vida a essa população, com suas técnicas e prevenções, melhorando a saúde do idoso globalmente (Teixeira et al., 2019 apud Dos Santos et al., 2021).

2.2 A importância da atuação fisioterapêutica na saúde do idoso

Na perspectiva de Da Silva et al. (2021), a fisioterapia é primordial no contexto da política de Saúde Pública, pois a mesma visa reabilitar, bem como prevenir disfunções metabólicas, neurológicas e osteomioarticulares, as quais implicam na capacidade funcional do paciente, fazendo sua reinserção no convívio social.

Por meio de formação especializada, os fisioterapeutas possuem conhecimentos ímpares para o cuidado de pacientes idosos. Profissionais esses que compreendem as alterações anatômicas e fisiológicas que ocorrem durante o envelhecimento e podem fornecer medidas eficazes de prevenção e tratamento. Seu foco inclui trabalhar o equilíbrio, restaurar a autonomia do paciente e melhorar a qualidade de vida geral. É fundamental que os profissionais da área estejam atentos, cada um com suas funções e competências específicas, trabalhando de forma colaborativa para a saúde do idoso (Sofiatti et al., 2021).

A atuação do profissional fisioterapeuta na saúde do idoso, contribui de forma essencial em relação às suas práticas para a promoção, prevenção e intervenções terapêuticas em inúmeras alternâncias funcionais, atingindo um número maior de pessoas à medida que o tempo passa. A mesma é primordial no que se refere à vida

do idoso, o tornando mais produtivo perante a sociedade (Freitas et al., 2017 apud Da Silva; De Andrade, 2022).

Com contribuições significativas para a qualidade de vida dos idosos, a fisioterapia é uma ferramenta valiosa, por meio de diversas técnicas, não só trata as doenças existentes, mas também atua na prevenção e na melhoria da saúde geral. A qual inclui aumentar a capacidade funcional, fortalecimento muscular e melhora do equilíbrio estático e dinâmico. A mesma utiliza de técnicas para o fortalecimento muscular, alongamento e treinamento de marcha e equilíbrio. Além disso, oferece melhoria da propriocepção para manter ou aperfeiçoar a capacidade funcional, reduzindo limitações e incapacidades, promovendo maior independência funcional do idoso em atividades diárias (Dos Santos et al., 2021).

A fisioterapia, nesse sentido, atua na potencialização das habilidades funcionais dos idosos, prevenindo o aparecimento de diversas complicações que podem advir do processo de senilidade. Proporcionando, assim, a promoção da saúde dos idosos, como foco inicial em reduzir os riscos ligados a doenças, buscando preservar o máximo de capacidade funcional, a exemplo da independência mental e física desses indivíduos (Rodrigues et al., 2013 apud Silva; De Santana; Rodrigues, 2019).

A assistência aos idosos é frequentemente aprimorada por meio do uso da fisioterapia no campo da saúde. Nessa direção, atua em diversos domínios, tais como: educação, prevenção e tratamento de limitações funcionais causadas pelo envelhecimento ou outros fatores relacionados à senilidade. O foco atual da fisioterapia gerontológica é preservar a função cognitiva e motora do idoso e, ao mesmo tempo, retardar o aparecimento de incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento. Além disso, visa reabilitar funcionalmente os idosos, com base nas suas potencialidades únicas, heterogeneidades e especificidades, para as tarefas da vida diária (Silva; De Santana; Rodrigues, 2019).

Dessa forma, a intervenção da fisioterapia se apresenta de grande valia, logo pode prevenir ou otimizar a recuperação frente às patologias comuns na população idosa (Duarte et al., 2013 apud Silva; De Santana; Rodrigues 2019).

É oportuno ressaltar que a fisioterapia é uma forma de tratamento necessária que pode ser realizada em qualquer pessoa em diferentes fases da vida. Porém, para a população idosa, serve como medida preventiva para manter a qualidade de vida e tratar eventuais condições existentes.

Tal afirmação se faz necessária, porque à medida que o corpo envelhece, ocorrem alterações fisiológicas e patológicas, que podem ser atenuadas através de exercícios consistentes. Outro ponto plausível de destaque – é o fato de que o envelhecimento costuma ser acompanhado de diversas doenças, como diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença coronariana, obesidade entre outras. Tais condições, podem afetar a independência e funcionalidade dos idosos, reforçando a necessidade de sessões regulares de fisioterapia (Boa Vista, 2013 apud Ramos, 2022).

2.2.1 Incapacidade funcional dos idosos

O envelhecimento é uma ocorrência orgânica que provoca diversas alterações funcionais e anatômicas no organismo, afetando a saúde dos idosos. As duas principais causas de redução das capacidades funcionais entre os idosos são a inatividade e a imobilidade, que muitas vezes estão associadas ao sedentarismo. Entretanto, idosos que mantêm independência nas atividades de vida diária, são autossuficientes e satisfeitos com o relacionamento entre os entes queridos, apresentam fator prognóstico independente para envelhecimento saudável, independentemente do sexo (Soares et al., 2019).

Ainda segundo Castro et al. (2016), a incapacidade funcional não está distribuída uniformemente pelo mundo e varia dependendo do país e de suas regiões. A faixa etária dos indivíduos é considerada um aspecto definidor do idoso. Baixos níveis de escolaridade, aumento da idade, hospitalização, acidente vascular cerebral, autopercepção negativa da saúde, presença de múltiplas doenças, deficiência visual, sintomas depressivos ou outros problemas de saúde mental, dosagem incorreta de medicamentos e controle de peso inadequado, são fatores associados à incapacidade funcional.

A perda das funções sociais é o que acaba por levar à incapacidade funcional, que se segue a uma fase de limitações. Embora os níveis de incapacidade funcional possam variar entre os diferentes estados das atividades básicas, intermédias e avançadas da vida diária, qualquer tipo de diminuição da função dentro dos mesmos é um sinal claro de que podem ser necessárias intervenções ou assistência especiais (Virtuoso-Júnior et al., 2016).

A incapacidade funcional é mais prevalente entre as mulheres, em parte, devido à diferença numérica entre homens e mulheres na população brasileira. Uma vez que existem, aproximadamente, 95,3 homens para cada 100 mulheres no país, e as mulheres idosas têm maior probabilidade de sofrer de doenças crônicas do que os homens da mesma idade e grupo social. Sabe-se, portanto, que o exercício físico previne a incapacidade funcional, limitando os declínios fisiológicos associados ao envelhecimento, que estão frequentemente ligados às limitações funcionais. A participação regular em diversos tipos e intensidades de exercícios, associa-se à preservação da função desses indivíduos (Virtuoso-Júnior et al., 2016).

2.3 Capacidade funcional no desempenho motor

O termo “capacidade funcional” refere-se à capacidade de um idoso de sustentar atividades físicas e mentais essenciais para a vida diária. Essencialmente, tendo a autossuficiência na realização de atividades básicas e instrumentais sem necessitar de assistência externa. A relevância desse conceito não pode ser exagerada, uma vez que o nível de capacidade funcional impacta diretamente o bem-estar dos idosos, de seus familiares e da comunidade como um todo (Sofiatti et al., 2021).

Nesta direção, o objetivo principal dos cuidados com a saúde para os idosos é garantir a manutenção ou restauração da sua capacidade funcional, que engloba as suas capacidades cognitivas, físicas e integração social. Para prevenir ou adiar o aparecimento de incapacidades e melhorar o seu bem-estar geral, é crucial avaliar a capacidade funcional desses indivíduos e implementar estratégias de promoção à saúde em conformidade, visando retardar ou prevenir as incapacidades, melhorando, assim, sua qualidade de vida (Montenegro 2007 apud Ramos, 2022).

A capacidade do idoso de tomar decisões independentes e realizar ações no seu dia a dia é definida pela sua capacidade funcional. É crucial priorizar o desenvolvimento e a manutenção de elementos fundamentais da aptidão funcional, que incluem força muscular, flexibilidade, resistência cardiovascular e equilíbrio. Para combater a dependência e melhorar a execução das Atividades de Vida Diária (AVD), é imprescindível avaliar a aptidão física e a capacidade funcional dos idosos, o que auxilia na criação de intervenções direcionadas e no acompanhamento (Barros et al., 2016).

À medida que o indivíduo envelhece, ocorrem alterações fisiológicas, anatômicas e psicológicas que estão ligadas ao seu desempenho motor. Infelizmente, estas alterações tornam os idosos mais vulneráveis a distúrbios motores, o que pode levar à dificuldades de locomoção e, em última análise, ao declínio da sua independência e autonomia. Entre os diversos fatores a se considerar na avaliação da saúde das populações idosas, o desempenho motor ocupa posição única. Isso porque abrange as capacidades físicas e mentais essenciais para levar uma vida independente e autossuficiente, apesar da presença de quaisquer enfermidades (Nascimento et al., 2015).

De acordo com Teixeira et al. (2019), à medida que as pessoas envelhecem, seus corpos experimentam um declínio na capacidade funcional. Essa redução da capacidade torna o corpo mais vulnerável aos efeitos das alterações nos estabilizadores do equilíbrio, levando à instabilidade postural. Além disso, existe uma perda natural de massa muscular conhecida como sarcopenia que ocorre com a idade. Isso resulta em uma diminuição da força, firmeza e resistência, que são aspectos significativos da saúde física do idoso.

O processo de envelhecimento é amplamente reconhecido como um fenômeno natural que resulta no declínio funcional do organismo ao longo do tempo. Essa perda na capacidade funcional torna os idosos mais suscetíveis aos efeitos de fatores intrínsecos e extrínsecos, tal como às complicações decorrentes das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Contudo, certos comportamentos de risco, como a falta de atividade física e o sedentarismo, podem agravar a redução da capacidade funcional na velhice (Teixeira et al., 2019).

Desse modo, o foco principal do setor da saúde é garantir a conservação da capacidade funcional, que envolve a sustentação das atividades diárias. Normalmente, o envelhecimento humano na terceira e quarta década está ligado a um declínio na capacidade funcional, que pode ser exacerbado por uma variedade de fatores, incluindo predisposição genética e condições ambientais. Assim, compreender essa perda de capacidade funcional é fundamental no processo de envelhecimento (Virtuoso-Júnior et al., 2016).

4 METODOLOGIA

Este estudo, trata-se de uma revisão de literatura integrativa cuja

abordagem dos dados é de natureza qualitativa. A pesquisa foi realizada em artigos científicos, nas bases de dados: *SciELO* e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: “fisioterapia”; “envelhecimento” e “capacidade funcional”, no período de publicação de 2017 a 2023.

Após leitura dos títulos, resumos e conclusões dos artigos foram excluídos os que não abordavam a melhora da capacidade funcional da pessoa idosa. Dessa forma, foram selecionados 10 (dez) artigos que se encaixam no objetivo desta pesquisa. Com o intuito de restringir a análise dos artigos de acordo com sua pertinência à discussão do tema, foram estabelecidos critérios de inclusão sendo artigos abordados sobre o tema proposto na pesquisa, publicações nos idiomas português e inglês, artigos gratuitos publicados no lapso temporal de 2017 a 2023 e os critérios de exclusão na pesquisa que dirigiram-se a artigos que apresentaram um idioma diferente do inglês e português, artigos pagos e material que não responda o objetivo geral desta revisão.

Foram encontrados 77 (setenta e sete) artigos, sendo 37 (trinta e sete) localizados na base de dados *SciELO*, e 40 (quarenta) no Google Acadêmico. Após a avaliação, excluiu-se 67 (sessenta e sete) artigos, uma vez que não atendiam aos critérios de inclusão e alinhamento com o contexto da pesquisa. Restaram, assim, 10 (dez) produções que foram cuidadosamente revisadas e expostas neste estudo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da busca nas bases de dados, foram conduzidas leituras aprofundadas mediante aos critérios de inclusão estabelecidos. A pesquisa contemplou 10 (dez) artigos, estes foram analisados conforme a temporalidade já mencionada. Cujas análises das produções científicas pautou-se em alcançar os objetivos deste estudo.

Os resultados encontrados nos artigos selecionados para o desenvolvimento da pesquisa foram agrupados e analisados conforme o, autor/ano, título, objetivo, tipo de estudo e resultados do estudo. Os dados foram selecionados para resultados e discussões com o objetivo de sistematizar os principais estudos sobre o tema abordado. A seguir, apresenta-se os elementos dos artigos, conforme Quadro 2.

Quadro 2 – Características dos artigos inseridos quanto ao autor/ano, título, objetivos, tipo de estudo e resultados.

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
Antúnez; Lima e Bierhals et al. (2018)	Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014*	Estimar a prevalência de incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária e sua associação com características socioeconômicas, demográficas, comportamentais e de saúde em idosos.	Estudo Transversal	Foram incluídos 1.451 idosos; a prevalência de incapacidade funcional foi de 36,1% para atividades básicas, 34,0% para instrumentais e 18,1% para ambas.
Dos Santos et al. (2021)	Alterações músculo esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica	Aprofundar e analisar sobre as alterações musculoesqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos.	Revisão Bibliográfica	Esse estudo concluiu que com o índice de envelhecimento crescente e o aumento das quedas na população idosa esse estudo se tornou de grande relevância, pois esse evento pode provocar graves consequências, diminuindo a autonomia, causando dependência funcional e diminuição na qualidade de vida e a Fisioterapia entra como forte propiciadora da melhor qualidade de vida dessa população.
De Oliveira et al. (2020)	Muscle strength and functional capacity of elderly people engaged in two types of strength training.	Investigar as diferenças na força muscular e na capacidade funcional de idosos praticantes de dois tipos de exercícios contra resistência.	Estudo Transversal	De acordo com os resultados obtidos, conclui-se que idosos praticantes de musculação possuem melhor força muscular de membros superiores

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
				e melhor capacidade funcional do que idosos praticantes de exercícios nas ATI.
Garbi et al. (2021)	Aquatic physiotherapy in the functional capacity of elderly with knee osteoarthritis.	Analisar o efeito de um -programa estruturado de fisioterapia aquática (FA) na capacidade funcional (CF) e mobilidade de idosos com OA.	Estudo de Controle Prospectivo	O programa estruturado de FA contribuiu efetivamente para a melhoria da CF e mobilidade de idosos com OA de joelho.
Figueiró (2019)	Fisioterapia preventiva na saúde do idoso.	Mostrar a atuação e a importância da Fisioterapia Preventiva na saúde do idoso, para o envelhecimento com qualidade de vida e auto independência.	Revisão de Literatura	Os resultados encontrados foram significativos e muito evidenciados, quanto a melhora da capacidade funcional e força muscular do idoso.
Ferreira; Brasileiro e Mendonça (2017)	Influência da Fisioterapia na Melhora da Capacidade Funcional e Mobilidade em Idosos – Uma Revisão de Literatura.	Verificar como a fisioterapia influencia a melhora da capacidade funcional e mobilidade em idosos.	Revisão Bibliográfica	Com o envelhecer, há um declínio natural da amplitude de movimento, força, equilíbrio e marcha, prejudicando a qualidade de vida dos idosos. Através de intervenções fisioterapêutica houve melhora nessas variáveis, acarretando em boa qualidade de vida e independência para os idosos.
Rosa (2022)	Efeito de programas de intervenção de fisioterapia na cognição e capacidade funcional de idosos: revisão bi	Sumariar a evidência acerca do efeito de programas de intervenção de fisioterapia na cognição e capacidade funcional de idosos.	Revisão Bibliográfica	A evidência sugere que programas de intervenção de fisioterapia baseados em pilates clínico têm efeitos benéficos na cognição e capacidade funcional em idosos. Contudo, programas de intervenção abrangentes que incluam treino de força, equilíbrio, proprioceptivo, caminhadas e alongamentos parecem promover também mais benefícios do que cada um destes

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
				treinos de forma isolada.
Siqueira et al. (2017)	Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade Funcional de idosos.	Avaliar o efeito de um programa de fisioterapia aquática para o equilíbrio e capacidade funcional de idosos.	Estudo Clínico	O grupo estudado não apresentou melhorias significativas com relação à capacidade funcional, porém a fisioterapia aquática melhorou significativamente o equilíbrio dos idosos participantes.
Sofiatti et al. (2021)	A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas.	Destacar importância da fisioterapia na prevenção e no tratamento das quedas em pacientes idosos, visando a sua melhoria de qualidade de vida e maior capacidade funcional.	Revisão Bibliográfica Narrativa	O fisioterapeuta deve ser um profissional capacitado para atuar não só no tratamento, mas também na prevenção, pois essa assistência multifatorial reduz a chance de quedas. Sendo assim o fisioterapeuta é detentor de conhecimentos necessários para orientar tanto os pacientes quanto seus familiares, com formas seguras de prevenir os riscos de quedas, além de trabalhar com o idoso, formas de aumentar sua capacidade funcional, equilíbrio, suporte muscular e sua independência, podendo realizar suas atividades de vida diária com segurança e bem-estar.
Souza e Morsch	A manutenção da capacidade funcional no idoso através da cinesioterapia.	Analisar a efetividade da cinesioterapia como recurso fisioterapêutico na manutenção da capacidade funcional de idosos.	Revisão Bibliográfica	Dentre as técnicas mais empregadas na cinesioterapia para a manutenção da capacidade funcional de idosos estão os exercícios de propriocepção e equilíbrio, o treino de marcha e o fortalecimento

Autor e Ano	Título	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
(2018)				muscular. Pode-se verificar que essas modalidades terapêuticas além de favorecer o desempenho funcional do idoso, ainda auxiliam na prevenção de quedas.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023).

Antes de falarmos sobre a melhora da capacidade funcional dos idosos, precisa-se falar das causas que levam a esse prognóstico, segundo Antúnez, Lima e Bierhals et al. (2018), as causas estão atreladas, principalmente a diminuição da autonomia, sobrepeso e idade avançada.

Dos Santos et al. (2021), afirma que tais fatores podem trazer inúmeras consequências, afetando diretamente o psicológico do idoso, reduzindo assim sua autonomia, além de favorecer a dependência funcional e diminuição da qualidade de vida. Os citados autores também enfatizam que a fisioterapia se torna indispensável para a população idosa.

A fisioterapia de modo geral, tende proporcionar uma melhora da CF dos idosos, tendo em vista que tais incapacidades estejam associadas a fraqueza muscular, perda de equilíbrio e funções cognitivas reduzidas. Logo, a fisioterapia age diretamente nesses pontos específicos, uma vez que a mesma proporciona ganho de força muscular, amplitude de movimento (ADM), melhora a flexibilidade e equilíbrio, bem como trabalha as capacidades cognitivas de acordo com cada situação específica, trata do corpo e mente, oferecendo o melhor resultado para cada paciente.

Para De Oliveira et al. (2020), a fisioterapia direcionada aos idosos, assim como relacionada a treinos resistidos, proporciona ganho de força muscular, promovendo uma melhora da capacidade funcional. Sofiatti et al. (2021), ampliam a discussão, ao afirmarem que há uma gama de atividades que proporcionam melhorias na capacidade funcional e equilíbrio, a exemplo da cinesioterapia, exercícios proprioceptivos, fisioterapia aquática e até mesmo o Tai Chi.

Em contrapartida, Siqueira et al. (2017), aponta que a fisioterapia aquática não proporciona melhora da capacidade funcional dos idosos, no entanto, relata uma

melhora significativa quanto ao equilíbrio dos mesmos. Garbi et al. (2021), por sua vez, apresenta discordância quanto a melhora da capacidade funcional dos idosos através da fisioterapia aquática. Uma vez que seu estudo direcionado a osteoartrite de joelho apresenta melhoras mais que significativas em relação a dor, rigidez articular e melhora da capacidade funcional dos mesmos.

Diante disso, é visto que a fisioterapia aquática e outras terapias complementares trazem inúmeros benefícios. Rosa (2022), afirma que o pilates torna-se um grande aliado quando se trata da capacidade funcional dos idosos, ampliando o grau de complexidade dos exercícios, promovendo uma significativa melhora cognitiva aos pacientes.

Ferreira, Brasileiro e Mendonça (2017), ressaltam que a prática de atividade física sob orientação adequada, torna-se benéfica aos idosos, uma vez que a fisioterapia tem demonstrado efeitos terapêuticos que reduzem os impactos do envelhecimento através da valorização do sistema musculoesquelético, tendo assim um aumento significativo da sua CF. Efeitos esses que são obtidos decorrentes do aumento da produção de força durante a prática de atividades aeróbicas de baixo impacto de forma monitorizada, priorizando os estímulos dos membros superiores e inferiores, o que proporciona melhora da marcha e equilíbrio.

Contudo, a fisioterapia não só melhora o processo na reabilitação da CF, mas também trabalha na prevenção, fazendo com que os idosos mantenham massa muscular reduzindo o processo do envelhecimento. Segundo Figueiró (2019), a fisioterapia preventiva, é primordial no tocante à promoção da saúde e capacidade funcional do idoso, tendo como resultado a independência, melhora no equilíbrio e melhor qualidade de vida.

Diante disso, Souza e Morsch (2018), discorrem quanto ao aumento de idosos dentre a população brasileira e junto com essa realidade, vem a necessidade de atendimentos e tratamentos adequados, tendo como prioridade a manutenção da saúde e CF. O envelhecimento, quase sempre, vem acompanhado desse déficit, o que compromete atividades diárias, levando aos idosos à vulnerabilidade e insegurança na realização de tarefas simples. Nessa situação, a fisioterapia torna-se indispensável, uma vez que a mesma trabalhará tanto na prevenção quanto na recuperação dos idosos, favorecendo a manutenção da mobilidade e capacidade funcional, decorrentes principalmente da utilização da cinesioterapia.

Mediante o exposto, torna-se evidente que a fisioterapia desempenha um papel crucial na melhoria da capacidade funcional da pessoa idosa. Além de seu impacto significativo no processo de reabilitação, a fisioterapia é proativa na prevenção, ao mesmo tempo que contribui para a manutenção da massa muscular e redução do processo de envelhecimento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o curso da vida, a população idosa passa por uma série de mudanças físicas e fisiológicas que impactam diretamente na sua capacidade funcional. Essas transformações culminam na incapacidade funcional, notadamente vinculada à redução da autonomia, excesso de peso e o avançar da idade. Este estudo revelou que a fisioterapia confere a esses idosos benefícios, abrangendo melhorias cognitivas e de flexibilidade, somadas ao fortalecimento muscular e equilíbrio, ocorrendo assim uma redução do processo de envelhecimento.

A literatura também corrobora que a fisioterapia direcionada à terceira idade é uma ferramenta de grande valia, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde desses indivíduos. Conseqüentemente, o tratamento fisioterapêutico torna-se indispensável para elevar a capacidade funcional dos idosos, a qual promove independência, autonomia e aprimoramento da coordenação motora.

Nesse contexto, os estudos utilizados e apresentados ao longo deste trabalho resultam de pesquisas aprofundadas e análises de artigos, nos quais se constatou a melhora da CF promovida pela fisioterapia através de diferentes abordagens. Desse modo, conclui-se que este estudo apresenta informações oportunas para a área de estudo em questão, que poderão ser utilizadas nos espaços acadêmicos, científicos e na sociedade como um todo. Quanto às limitações da pesquisa, destaca-se a escassez de estudos que abordem de maneira abrangente a importância da fisioterapia na capacidade funcional dos idosos na atualidade.

REFERÊNCIAS

ANTÚNEZ, Simone Farías; LIMA Natália Peixoto; BIERHALS Isabel Oliveira. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014*. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 27(2):e2017290, 2018. Disponível

em:<https://www.scielo.br/j/ress/a/6r7GBTByN3hwNWwXpcQN4Sr/?format=pdf&lang=pt>

ALVES, José Eustáquio Diniz. **As ondas do envelhecimento populacional no Brasil**. 2023. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2022/07/04/as-ondas-do-envelhecimento-populacional-no-brasil/>.

BARROS, Temístocles Vicente Pereira et al. Capacidade funcional de idosos institucionalizados: revisão integrativa. **ABCS Health Sciences**, v. 41, n. 3, 2016. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/908>.

CASTRO, Dayana Clênia et al. Incapacidade funcional para atividades básicas de vida diária de idosos: estudo populacional. **Ciênc Cuid Saúde**, v. 15, n. 1, p. 109-17, 2016. Disponível em:https://www.researchgate.net/profile/Valeria-Pagotto/publication/307087142_Incapacidade_funcional_para_atividades_basicas_d_e_vida_diaria_de_idosos_estudo_populacional/links/57f4ea2208ae886b897f4f92/Incapacidade-funcional-para-atividades-basicas-de-vida-diaria-de-idosos-estudo-populacional-Functional-disability-for-basic-activities-of-daily-lives-of-the-elderly-a-population-study.pdf.

CONSTANTINO, Amandha Eloisa Arcanjo et al. Declínios fisiológicos e fisiopatológicos do sistema locomotor durante o envelhecimento humano: uma revisão bibliográfica. **Anais VI CIEH, Campina Grande: Realize Editora**, p. 1-8, 2019. Disponível em:http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_M D1_SA11_ID886_25052019215510.pdf.

COSTA, Bárbara Barreto de Oliveira.; JESUS, Lucas Santana de.; COÊLHO; Vivianne Lins de Holanda. **A importância da fisioterapia preventiva no processo de envelhecimento saudável em idosos institucionalizados**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30660/1/BANCA-%20A%20importancia%20da%20Fisioterapia%20Preventiva%20no%20Processo%20de%20Envelhecimento%20Saud%C3%A1vel%20em%20Idosos%20Institucionalizados-Barbara%20e%20Lucas.pdf>.

DA SILVA, Carolayne Lays Chaves.; DE ANDRADE, Gabriela Melo. O benefício da atuação fisioterapêutica ao idoso atendido na atenção básica: uma revisão integrativa. **Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/524/366>.

DA SILVA, Viviane Carla Rodrigues et al. Perfil de idosos atendidos na Fisioterapia em Universidade Federal entre 2009-2019: estudo retrospectivo. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 4, p. 767-775, 2021. Disponível em:<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/8806/6765>.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Muscle strength and functional capacity of elderly people engaged in two types of strength training. **Fisioter. Mov.** Curitiba, v. 33, e003349, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/YGNcdJ5mvsDSvcKDKtCbFyB/?format=pdf&lang=en>

DOS SANTOS, Ana Gabriele Bernardes.; FERREIRA, Bruna Vasconcellos.; SANTOS, Marília Pereira. **Avaliação Fisioterapêutica da Capacidade Funcional em Idosos Institucionalizados**. 2016. 53 f. Prof^a. Dr^a Wendry Maria Paixão Pereira. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Fundação Universitária Vida Cristã – FAPI, Pindamonhangaba – SP, 2016. Disponível em: <http://186.216.106.147:8080/jspui/bitstream/123456789/973/1/Santos%2c%20Ferreira%2c%20Santos.pdf>.

DOS SANTOS, Pedro Rafael Dourado et al. Alterações músculo-esqueléticas do envelhecimento, prevenção e atuação fisioterapêutica nas quedas em idosos: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e38510313437-e38510313437, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13437/12101>.

DUTRA, Robson Rezende et al. Refletindo sobre o processo de institucionalização do idoso. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção [Internet]**, v. 6, p. 1-9, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Debora-Tornquist/publication/308943893_Refletindo_sobre_o_processo_de_institucionalizacao_do_idoso/links/586180f508aebf17d392d038/Refletindo-sobre-o-processo-de-institucionalizacao-do-idoso.pdf.

FERREIRA, Bárbara Cássia de A.; BRASILEIRO, Janaina Alves.; MENDONÇA, Cíntia Sabino Lavorato. Influência da Fisioterapia na Melhora da Capacidade Funcional e Mobilidade em Idosos - Uma Revisão de Literatura. **FisioSale Araçatuba**, 2017. Disponível em: <https://fisiosale.com.br/assets/influ%C3%Aancia-da-fisioterapia-na-melhora-da-capacidade-funcional-e-mobilidade-em-idosos-%E2%80%93-uma-revis%C3%A3o-de-literatura.pdf>.

FIGUEIRÓ, Gabriela Farias. **Fisioterapia preventiva na saúde do idoso**. Centro Universitário UNIFACVEST, 2019. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/7d142-figueiro,-gabriela-farias.-fisioterapia-preventiva-na-saude-do-idoso.-fisioterapia.-lages_-unifacvest,-2018-02_.pdf.

GARBI, Fernando Pereira et al. Aquatic physiotherapy in the functional capacity of elderly with knee osteoarthritis. **Fisioter. Mov.** v. 34, e34119, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/QFR6MWMC5hwYpC3mPbNSDLz/?format=pdf&lang=en>

IBGE. Quantidade de homens e mulheres. **Educa Jovens**. 2022. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>.

IKEGAMI, Érica Midori et al. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1083-1090, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bjNSKnxQpPF8j6pg5DGZhBR/?format=pdf&lang=pt>. Indicadores de incapacidade funcional e fatores associados em idosos: estudo de base populacional em Bagé, Rio Grande do Sul.

NASCIMENTO, Camila Porto et al. Desempenho motor em idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 5, n. 2,

2015. Disponível em:

<https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/645>.

NUNES, Juliana Damasceno et al. Indicadores de incapacidade funcional y factores asociados en ancianos: estudio de base poblacional en Bage, Rio Grande do Sul, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde** 26 (2) • Apr-

Jun 2017 • <https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000200007>

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ress/a/NdWJw9HcfZ5FVGWSGkK7fwL/?lang=pt>.

PEREIRA, Helen Ferreira Cristalino.; VALADARES Marina Vaz Santos. Boletim Temático da Biblioteca do Ministério da Saúde: saúde do idoso. **Secretaria-Executiva ministério da saúde**, Volume 2 | n.º 10 | out. 2022. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/boletim_tematico/saude_idoso_outubro_2022-1.pdf.

RAMOS, Mariana Altvater. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. **Revista Universitas da Fanorpi**, v. 2, n. 8, p. 31-57, 2022. Disponível em:

<https://fanorpi.com.br/universitas/index.php/revista/article/view/81/79>.

ROSA, Jéssica. **Efeito de programas de intervenção de fisioterapia na cognição e capacidade funcional de idosos**: revisão bibliográfica. 2022. Disponível em:

https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/11670/1/PG_35644.pdf.

SANTOS, Álvaro da Silva et al. Estudo de base populacional: perfil sociodemográfico e de saúde em idosos. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 26, p.e21473-e21473, 2018.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/çç.profile/JoilsonMeneguci/publication/328012984_Estudo999999999_de_base_populacional_perfil_sociodemografico_e_de_saude_em_idosos_Population-based_study_socio-demographic_and_health_profile_of_older_adults_Estudo_de_base_poblacional_perfil_sociodemografico/links/5bcdd6eb299bf17a1c6723dd/Estudo-de-base-populacional-perfil-sociodemografico-e-de-saude-em-idosos-Population-based-study-socio-demographic-and-health-profile-of-older-adults-Estudo-de-base-poblacional-perfil-sociodemografico.pdf.

SANTOS, Gerson de Souza.; CUNHA, Isabel Cristina Kowal Olm. Capacidade funcional e sua mensuração em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 3,

2014. Disponível em:

<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/1215>

SILVA, Francisco Luis Cunha.; DE SANTANA, Wilson Ribeiro.; RODRIGUES, Tatyanna Silva. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2321/1952>.

SILVA, Sheila Cristina Martins et al. Alterações fisiológicas do idoso e seu impacto na ingestão alimentar: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 6, p. S288-S295, 2017. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/8086/4930>.

SIQUEIRA, Alisson Felipe et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. **Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 331-338, 2017. Disponível em:

<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5892>.

SOARES, Lisandra Delfino et al. Desempenho Motor e Quedas: um Estudo Comparativo entre Idosos Cadastrados no Programa Saúde da Família, no Município de Vitória de Santo Antão-PE. **Revista Brasileira de Saúde**, v. 23, n. 1, p. 51-56, 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008812/13848-110980-1-pb.pdf>.

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. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87/54>.

SOUZA, Rosiane da S.; MORSCH, Patrícia. A manutenção da capacidade funcional no idoso através da cinesioterapia. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 9, n. edesp, p. 620–625, 2018. DOI:

10.31072/rcf.v9iedesp.632. Disponível em:

<https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/rcf.v9iedesp.632>.

TEIXEIRA, Darkman Kalleu da Silva et al. Quedas em pessoas idosas: restrições do ambiente doméstico e perdas funcionais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/59PJHnNNmww8yZFdv5Gn6tM/?lang=pt&format=pdf>.

VIRTUOSO-JÚNIOR, Jair Sindra et al. Fatores associados à incapacidade funcional em idosos brasileiros. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, 2016.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300867>.