



## **FISIOTERAPIA DOMICILIAR PARA IDOSOS: IMPACTO NA FUNCIONALIDADE, PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES E PROMOÇÃO DA AUTONOMIA**

Home Physiotherapy For The Elderly: Impact On Functionality, Prevention Of Complications And Promotion Of Autonomy

### **RESUMO**

O envelhecimento populacional demanda estratégias que promovam a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos. A fisioterapia domiciliar tem se mostrado uma abordagem eficaz para prevenir complicações associadas ao envelhecimento, melhorar a mobilidade e incentivar a autonomia. Este estudo, baseado em uma revisão narrativa da literatura, analisou os impactos desse modelo de assistência na funcionalidade e bem-estar dos idosos. Os resultados indicam que a fisioterapia domiciliar reduz o risco de quedas, melhora a força muscular e a coordenação motora, além de contribuir para a manutenção da independência. Além disso, a adesão ao tratamento tende a ser superior quando comparada a modelos tradicionais de reabilitação. No entanto, desafios como a necessidade de maior suporte governamental e a inclusão de novas tecnologias na prática fisioterapêutica ainda precisam ser superados. Conclui-se que a fisioterapia domiciliar é uma alternativa valiosa para o envelhecimento saudável, sendo necessário seu aprimoramento e maior disseminação no contexto dos cuidados geriátricos.

#### **Débora Silvério Langowski**

Graduada em Fisioterapia, Universidade Dom Bosco

<https://orcid.org/0009-0008-3482-5808>

#### **Wagner Henrique Santos Batista**

Graduando em Medicina, Universidade Federal de Alagoas

<https://orcid.org/0009-0005-3009-5973>

#### **Haylmer Cozer de Melo Junior**

Graduando em Medicina, Universidade Vila Velha - UVV

<https://orcid.org/0009-0003-8287-0244>

#### **Leidiane Muniz Meira**

Graduando em Medicina, Universidade Federal de São João del-Rei - Campus Dom Bosco (UFSJ - CDB)

<https://orcid.org/0009-0000-7531-044X>

#### **Fillipe Eduardo Amorim Mesquita**

Graduando em Medicina, Universidade do Estado de Mato Grosso –UNEMAT

<https://orcid.org/0009-0008-0757-2913>

#### **Magno Oliveira Ramos**

Mestre em Ciências Farmacêuticas, Universidade do Estado da Bahia - UNEB

#### **Victor Tavares de Souza**

Mestre em Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Fiocruz)

<https://orcid.org/0000-0002-2121-4548>

#### **Beatriz de Souza Bertolini**

Graduanda em Medicina, Universidade de Ribeirão Preto UNAERP

#### **Itallo Thiago Santos de Lira**

Graduando em Medicina, Centro universitário Facisa (UNIFACISA)

<https://orcid.org/0009-0006-4457-9108>

#### **Joaquim Silva Jó Neto**

Graduando em Fisioterapia, Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES UNITA

<https://orcid.org/0009-0009-9426-873X>

**PALAVRAS-CHAVES:** Autonomia Pessoal; Envelhecimento; Fisioterapia; Qualidade de Vida

**ABSTRACT****\*Autor correspondente:****Débora Silvério Langowski**[deboralangowski01@gmail.com](mailto:deboralangowski01@gmail.com)

Recebido em: [12/02/2025]

Publicado em: [13/02/2025]

Population aging demands strategies that promote functionality and quality of life for the elderly. Home physiotherapy has been shown to be an effective approach for preventing complications associated with ageing, improving mobility and encouraging autonomy. This study, based on a narrative review of the literature, analyzed the impact of this model of care on the functionality and well-being of the elderly. The results indicate that home physiotherapy reduces the risk of falls, improves muscle strength and motor coordination, and contributes to maintaining independence. In addition, adherence to treatment tends to be higher when compared to traditional rehabilitation models. However, challenges such as the need for greater government support and the inclusion of new technologies in physiotherapy practice still need to be overcome. It can be concluded that home physiotherapy is a valuable alternative for healthy ageing, and that it needs to be improved and more widely disseminated in the context of geriatric care.

**KEYWORDS:** Personal Autonomy; Aging; Physiotherapy; Quality of Life**INTRODUÇÃO**

O envelhecimento da população impõe desafios à saúde pública, demandando estratégias que promovam a qualidade de vida e a manutenção da funcionalidade dos idosos. Essa realidade evidencia a necessidade de abordagens que sejam adaptadas às especificidades do envelhecimento, considerando tanto os aspectos físicos quanto emocionais dos pacientes (Santos; Ferro; Alves, 2024).



A fisioterapia domiciliar tem se destacado como uma alternativa capaz de oferecer atendimento personalizado, realizado no ambiente familiar, o que pode facilitar a adesão ao tratamento. Essa modalidade permite a realização de intervenções adaptadas às necessidades individuais, contribuindo para a melhoria da mobilidade e a redução de limitações funcionais (Silva; Durães; Azoubel, 2011).

Diversos estudos apontam benefícios associados à fisioterapia domiciliar, como a diminuição do risco de quedas, o fortalecimento muscular e a prevenção de complicações decorrentes do sedentarismo. Tais resultados sugerem que o atendimento domiciliar pode colaborar para a promoção da autonomia dos idosos e para a melhoria de seu bem-estar geral (Mazo *et al.*, 2007).

A relevância dessa abordagem justifica a realização de estudos que analisem de forma crítica os seus impactos na funcionalidade dos idosos. A análise dos dados disponíveis e a comparação com outras modalidades de atendimento podem fornecer subsídios para a consolidação de políticas de saúde que priorizem a reabilitação domiciliar (Martins *et al.*, 2007).

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da fisioterapia domiciliar na promoção da funcionalidade, na prevenção de complicações e na ampliação da autonomia dos idosos. Parte-se da hipótese de que a personalização do atendimento, possibilitada pelo ambiente domiciliar, potencializa os resultados terapêuticos e contribui para um envelhecimento mais ativo e seguro.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo se caracteriza como uma revisão narrativa. Conforme destacado por Rother (2007), esse tipo de revisão consiste em uma abordagem ampla, adequada para descrever e discutir a evolução ou o panorama atual de um tema específico, a partir de uma perspectiva teórica ou conceitual. Trata-se de uma análise da literatura científica que envolve a interpretação e a avaliação crítica do autor. Embora sua força de evidência científica seja considerada limitada devido à impossibilidade de reprodução metodológica, as revisões narrativas desempenham um papel relevante ao fomentar debates, levantar questionamentos e contribuir para a aquisição e atualização do conhecimento de forma rápida.



A coleta do material ocorreu de maneira não sistemática entre janeiro de 2025 e fevereiro de 2025. A pesquisa abrangeu bases de dados científicas, incluindo Scielo, Medline, Lilacs, PubMed, Scopus e ScienceDirect. Além disso, o acervo foi ampliado com referências sugeridas por especialistas no tema. Por fim, os materiais foram integralmente lidos, categorizados e submetidos a uma análise crítica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fisioterapia domiciliar tem demonstrado benefícios significativos na funcionalidade, qualidade de vida e autonomia de idosos, principalmente ao proporcionar exercícios adaptados às necessidades individuais, promovendo maior independência nas atividades diárias. Quando comparada à ausência de intervenção, a fisioterapia domiciliar tem o potencial de reduzir o declínio motor e prevenir complicações associadas à inatividade, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e funcionalidade (Milne *et al.*, 2020).

Além disso, um aspecto importante da fisioterapia domiciliar é a redução do risco de quedas e fraturas. Isso é alcançado por meio de exercícios específicos, adaptações ambientais e revisão medicamentosa, que resultam em maior funcionalidade e autonomia. Comparada à ausência de intervenção, a fisioterapia domiciliar reduz o risco de quedas (RR 0.79), promovendo maior independência nas atividades diárias. Embora a fisioterapia domiciliar apresente vantagens em termos de adesão e conveniência, modelos de assistência multifatoriais, como aqueles que combinam reabilitação com prevenção de quedas, podem oferecer benefícios adicionais (Dautzenberg *et al.*, 2021).

Outro benefício relevante da fisioterapia domiciliar é o impacto positivo sobre a função cognitiva, memória e atenção dos idosos. Estímulos relacionados à regeneração cerebrovascular e ao aumento do volume da substância cinza têm mostrado resultados promissores, prevenindo o declínio cognitivo. Comparada à ausência de intervenção, a fisioterapia domiciliar pode proporcionar benefícios mais duradouros e significativos. Em relação a outros modelos de assistência, como o exercício resistido moderado a intenso, a fisioterapia domiciliar oferece maior conveniência e adesão ao tratamento (Cheng *et al.*, 2022).

No contexto específico da osteoporose, a fisioterapia domiciliar, por meio de programas de exercício resistido, tem mostrado melhorias significativas na função física, confiança no exercício e na eficácia contra quedas. Em comparação à ausência de intervenção, a fisioterapia



domiciliar promove ganhos expressivos em força muscular e equilíbrio. Quando comparada a modelos tradicionais de assistência, como cuidados ambulatoriais, a abordagem domiciliar mostrou-se mais eficaz na redução do medo de cair e na promoção da autonomia (Zhang *et al.*, 2022).

A fisioterapia domiciliar em idosos também tem mostrado impacto positivo na funcionalidade, com uma melhora de 35% na restrição no leito, favorecendo a autonomia e a qualidade de vida. Comparada à ausência de intervenção, o atendimento domiciliar mostrou-se eficaz, especialmente no contexto de doenças crônicas e envelhecimento. Em relação a outros modelos de assistência, a fisioterapia domiciliar oferece maior conveniência e um atendimento mais personalizado, potencializando os resultados terapêuticos (Góis; Veras, 2006).

Além disso, a fisioterapia domiciliar pode ser particularmente vantajosa para idosos ao reduzir incapacidades e limitações funcionais, como evidenciado pela melhora no desempenho das atividades diárias. Comparada à ausência de intervenção, ela promove maior independência e segurança. Em comparação a modelos institucionais, como as instituições de longa permanência, o atendimento domiciliar é mais personalizado, favorecendo a autonomia do idoso em seu ambiente familiar habitual (Montenegro; Silva, 2007).

Além dos benefícios para a funcionalidade física, a fisioterapia domiciliar tem sido associada à melhoria de aspectos emocionais e psicológicos, como redução da ansiedade e medo do movimento, fatores que influenciam diretamente a qualidade de vida dos idosos. Quando comparada à ausência de intervenção, a fisioterapia domiciliar facilita a independência e promove um controle mais eficaz dos sintomas. Em relação a modelos como a reabilitação autogerida, a supervisão profissional, seja presencial ou via telereabilitação, oferece resultados superiores na recuperação funcional (Tore; Oskay; Haznedaroglu, 2023).

Outro estudo relevante aponta que a fisioterapia domiciliar em idosos frágeis promove benefícios sustentados na funcionalidade, com uma melhora significativa na capacidade funcional e na autonomia. Embora os efeitos sobre quedas e admissões em instituições de longa permanência ainda sejam incertos, a adesão ao tratamento e a personalização do plano terapêutico têm forte influência nos desfechos (Treacy *et al.*, 2022). Nesse contexto, a combinação de terapias manuais com exercícios também demonstrou efeitos superiores a protocolos apenas com exercícios, com benefícios sustentados a médio prazo, como a redução da dor e a melhora na mobilidade (Rodríguez-Sanz *et al.*, 2020).



Além da fisioterapia convencional, programas multicomponentes, que incluem exercícios físicos, modificações ambientais e acompanhamento médico, mostram resultados ainda mais significativos. Esses programas contribuem para a redução da fragilidade e otimização do equilíbrio, força muscular e mobilidade dos idosos. A abordagem centro-domiciliar, que combina a fisioterapia domiciliar com apoio em centros especializados, potencializa esses efeitos e oferece benefícios sistêmicos adicionais, como a redução de marcadores inflamatórios (Sadjapong *et al.*, 2020).

Com o avanço da tecnologia, a telereabilitação tem se mostrado uma ferramenta valiosa na fisioterapia domiciliar, promovendo recuperação motora, cognição e bem-estar emocional. A acessibilidade e flexibilidade desse modelo, aliada ao suporte familiar e acompanhamento remoto, contribui para uma maior adesão ao tratamento e oferece ganhos significativos na independência dos idosos (Chen *et al.*, 2020). A abordagem domiciliar, em termos gerais, favorece a recuperação com menos riscos e custos quando comparada a tratamentos invasivos, evidenciando a importância da adesão ao programa para a obtenção de resultados positivos (Rangan *et al.*, 2020).

Por fim, a fisioterapia domiciliar pode ser mais acessível e personalizada em relação a outros modelos de assistência, como tratamentos em instituições de longa permanência ou em centros especializados. Programas personalizados, com ênfase no fortalecimento muscular, controle motor e segurança, são mais eficazes na promoção da funcionalidade e autonomia dos idosos, garantindo uma maior adesão ao tratamento e uma qualidade de vida aprimorada (Kannan *et al.*, 2022; Liu *et al.*, 2020; Naczki; Marszalek; Naczki, 2020).

## CONCLUSÃO

A fisioterapia domiciliar se apresenta como uma abordagem eficaz na promoção da funcionalidade e autonomia dos idosos, contribuindo para a prevenção de complicações associadas ao envelhecimento. Ao permitir um atendimento personalizado e adaptado às necessidades individuais, essa modalidade favorece a adesão ao tratamento, melhora a qualidade de vida e reduz o risco de quedas e limitações motoras.

Apesar dos benefícios evidenciados, há desafios a serem superados, como a necessidade de maior investimento em políticas públicas que incentivem essa prática e ampliem sua acessibilidade. Além disso, pesquisas futuras podem explorar a integração de tecnologias, como



a telereabilitação, para otimizar os resultados da fisioterapia domiciliar e expandir seu alcance a um número maior de idosos.

## REFERÊNCIAS

CHEN, Y. *et al.* A qualitative study on user acceptance of a home-based stroke telerehabilitation system. **Topics in Stroke Rehabilitation**, v. 27, n. 2, p. 81–92, 17 fev. 2020.

CHENG, A. *et al.* The physiological mechanism and effect of resistance exercise on cognitive function in the elderly people. **Frontiers in Public Health**, v. 10, 22 nov. 2022.

DAUTZENBERG, L. *et al.* Interventions for preventing falls and fall-related fractures in community-dwelling older adults: A systematic review and network meta-analysis. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 69, n. 10, p. 2973–2984, 28 out. 2021.

GÓIS, A. L. B. DE; VERAS, R. P. Fisioterapia domiciliar aplicada ao idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 9, n. 2, p. 49–62, ago. 2006.

KANNAN, P. *et al.* Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 46, p. 101502, fev. 2022.

LIU, I.-T. *et al.* Therapeutic Effects of Exercise Training on Elderly Patients With Dementia: A Randomized Controlled Trial. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 101, n. 5, p. 762–769, maio 2020.

MARTINS, J. DE J. *et al.* Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 3, p. 371–382, dez. 2007.

MAZO, G. *et al.* Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 6, dez. 2007.

MILNE, S. C. *et al.* Rehabilitation for ataxia study: protocol for a randomised controlled trial of an outpatient and supported home-based physiotherapy programme for people with hereditary cerebellar ataxia. **BMJ Open**, v. 10, n. 12, p. e040230, 17 dez. 2020.

MONTENEGRO, S. M. R. S.; SILVA, C. A. B. DA. Os Efeitos de um Programa de Fisioterapia como Promotor de Saúde na Capacidade Funcional de Mulheres Idosas Institucionalizadas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 2, p. 161–178, ago. 2007.

NACZK, M.; MARSZALEK, S.; NACZK, A. <p>Inertial Training Improves Strength, Balance, and Gait Speed in Elderly Nursing Home Residents</p>. **Clinical Interventions in Aging**, v. Volume 15, p. 177–184, fev. 2020.



RANGAN, A. *et al.* Management of adults with primary frozen shoulder in secondary care (UK FROST): a multicentre, pragmatic, three-arm, superiority randomised clinical trial. **The Lancet**, v. 396, n. 10256, p. 977–989, out. 2020.

RODRÍGUEZ-SANZ, J. *et al.* Does the Addition of Manual Therapy Approach to a Cervical Exercise Program Improve Clinical Outcomes for Patients with Chronic Neck Pain in Short- and Mid-Term? A Randomized Controlled Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6601, 10 set. 2020.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v–vi, jun. 2007.

SADJAPONG, U. *et al.* Multicomponent Exercise Program Reduces Frailty and Inflammatory Biomarkers and Improves Physical Performance in Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 11, p. 3760, 26 maio 2020.

SANTOS, S. V. DOS; FERRO, T. N. DE L.; ALVES, A. S. S. Desafios da atuação fisioterapêutica com idosos na atenção domiciliar pela estratégia de saúde da família no SUS: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, p. e2213144609, 4 jan. 2024.

SILVA, L. W. S. DA; DURÃES, A. M.; AZOUBEL, R. Fisioterapia domiciliar: pesquisa sobre o estado da arte a partir do Niefam. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 495–501, set. 2011.

TORE, N. G.; OSKAY, D.; HAZNEDAROGLU, S. The quality of physiotherapy and rehabilitation program and the effect of telerehabilitation on patients with knee osteoarthritis. **Clinical Rheumatology**, v. 42, n. 3, p. 903–915, 24 mar. 2023.

TREACY, D. *et al.* Mobility training for increasing mobility and functioning in older people with frailty. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2022, n. 6, 30 jun. 2022.

ZHANG, F. *et al.* Effect of a home-based resistance exercise program in elderly participants with osteoporosis: a randomized controlled trial. **Osteoporosis International**, v. 33, n. 9, p. 1937–1947, 15 set. 2022.