REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

A PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A MELHORA DA FUNCIONALIDADE POR MEIO DA FISIOTERAPIA

OLDER ADULTS' PERCEPTION OF IMPROVING FUNCTIONALITY THROUGH PHYSIOTHERAPY

Ciências da Saúde • 29/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795782665

Ana Luiza Rodrigues de Queiroz
Samyra Beatriz Costa Machado
Ana Paula Xavier
Érika Goulart Veloso Ferreira
Adriana Caldeira Jorge

RESUMO

O envelhecimento populacional evidencia a importância de estratégias que promovam a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha papel fundamental na manutenção da capacidade funcional e na promoção de um envelhecimento ativo. O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção dos idosos sobre a melhora da funcionalidade através da fisioterapia. Trata-se de um estudo de campo, de abordagem quantitativa, realizado com 50 idosos em tratamento fisioterapêutico no Centro de Referência ao Idoso, em Montes Claros, Minas Gerais. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário estruturado, aplicado presencialmente, e os resultados foram analisados por estatística descritiva e correlação de Spearman. Os resultados demonstraram percepções positivas quanto à melhora para sentar e levantar (80%), força muscular (76%), equilíbrio (72%) e capacidade de caminhar maiores distâncias (64%). Além disso, 74% relataram melhora da autonomia, 82% perceberam redução da dor e 98% reconheceram contribuições para a qualidade de vida. Foram identificadas associações significativas entre a percepção funcional, a autonomia, a satisfação com o tratamento, a qualidade de vida e a redução da dor. Conclui-se que os idosos reconheceram os benefícios da fisioterapia para a melhora da funcionalidade, favorecendo a independência e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Idosos; Fisioterapia; Funcionalidade; Autonomia; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging highlights the importance of strategies that promote functionality, autonomy, and quality of life for older adults. In this context, physical therapy plays a key role in maintaining

functional capacity and promoting active aging. This study aimed to analyze older adults' perception of improved functionality through physical therapy. It is a field study with a quantitative approach, conducted with 50 older adults undergoing physical therapy at the Elderly Reference Center in Montes Claros, Minas Gerais. Data collection was done through a structured questionnaire, conducted in person, and the results were analyzed using descriptive statistics and Spearman correlation. The results showed positive perceptions regarding improvements in sitting and standing up (80%), muscle strength (76%), balance (72%), and the ability to walk longer distances (64%). Additionally, 74% reported improved autonomy, 82% noticed a reduction in pain, and 98% recognized contributions to quality of life. Significant associations were found between functional perception, autonomy, satisfaction with treatment, quality of life, and pain reduction. It can be concluded that older adults acknowledged the benefits of physical therapy for improving functionality, supporting independence and quality of life.
Keywords: Elderly; Physiotherapy; Functionality; Autonomy; Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um fenômeno universal, que afeta tanto países desenvolvidos quanto países em desenvolvimento, como o Brasil. Esse processo decorre de mudanças demográficas e epidemiológicas, associadas ao aumento da expectativa de vida, e tem ampliado a necessidade de políticas e estratégias que não apenas promovam a longevidade, mas também assegurem qualidade de vida nos anos adicionais. Estima-se que, em 2050, aproximadamente dois bilhões de pessoas terão 60 anos ou mais em todo o mundo, o que reforça a importância de investigar

os fatores que influenciam o bem-estar da população idosa, considerando suas dimensões biológicas, psicológicas e sociais (Sofiatti *et al.*, 2021; Matias *et al.*, 2019).

O envelhecimento é um processo fisiológico e progressivo, acompanhado por alterações graduais no organismo que podem aumentar a suscetibilidade a fatores intrínsecos e extrínsecos capazes de comprometer a funcionalidade. Entre essas alterações, destacam-se a diminuição da força muscular, as dificuldades de equilíbrio e marcha, a redução da flexibilidade, as alterações visuais e as condições psicológicas, como a depressão. Esses fatores podem interferir na mobilidade, na realização das atividades de vida diária e na manutenção da independência, repercutindo diretamente na qualidade de vida da pessoa idosa (Costa *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a fisioterapia gerontológica assume papel importante na promoção da saúde e na manutenção da capacidade funcional, atuando tanto na prevenção de incapacidades quanto na reabilitação de déficits decorrentes do envelhecimento e de condições associadas. Sua abordagem busca preservar as funções motoras e contribuir para a manutenção das capacidades cognitivas, considerando as potencialidades, as necessidades e as particularidades de cada indivíduo. Além disso, por meio de estratégias preventivas e educativas, a fisioterapia pode favorecer o bem-estar e a participação do idoso em suas atividades cotidianas (Silva *et al.*, 2019).

A atuação fisioterapêutica voltada à população idosa tem como uma de suas finalidades favorecer a independência nas atividades básicas e instrumentais da vida diária, minimizando as repercussões funcionais das alterações relacionadas ao envelhecimento. Por meio

de intervenções individualizadas, busca-se melhorar ou preservar a mobilidade, estimular um estilo de vida ativo e contribuir para uma qualidade de vida satisfatória. Dessa forma, a fisioterapia constitui uma estratégia relevante para a promoção de um envelhecimento saudável e funcional, com valorização da autonomia e da independência da pessoa idosa (Matias *et al.*, 2019).

Diante disso, compreender a percepção dos idosos sobre as mudanças funcionais associadas ao acompanhamento fisioterapêutico é importante para identificar os benefícios que eles reconhecem em seu cotidiano, especialmente em relação à mobilidade, à autonomia para realizar atividades de vida diária e à qualidade de vida. Assim, este estudo busca analisar a percepção dos idosos sobre a melhora da funcionalidade por meio da fisioterapia, contribuindo para a compreensão da importância da fisioterapia gerontológica na promoção da saúde e na manutenção da independência durante o envelhecimento.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

Referencial Teórico/Estado da Arte

O envelhecimento é um processo natural da vida, acompanhado por mudanças físicas e funcionais que podem interferir diretamente na capacidade dos idosos de realizar suas atividades diárias. Nesse contexto, compreendemos que a funcionalidade vai além da capacidade de movimentar o corpo, estando também relacionada à autonomia, à independência e à qualidade de vida. Dificuldades para caminhar, manter o equilíbrio, levantar-se de uma cadeira ou realizar tarefas simples, como vestir-se e cuidar da própria higiene,

podem comprometer a independência e a participação dos idosos em suas atividades cotidianas.

Diante dessa realidade, entendemos que a fisioterapia desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na manutenção da funcionalidade durante o envelhecimento. Por meio de intervenções voltadas ao fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional, o fisioterapeuta contribui para prevenir limitações, reduzir dificuldades físicas e favorecer a realização das atividades de vida diária. Entretanto, consideramos que avaliar os benefícios da fisioterapia não deve se limitar apenas às alterações físicas observadas, sendo igualmente importante compreender como os próprios idosos percebem essas mudanças em sua rotina.

Acreditamos que a percepção dos idosos sobre sua evolução funcional merece atenção, pois são eles que vivenciam diretamente as dificuldades e os avanços proporcionados pelo tratamento. Reconhecer se conseguem realizar atividades com mais facilidade, caminhar com maior segurança, sentir menos dor e depender menos de outras pessoas permite compreender melhor a importância da fisioterapia em suas vidas. Dessa forma, a participação e a percepção dos idosos tornam-se elementos importantes para valorizar os resultados do tratamento e compreender suas repercussões no cotidiano.

Assim, este trabalho apresenta relevância tanto para a área da Fisioterapia quanto para a população idosa, uma vez que busca dar visibilidade à experiência dos próprios idosos em relação às melhorias funcionais percebidas durante o acompanhamento fisioterapêutico. Ao destacar esses benefícios, o estudo contribui para reforçar a importância da fisioterapia na promoção de um

envelhecimento mais ativo, saudável e independente, além de incentivar a valorização dos serviços de reabilitação e da atenção à saúde da pessoa idosa.

Estado da Técnica

O envelhecimento é um processo natural que provoca diversas alterações no organismo, podendo comprometer gradualmente a capacidade funcional dos indivíduos. De acordo com Nakano *et al.* (2014), aspectos como desempenho físico, equilíbrio, mobilidade e força muscular apresentam declínios em diferentes ritmos ao longo do envelhecimento. Essas alterações podem dificultar a realização de atividades cotidianas e aumentar a vulnerabilidade dos idosos a limitações funcionais. Nesse sentido, Leite *et al.* (2012) também abordam a relação entre envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia, destacando processos associados às alterações musculares que ocorrem com o avanço da idade.

Diante dessas mudanças, a fisioterapia apresenta-se como uma importante estratégia para preservar e recuperar a funcionalidade da população idosa. Gómez-Redondo *et al.* (2024), em uma revisão sistemática e metanálise, observaram que programas de exercícios supervisionados e não supervisionados podem proporcionar benefícios à função física e à qualidade de vida relacionada à saúde, com algumas vantagens adicionais para os exercícios supervisionados em determinados indicadores, como força muscular, mobilidade e velocidade da marcha. De maneira semelhante, Wang *et al.* (2024) identificaram que intervenções com exercícios multicomponentes podem contribuir para a melhora da condição de fragilidade e de capacidades físicas, incluindo força muscular, equilíbrio e velocidade da caminhada. Esses achados

reforçam a importância de intervenções que trabalhem diferentes componentes da capacidade funcional, favorecendo a manutenção da independência dos idosos.

Além dos benefícios físicos, é importante compreender como os próprios idosos reconhecem a contribuição da fisioterapia em suas vidas. Matias *et al.* (2019) identificaram, a partir da percepção de idosos institucionalizados, que a fisioterapia é considerada importante na prevenção de quedas, por meio de exercícios, orientações e medidas educativas que favorecem a autonomia, a realização das atividades de vida diária e a qualidade de vida. Na mesma perspectiva, Menezes *et al.* (2017) observaram que os idosos reconheceram a efetividade das atividades fisioterapêuticas em grupo, relatando contribuições para a melhora dos aspectos funcionais, psíquicos e sociais. Dessa forma, os estudos demonstram que os benefícios da fisioterapia não se restringem ao desempenho físico, mas também são percebidos pelos idosos em seu cotidiano, reforçando a importância de considerar suas experiências e opiniões na avaliação dos resultados do tratamento.

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Pesquisa

Esta pesquisa foi conduzida por meio de um estudo de campo, utilizando uma abordagem quantitativa para coletar dados sobre a melhora da funcionalidade em idosos a partir da percepção desse público da cidade de Montes Claros.

3.2. População e Amostra

A população-alvo deste estudo é composta por idosos em tratamento fisioterapêutico em uma unidade de saúde da cidade de Montes Claros – MG, o CRASI (Centro de Referência ao Idoso). O CRASI é uma instituição pública voltada à atenção integral à saúde da pessoa idosa, oferecendo serviços multiprofissionais que visam à promoção da saúde, prevenção de agravos, reabilitação e melhoria da qualidade de vida dessa população.

A amostra foi obtida por amostragem por conveniência, selecionando-se idosos que estavam em tratamento no CRASI. Para cada participante, foi aplicado um questionário estruturado com o objetivo de identificar as percepções sobre as mudanças ocorridas antes e após o tratamento fisioterapêutico, bem como avaliar o nível de satisfação dos idosos em relação ao atendimento recebido, possibilitando a análise da melhora da funcionalidade a partir da experiência individual.

3.3. Instrumentos e Materiais

O instrumento de coleta de dados utilizado nesta pesquisa foi um questionário estruturado. O questionário é composto por perguntas objetivas com respostas previamente estabelecidas, elaboradas com base na revisão da literatura e nos objetivos da pesquisa, cabendo aos participantes apenas responderem.

O questionário foi aplicado de forma presencial e física, diretamente na unidade de atendimento, sendo conduzido pelos pesquisadores. Foi garantida a confidencialidade e anonimato dos participantes, com a garantia de que suas respostas não serão vinculadas a informações pessoais identificáveis.

3.4. Procedimentos de Coleta de Dados

Os idosos em tratamento fisioterapêutico foram abordados na própria unidade de atendimento. Foi feito a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participação no estudo, acompanhado de uma breve explicação sobre os objetivos da pesquisa e os possíveis benefícios da participação.

Os participantes que aceitaram integrar a pesquisa responderam ao questionário físico e presencial, aplicado diretamente pelos pesquisadores. Foram fornecidas orientações claras sobre como proceder durante a aplicação, reforçando o caráter voluntário da participação e a garantia de confidencialidade e anonimato das respostas.

3.5. Análise dos Dados

A análise dos dados foi realizada por meio do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 2.4, utilizando-se estatística descritiva para a apresentação das características da amostra, por meio de frequências absolutas e relativas, além de medidas de tendência central e dispersão. Para avaliar a relação entre a percepção de melhora funcional dos idosos e os aspectos relacionados à satisfação com a fisioterapia, autonomia, qualidade de vida e redução da dor, aplicou-se o teste de correlação de Spearman. Foi adotado nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para a interpretação dos resultados.

3.6. Aspectos Éticos

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer consubstanciado nº 8.376.045, garantindo a conformidade com os princípios éticos e de privacidade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS

4.1. Analise Descritiva dos Dados

A Tabela 1 apresenta a caracterização dos 50 idosos participantes da pesquisa. A idade média foi de 77,9 anos, com mediana de 76 anos e variação entre 65 e 101 anos. Observou-se predominância da faixa etária de 70 a 79 anos, com 26 participantes (52,0%), seguida pela faixa de 80 a 89 anos, com 14 (28,0%). Os idosos de 60 a 69 anos representaram 14,0% da amostra, enquanto aqueles com 90 anos ou mais corresponderam a 6,0%. Quanto ao sexo, houve predominância do feminino, com 35 participantes (70,0%), enquanto 15 (30,0%) eram do sexo masculino. Em relação ao tempo de tratamento fisioterapêutico, 32 idosos (64,0%) realizavam fisioterapia há menos de um mês, 8 (16,0%) entre 1 e 3 meses, 6 (12,0%) entre 4 e 6 meses e 4 (8,0%) há mais de 6 meses. De modo geral, a amostra foi composta predominantemente por mulheres, na faixa etária de 70 a 79 anos e com menos de um mês de tratamento fisioterapêutico.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica e tempo de tratamento fisioterapêutico dos participantes:

Variável	**n**	**%**
Faixa etária		
60 – 69 anos	7	14,0
70 – 79 anos	26	52,0
80 – 89 anos	14	28,0
≥ 90 anos	3	6,0
Sexo		

Feminino	35	70,0
Masculino	15	30,0
Tempo de fisioterapia		
Menos de um mês	32	64,0
1 a 3 meses	8	16,0
4 a 6 meses	6	12,0
Mais de 6 meses	4	8,0
Total	**50**	**100,0**

Tabela de analise descrita dos dados

A Tabela 2 apresenta a análise das correlações entre as variáveis estudadas, realizada por meio da correlação de Spearman. Observou-se correlação positiva entre percepção funcional e satisfação com a fisioterapia, com p=0,002, indicando uma relação positiva entre as variáveis. Entre percepção funcional e qualidade de vida, também foi identificada correlação positiva, com p=0,005. Na relação entre percepção funcional e redução da dor, a correlação foi positiva e de menor magnitude, com p=0,018. Já entre percepção funcional e autonomia, observou-se correlação positiva de magnitude moderada a forte, com p=0,001, destacando uma associação relevante entre os aspectos avaliados.

Tabela 2. Analise da percepção funcional dos participantes:

Descrição	**P - Valor**
Percepção funcional x satisfação	0,002
Percepção funcional x qualidade de vida	0,005

Percepção funcional x redução da dor	0,018
Percepção funcional x autonomia	0,001

Tabela de analise do teste de Spearman ($p<0,05$)

A Tabela 3 apresenta os aspectos avaliados e a percepção positiva dos participantes em relação aos resultados da fisioterapia. Observou-se que 100% dos participantes consideraram a fisioterapia importante para a saúde, enquanto 98% relataram contribuição para a qualidade de vida. Em relação aos aspectos funcionais, foram observadas percepções positivas quanto à capacidade de sentar e levantar (80%), equilíbrio (72%), força muscular (76%), deambulação de maiores distâncias (64%) e retorno às atividades (62%). Quanto à autonomia e segurança, 74% relataram alguma melhora da autonomia e 78% algum aumento da confiança para movimentar-se sem medo de cair. Além disso, 82% dos participantes perceberam alguma redução da dor. De modo geral, os resultados demonstram uma percepção favorável dos participantes quanto aos benefícios associados ao tratamento fisioterapêutico.

Tabela 3. Aspectos avaliados e percepção positiva dos pacientes:

Aspectos avaliados	**Percepção positiva (%)**
Sentar e levantar	80%
Equilíbrio	72%
Deambular distâncias maiores	64%
Força muscular	76%
Retorno das atividades	62%

Alguma melhora da autonomia	74%
Alguma redução da dor	82%
Algum aumento da confiança para movimentar-se sem medo de cair	78%
Alguma contribuição para qualidade de vida	98%
Considerou a fisioterapia importante para saúde	100%

Analise descritiva dos resultados

4.2. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de idosos sobre a melhora da funcionalidade por meio da fisioterapia, buscando compreender como os participantes percebem os benefícios do tratamento em aspectos relacionados à mobilidade, autonomia e qualidade de vida. A análise desses fatores permite compreender a importância da funcionalidade no processo de envelhecimento e a contribuição da assistência fisioterapêutica para a manutenção da independência e do bem-estar da pessoa idosa.

A faixa etária da pesquisa apresentou maior concentração de idosos entre 70 e 79 anos (52%), seguida por aqueles entre 80 e 89 anos (28%), enquanto 14% tinham entre 60 e 69 anos e 6% possuíam 90 anos ou mais. A média de idade foi de 77,9 anos. Ao analisar idosos de diferentes faixas etárias, Nakano *et al.* (2014) também consideraram grupos de 60 a 69 anos, 70 a 79 anos e 80 anos ou mais, identificando diferenças relacionadas ao desempenho físico, equilíbrio, mobilidade e força muscular entre as idades avaliadas. Dessa forma, embora as alterações funcionais possam ocorrer ao

longo de toda a velhice, o avanço da idade deve ser considerado na avaliação da funcionalidade da população idosa.

Quanto ao sexo, observou-se predominância feminina na presente pesquisa, correspondendo a 70% dos participantes, enquanto 30% eram do sexo masculino. Essa maior participação pode estar relacionada à maior procura e utilização dos serviços de saúde pelas mulheres, especialmente os serviços ambulatoriais e de reabilitação, incluindo a fisioterapia (Lütz *et al.*, 2022). Além disso, as particularidades do processo de envelhecimento feminino, marcado por alterações fisiológicas, hormonais e reprodutivas, associadas às demandas sociais relacionadas ao trabalho, às atividades domésticas e ao cuidado familiar, podem repercutir na saúde e na funcionalidade ao longo da vida, contribuindo para maior vulnerabilidade a determinados comprometimentos funcionais e podendo estar relacionadas à maior representatividade feminina observada na amostra deste estudo (Zeidan *et al.*, 2023).

Em relação ao tempo de tratamento fisioterapêutico, observou-se que a maioria dos participantes (64%) realizava fisioterapia há menos de um mês, enquanto 16% estavam em tratamento entre um e três meses, 12% entre quatro e seis meses e 8% há mais de seis meses. Apesar das diferenças no tempo de acompanhamento, os participantes perceberam benefícios em diferentes aspectos funcionais, como sentar e levantar, equilíbrio, força muscular, capacidade de caminhar maiores distâncias e redução da dor. Esse resultado chama atenção principalmente pelo fato de a maior parte da amostra ainda estar no período inicial do tratamento e, mesmo assim, já reconhecer mudanças positivas em sua condição funcional.

Dessa forma, os resultados demonstram que a percepção de melhora esteve presente em uma amostra composta por idosos com diferentes tempos de tratamento, não se limitando àqueles que estavam em acompanhamento há mais tempo. Esse achado é reforçado por Wang *et al.* (2024), que identificaram que ganhos no desempenho físico também podem ser observados em intervenções de menor duração.

A análise das correlações demonstradas pelo teste de Spearman evidenciou associações estatisticamente significativas entre a percepção de melhora funcional e os diferentes aspectos avaliados. Foram encontradas associações com a redução da dor (p=0,018), autonomia (p=0,001), qualidade de vida (p=0,005) satisfação com o tratamento (p=0,002). Esses resultados demonstram que a percepção de melhora da funcionalidade esteve relacionada não apenas aos aspectos físicos, mas também à forma como os idosos perceberam sua independência, qualidade de vida e satisfação com o tratamento fisioterapêutico.

A associação entre a percepção de melhora funcional e a redução da dor (p=0,018) evidencia uma relação entre o quadro álgico e a funcionalidade da pessoa idosa. A presença de dor pode limitar os movimentos e reduzir a disposição para realizar atividades. Em contrapartida, quando ocorre redução da dor, o idoso pode se sentir mais disposto e seguro para se movimentar, realizar suas atividades cotidianas e participar de maneira mais ativa do processo de reabilitação. Essa relação também é observada na literatura, que associa a redução da dor a melhores condições de capacidade funcional em idosos (Costa *et al.*, 2021).

Essa relação também foi observada na parte em que 82% dos participantes relataram alguma redução da dor, ao mesmo tempo em que perceberam aspectos positivos no sentar e levantar, equilíbrio, força muscular e capacidade de caminhar maiores distâncias. Dessa forma, a diminuição da dor pode estar relacionada a uma menor limitação durante o movimento, permitindo que o idoso se mantenha mais ativo e perceba maior capacidade para realizar suas atividades, refletindo positivamente em sua funcionalidade.

Foi identificada uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a percepção funcional e a autonomia (p=0,001). 74% dos participantes relatarem alguma melhora da autonomia após a fisioterapia, esse resultado reforça a importância da funcionalidade para a manutenção da independência do idoso, uma vez que a capacidade de realizar movimentos e atividades cotidianas está diretamente relacionada à possibilidade de executar tarefas com menor necessidade de auxílio, como vestir-se e despir-se, calçar e retirar os sapatos, tomar banho, realizar sua higiene pessoal, levantar-se e sentar-se.

Gómez-Redondo *et al.* (2024), identificaram benefícios do exercício sobre aspectos da função física e da qualidade de vida de pessoas idosas. Diante disso, a associação encontrada no presente estudo entre melhora funcional e qualidade de vida (p=0,005) pode estar relacionada às repercussões que uma melhor condição funcional proporciona no cotidiano. Ao conseguir se movimentar com maior facilidade e realizar suas atividades com maior independência, o idoso amplia suas possibilidades de participação e convivência social, aspectos que podem contribuir para uma percepção mais positiva de sua qualidade de vida.

A percepção de melhora funcional apresentou associação significativa com a satisfação em relação ao tratamento fisioterapêutico (p=0,002). Esse resultado sugere que a satisfação dos participantes pode estar relacionada à percepção dos benefícios alcançados durante o acompanhamento. Quando o idoso identifica mudanças positivas em sua capacidade de realizar atividades cotidianas, na mobilidade e na independência, o tratamento passa a ser percebido não somente pela qualidade do atendimento recebido, mas também pelos resultados alcançados em sua vida diária.

Os resultados relacionados aos diferentes aspectos funcionais avaliados demonstraram uma percepção predominantemente positiva dos idosos em relação aos benefícios da fisioterapia. Entre os aspectos diretamente relacionados ao movimento, destacaram-se a melhora para sentar e levantar (80%), força muscular (76%), equilíbrio (72%) e capacidade de deambular distâncias maiores (64%). Esses resultados mostram que a percepção de melhora não esteve concentrada em apenas uma habilidade, mas envolveu diferentes componentes necessários para a realização dos movimentos e das atividades cotidianas. Nesse sentido, Assunção *et al.* (2026) reforçam que a fisioterapia contribui para ganhos relacionados à mobilidade, ao equilíbrio e à força muscular, favorecendo a manutenção da capacidade funcional da pessoa idosa.

Outro resultado relevante foi o aumento da confiança para movimentar-se sem medo de cair, relatado por 78% dos participantes. A confiança para realizar movimentos é um aspecto importante para que o idoso se mantenha ativo e participe de suas atividades cotidianas com maior segurança. Essa percepção pode estar relacionada aos próprios ganhos funcionais identificados pelos

participantes, principalmente em aspectos como equilíbrio e força muscular. Menezes *et al.* (2017) também observaram, a partir da percepção dos próprios idosos, que as atividades fisioterapêuticas proporcionaram melhora da força, do equilíbrio e da marcha, além de favorecerem a execução dos movimentos.

O retorno às atividades apresentou o menor percentual de percepção positiva (62%), embora tenha sido relatado pela maioria dos participantes. Esse resultado pode estar relacionado ao fato de que 64% dos idosos estavam em tratamento fisioterapêutico há menos de um mês, período em que as melhoras ainda podem estar acontecendo. Retomar as atividades diárias depende da recuperação de diferentes capacidades físicas, o que pode exigir mais tempo de tratamento. Mesmo assim, uma parcela significativa dos idosos já percebia melhoras nesse aspecto.

De maneira geral, os resultados evidenciam uma percepção favorável da fisioterapia, que se torna ainda mais expressiva ao observar que 98% dos participantes relataram alguma contribuição para a qualidade de vida e 100% consideraram a fisioterapia importante para a saúde. Mais do que resultados isolados, esses percentuais demonstram como os próprios idosos reconhecem a fisioterapia como parte importante do cuidado com sua saúde e funcionalidade. Essa percepção também foi identificada por Menezes *et al.* (2017), cujos participantes reconheceram benefícios funcionais, físicos e sociais proporcionados pelas atividades fisioterapêuticas. Dessa forma, o conjunto dos achados reforça o objetivo central deste estudo, demonstrando que os idosos perceberam benefícios da fisioterapia em diferentes aspectos relacionados à funcionalidade e ao seu cotidiano.

5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o presente estudo apresentou resultados positivos quanto à percepção dos idosos sobre a melhora da funcionalidade por meio da fisioterapia. Os participantes reconheceram benefícios em diferentes aspectos relacionados à capacidade funcional, demonstrando que o tratamento fisioterapêutico foi percebido como importante para a melhora dos movimentos, da autonomia e da qualidade de vida. Ouve vários relatos de melhora, como, por exemplo, se vestir, pentear os cabelos, arrumar a casa, molhar as plantas e entre outros diversos afazeres que antes estavam limitados.

Essa percepção foi evidenciada pelos resultados citados a cima, nos quais os idosos relataram melhora para sentar e levantar, perceberam maior confiança para se movimentar sem medo de cair e identificaram melhora da força muscular. Além disso, relataram redução da dor, reconheceram contribuições da fisioterapia para a qualidade de vida e todos os participantes consideraram o tratamento importante para a saúde. Esses achados demonstram que os idosos perceberam mudanças positivas em sua funcionalidade, reconhecendo os benefícios da fisioterapia em seu cotidiano.

Nesse contexto, a fisioterapia tem papel importante na promoção da independência funcional, auxiliando na realização das atividades de vida diária e na manutenção da capacidade de movimento dos idosos. A percepção dessas melhorias também pode contribuir para uma vida mais ativa, com maior participação nas atividades familiares e sociais e melhor qualidade de vida. Além disso, a associação identificada entre a percepção de melhora funcional e a

satisfação com o tratamento reforça a importância dos resultados reconhecidos pelos próprios idosos durante o acompanhamento fisioterapêutico.

Dessa forma, o estudo alcançou seu objetivo ao demonstrar que os idosos participantes perceberam a fisioterapia como uma importante aliada na melhora da funcionalidade. Conclui-se que valorizar a percepção da pessoa idosa permite compreender os benefícios que ela reconhece em seu próprio cotidiano, reforçando a importância de uma assistência fisioterapêutica direcionada às suas necessidades, à manutenção da autonomia e à promoção de um envelhecimento mais ativo, independente e com melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, Ágatha Elisa dos Santos Feitosa *et al.* Impacto da fisioterapia na funcionalidade de idosos atendidos na Atenção Primária do SUS. **Revista Boletim de Conjuntura,** São José dos Pinhais, v. 25, n. 79, p. 1–13, 2026. DOI: 10.56238/bocav25n79-004.

COSTA, F. M. C.; SILVEIRA, R, C, G.; MUNDIM, M. M. A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Revista multidisciplinar humanidades e tecnologias.** vol.30, julho/setembro, 2021.

GÓMEZ-REDONDO, P. *et al.* Supervised versus unsupervised exercise for the improvement of physical function and well-being outcomes in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Sports Medicine,** v. 54, n. 7, p. 1877–1906, 2024. DOI: 10.1007/s40279-024-02024-1.

LEITE, L. E. A.; RESENDE, T. L.; NOGUEIRA, G. M.; CRUZ, I. B. M.; SCHNEIDER, R. H.; GOTTLIEB, M. G. V. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia,** 2012.

LÜTZ, Karen Chisini Coutinho; BIERHALS, Carla Cristiane Becker Kottwitz; ROSSET, Idiane; PASKULIN, Lisiane Manganelli Girardi. Utilização dos serviços públicos de saúde especializados por pessoas idosas no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia,** v. 25, n. 1, e220183, 2022. DOI: 10.1590/1981-22562022025.220183.pt.

MATIAS, D. T.; RABÊLO, W. S.; ANDRADE, B.P.; SOUZA, C. G. D.; ARAUJO, M. H. C.; MENEZES, J. N. R.; BELCHIOR, L. D. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados: A percepção do idoso. **Revista UNINGÁ.** Vol.56, n.S4, abril/junho, 2019.

MENEZES, José Nilson Rodrigues de *et al.* Atividades fisioterapêuticas em grupos para idosos institucionalizados: a percepção do idoso. **FisiSenectus,** ano 5, n. 2, p. 47–53, jul./dez. 2017.

NAKANO, M. M.; OTONARI, T. S.; TAKARA, K. S.; CARMO, C. M.; TANAKA, C. Physical performance, balance, mobility, and muscle strength decline at different rates in elderly people. **Journal of Physical Therapy Science,** v. 26, n. 4, p. 583–586, 2014. DOI: 10.1589/jpts.26.583.

SILVA, F. L. C.; SANTANA, W. R.; RODRIGUES, T. S. Envelhecimento ativo: O papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista UNINGÁ.** vol. 56, n. S4, abril/junho, 2019.

SOFIATTI, S. L.; OLIVEIRA, M. M.; GOMES, L. M.; VIEIRA, K. V. S. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências.** Vol.7, n.17, 2021.

WANG, Haifang; LIANG, Yan; WU, Huijuan; SHI, Hongyu; HOU, Ran. Effect of multicomponent exercise intervention in community dwelling frail elderly: a systematic review and meta-analysis. **Archives of Gerontology and Geriatrics,** v. 126, 105543, 2024. DOI: 10.1016/j.archger.2024.105543.

ZEIDAN, Rola S.; McELROY, Taylor; RATHOR, Laxmi; MARTENSON, Matthew S.; LIN, Yi; MANKOWSKI, Robert T. Sex differences in frailty among older adults. **Experimental Gerontology,** v. 184, 112333, 2023. DOI: 10.1016/j.exger.2023.112333.