

**ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA****ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**Daiane Cavalcanti Nunes¹, Nicole Ferreira Dreher¹, Rachel Fonsêca Cavalcanti²**RESUMO**

Introdução: O envelhecimento populacional representa um desafio significativo para a saúde pública, especialmente, devido ao aumento da incidência de quedas entre idosos, associadas a lesões, perda funcional e dependência. **Objetivo:** Analisar os benefícios da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos e seu impacto na autonomia funcional e na qualidade de vida. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório, realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com artigos publicados entre 2014 e 2024. **Resultados:** As evidências demonstraram que intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação e controle postural reduzem significativamente o risco de quedas e melhoram a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos. **Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia exerce papel fundamental na prevenção de quedas, configurando-se como estratégia eficaz para a promoção do envelhecimento saudável e para a redução de agravos à saúde pública.

Descritores: Fisioterapia; Prevenção; Quedas; Idosos.

ABSTRACT

Introduction: Population aging represents a significant challenge for public health, especially due to the increased incidence of falls among the elderly, associated with injuries, functional loss, and dependence. **Objective:** To analyze the benefits of physiotherapy intervention in fall prevention in the elderly and its impact on functional autonomy and quality of life. **Method:** This is an integrative literature review, of an exploratory nature, carried out in the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases, with articles published between 2014 and 2024. **Results:** The evidence demonstrated that physiotherapy interventions based on muscle strengthening exercises, balance, coordination, and postural control significantly reduce the risk of falls and improve the functionality and quality of life of the elderly. **Conclusion:** It is concluded that physiotherapy plays a fundamental role in fall prevention, configuring itself as an effective strategy for promoting healthy aging and reducing public health problems.

Keywords: Physiotherapy; Prevention; Falls; Elderly.

1. Acadêmicas do curso de Fisioterapia UNIPÊ, João Pessoa, Paraíba.

2. Professora do curso de Fisioterapia UNIPÊ, João Pessoa, Paraíba.

1. INTRODUÇÃO

O Estatuto da Pessoa Idosa considera idosa a pessoa com 60 anos ou mais e reconhece o envelhecimento como um processo natural que demanda proteção social (Brasil, 2022). Dados recentes do IBGE indicam que a população idosa brasileira ultrapassa 32 milhões de pessoas, representando um crescimento expressivo e reforçando a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde e prevenção de agravos (Brasil, 2023). O envelhecimento populacional acompanha uma série de desafios no campo da saúde, com destaque para as síndromes geriátricas que alcançam os maiores percentuais de morbidade desse grupo. Fhon *et al.* (2021) asseguram que, quedas entre idosos representam uma das principais causas de hospitalização e morbidade nesse grupo demográfico. A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata que cerca de 30% a 40% dos idosos que residem em suas próprias casas sofrem quedas anualmente, sendo esse número ainda maior entre os mais vulneráveis.

Liang *et al.* (2024) complementam ainda que, fraturas, especialmente no quadril, podem resultar de acidentes, levando a complicações graves que podem levar à dependência ou até mesmo à mortalidade. Um dos principais fatores que contribuem para o aumento do risco de quedas é a fragilidade, portanto, é essencial que os profissionais de saúde reconheçam esse problema para prevenir suas consequências.

A literatura destaca a importância de intervenções multidisciplinares na prevenção de quedas, especialmente aquelas que incluem exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade, além de adaptações ambientais e estratégias personalizadas conforme as necessidades do idoso (Moreira *et al.*, 2020). O fisioterapeuta desempenha um papel fundamental na redução do risco de quedas em pessoas idosas, contribuindo para a preservação e o aprimoramento da funcionalidade física e diminuindo limitações e incapacidades, favorecendo maior autonomia. Por meio de orientações e programas de exercícios individualizados, os idosos conseguem melhorar a execução das atividades cotidianas, desenvolver força muscular, equilíbrio, mobilidade e qualidade da marcha. Além da reabilitação, esse profissional atua de forma preventiva, auxiliando na diminuição de acidentes relacionados à fragilidade em idosos (Costa *et al.*, 2021).

Deste modo, o presente estudo apresenta a seguinte problemática: Quais os benefícios da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos?

Este trabalho teve como objetivo geral investigar os efeitos da atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos, com ênfase nas contribuições para a promoção da autonomia funcional, melhoria da qualidade de vida e redução da incidência de acidentes relacionados ao envelhecimento.

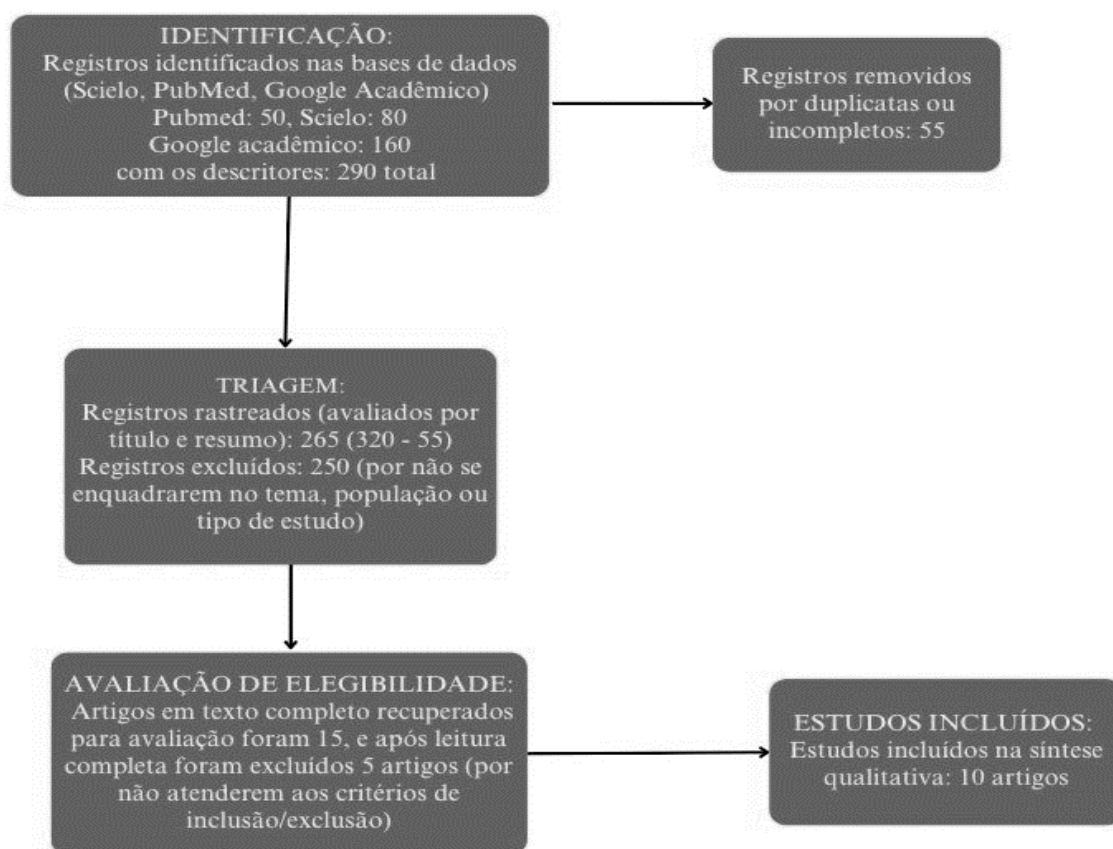
2. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório, realizada com o objetivo de analisar evidências científicas sobre a atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. A busca dos estudos ocorreu entre os meses de julho e novembro, nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores: Fisioterapia, Prevenção, Quedas e Idosos, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos publicados no período de 2014 a 2024, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção de quedas em idosos. Excluíram-se estudos duplicados, pesquisas com populações não idosas, artigos sem método definido, resumos de eventos, cartas ao editor e estudos cujo foco não estivesse relacionado à prevenção de quedas por meio da fisioterapia.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, os estudos selecionados foram lidos na íntegra e organizados conforme tipo de intervenção, objetivos e principais resultados, possibilitando a análise crítica e a síntese dos achados.

Figura 1 – Fluxograma de busca dos artigos



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Para compreender os achados de forma mais clara, os estudos selecionados foram lidos integralmente e organizados conforme o tipo de intervenção, o tempo de aplicação dos protocolos e os principais resultados apresentados. Essa análise permitiu perceber aproximações, diferenças e também algumas lacunas entre as pesquisas, de modo que foi possível construir uma visão geral mais consistente sobre como a fisioterapia vem atuando na prevenção de quedas em idosos.

3. RESULTADOS

Os estudos encontrados na busca se encontram organizados a partir do autor, ano, título, objetivos e resultados, no quadro 1, abaixo.

Quadro 1: Artigos utilizados na pesquisa.

Autores e ano	Título	Objetivos	Resultados
Rodrigues <i>et al.</i> (2024)	Uma revisão sobre envelhecimento, sarcopenia, quedas e treinamento resistido em idosos residentes na comunidade	Examinar as evidências sobre o treinamento resistido em idosos e sua relação com a prevenção de quedas, além de oferecer orientações práticas para profissionais da área.	Treinamento resistido é seguro e eficaz. Recomenda-se prática regular (2-3vezes/semana). O estudo resistido promoveu a redução do declínio funcional e do risco de quedas em idosos.
Oliveira, T. M. <i>et al.</i> (2021)	Prevalência e fatores associados a quedas em idosos em uma capital do Nordeste do Brasil	Investigar a prevalência de quedas e identificar os fatores de risco associados em idosos residentes na cidade de João Pessoa (PB).	Prevalência de quedas de 36,7%. Principais fatores de risco associados foram: polifarmácia, deficiência auditiva, autopercepção de saúde negativa, idade avançada e fragilidade física.
Guirguis-Blake <i>et</i>	Intervenções para	Revisar evidências	na independência funcional dos

al. (2018)	prevenir quedas em idosos residentes na comunidade	científicas sobre intervenções preventivas	idosos
Silva, C. R., <i>et al.</i> (2020)	Comparação da eficácia da fisioterapia aquática e da fisioterapia convencional na melhoria da saúde e na redução do risco de quedas em idosos	Comparar a eficácia da fisioterapia aquática e da fisioterapia convencional na melhoria da funcionalidade, equilíbrio e velocidade de marcha, com foco na redução do risco de quedas em idosos.	Exercícios supervisionados reduziram quedas e melhoraram funcionalidade e qualidade de vida
Patti, A., <i>et al.</i> (2021)	Exercício físico e prevenção de quedas. Efeitos do método de treinamento Pilates comparados a um programa geral de atividade física: um ensaio clínico randomizado	Comparar os efeitos de um programa de treinamento Pilates com os de um programa geral de atividade física sobre o equilíbrio e o risco de quedas em idosos.	Ambos os grupos (Pilates e atividade física geral) melhoraram equilíbrio e na força. O pilates apresentou resultados superiores, sendo mais eficaz para melhorar capacidades físicas e reduzir risco de quedas.
Carolina Barroso Fernandes <i>et al.</i> (2023)	O método pilates como instrumento de intervenção nos déficits de equilíbrio em idosos	Sintetizar o conhecimento científico sobre a eficácia do Método Pilates como uma intervenção para melhorar o	Pilates é eficaz para melhorar o equilíbrio em idosos. Atua principalmente pelo fortalecimento do core e o controle corporal. Contribui para prevenção de quedas e manutenção da

		equilíbrio em idosos.	autonomia.
Sherrington et al. (2017)	Exercícios físicos para prevenir quedas em idosos: revisão sistemática e meta-análise atualizada	Avaliar a eficácia de programas de exercícios na prevenção de quedas em idosos	Exercícios focados em equilíbrio e força reduziram significativamente a incidência de quedas.
Gillespie et al. (2019)	Intervenções para prevenção de quedas em idosos que vivem na comunidade	Avaliar intervenções preventivas para quedas em idosos	Intervenções baseadas em exercícios apresentaram forte evidência na redução do risco de quedas.
Hopewell et al. (2018)	Intervenções multifatoriais e multicomponentes para prevenção de quedas em idosos	Avaliar a eficácia de intervenções combinadas na prevenção de quedas	Programas que associam exercícios, educação e adaptações ambientais foram eficazes na prevenção de quedas.
Liang et al. (2024)	Associação entre fragilidade e quedas em idosos: uma revisão sistemática	Analisar a relação entre fragilidade e risco de quedas	A fragilidade apresentou forte associação com aumento do risco de quedas e perda da autonomia funcional.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A análise dos artigos incluídos nesta revisão integrativa evidenciou um conjunto consistente de estudos publicados entre os anos de 2017 e 2024, com predominância de pesquisas a partir de 2020, refletindo o crescente interesse científico acerca da prevenção de quedas em idosos e da atuação fisioterapêutica nesse contexto. Conforme apresentado no Quadro 1, os estudos selecionados contemplaram diferentes delineamentos metodológicos, incluindo revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais, o que permitiu uma análise ampla e diversificada sobre o tema.

De modo geral, os resultados demonstraram convergência quanto à eficácia das intervenções fisioterapêuticas na redução do risco de quedas, especialmente por meio de exercícios voltados ao fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação motora e controle postural. Esses achados reforçam que a fisioterapia exerce papel essencial não apenas na reabilitação, mas também na

prevenção de quedas, atuando de forma preventiva, educativa e funcional, com impacto positivo na autonomia, segurança e qualidade de vida dos idosos.

O estudo de Oliveira et al. (2021) revelou uma prevalência de quedas de 36,7% entre idosos residentes em uma capital do Nordeste brasileiro, evidenciando a magnitude do problema. Entre os principais fatores associados às quedas destacaram-se a polifarmácia, deficiência auditiva, autopercepção negativa de saúde, idade avançada e fragilidade física. Esses resultados corroboram a literatura ao demonstrar que as quedas possuem caráter multifatorial, exigindo abordagens preventivas abrangentes e individualizadas.

Nesse sentido, Liang et al. (2024) reforçam que a fragilidade apresenta forte associação com o aumento do risco de quedas e com a perda da autonomia funcional, tornando-se um importante marcador clínico a ser considerado nas intervenções fisioterapêuticas. A identificação precoce desses fatores possibilita a implementação de estratégias direcionadas à prevenção de agravos e à manutenção da funcionalidade.

Rodrigues et al. (2024) evidenciaram que o envelhecimento está frequentemente associado à sarcopenia e à redução da densidade mineral óssea, condições que comprometem a força muscular e o equilíbrio, aumentando a suscetibilidade a quedas. Os autores destacam que o treinamento resistido, quando realizado de forma regular, com frequência de duas a três vezes por semana, mostrou-se seguro e eficaz, promovendo a redução do declínio funcional e do risco de quedas em idosos residentes na comunidade.

Os benefícios do exercício físico também foram amplamente confirmados por Sherrington et al. (2017), cuja revisão sistemática e meta-análise demonstraram que programas de exercícios focados em equilíbrio e força reduzem significativamente a incidência de quedas em idosos. Resultados semelhantes foram observados por Gillespie et al. (2019) e Hopewell et al. (2018), que evidenciaram forte eficácia de intervenções baseadas em exercícios e abordagens multifatoriais, incluindo educação em saúde e adaptações ambientais, na prevenção de quedas em idosos que vivem na comunidade.

No que se refere às modalidades específicas da fisioterapia, Silva et al. (2020) compararam a fisioterapia aquática com a fisioterapia convencional e observaram que ambas foram eficazes na melhora da funcionalidade, do equilíbrio e da mobilidade, com redução do risco de quedas. No entanto, a fisioterapia aquática apresentou resultados ligeiramente superiores, possivelmente devido às propriedades da água, que favorecem a segurança, o controle corporal e a redução do impacto articular durante a execução dos exercícios.

O método Pilates também se destacou como uma intervenção eficaz na prevenção de quedas. Patti et al. (2021), em ensaio clínico randomizado, observaram que tanto o Pilates quanto

um programa geral de atividade física promoveu melhora do equilíbrio e da força muscular, porém o grupo submetido ao Pilates apresentou resultados superiores na redução do risco de quedas. Fernandes et al. (2023) corroboram esses achados ao demonstrar que o método Pilates contribui significativamente para a melhora do equilíbrio, do controle corporal, da postura e da autonomia funcional, atuando diretamente na prevenção de quedas e na manutenção da independência do idoso.

Além disso, Guirguis-Blake et al. (2018) reforçam que intervenções preventivas baseadas em exercícios supervisionados são eficazes na redução de quedas e na melhoria da funcionalidade e da qualidade de vida dos idosos residentes na comunidade. Esses resultados ressaltam a importância da atuação do fisioterapeuta na avaliação individualizada, na prescrição adequada dos exercícios e no acompanhamento seguro das intervenções.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou que a atuação do fisioterapeuta é fundamental na prevenção de quedas em idosos, contribuindo para a promoção da saúde, manutenção da autonomia funcional e melhoria da qualidade de vida. A literatura analisada demonstrou que as quedas possuem caráter multifatorial, estando associadas à fragilidade, sarcopenia, polifarmácia, alterações sensoriais, déficits de equilíbrio e redução da força muscular.

Os resultados apontaram consenso quanto à eficácia das intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios físicos estruturados. Estratégias como treinamento resistido, exercícios de equilíbrio, Pilates e fisioterapia aquática mostraram-se seguras e eficazes na redução do risco de quedas, além de promoverem melhora da funcionalidade, mobilidade e controle postural dos idosos.

Conclui-se que a fisioterapia preventiva deve ser incorporada aos serviços de saúde como prática essencial no cuidado ao idoso, com atuação integrada às equipes multiprofissionais. O investimento em programas fisioterapêuticos preventivos favorece um envelhecimento mais saudável, ativo e seguro, além de reduzir complicações e custos para os sistemas de saúde. Recomenda-se a realização de novos estudos que ampliem as evidências sobre a efetividade dessas intervenções.

REFERÊNCIAS

1. ANDRADE, L. C. A. ; COSTA, G. L. dos A. .; DIOGENES, L. G. B. .; PIMENTEL, P. H. R. Timed Up and Go test in the assessment of the risk of falls in the elderly: a literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 13, p. e321101321615, 2021.
2. BRASIL. **Brasileiros com 60 anos ou mais superam 32 milhões de pessoas**; MDHC reforça importância do cuidado e respeito com essa faixa etária. Governo Federal – Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, 2023. Disponível em: <https://abrir.link/QuhUc>. Acesso em: 08 abr. 2025.
3. BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa Assegura Direitos de Pessoas com 60 anos ou mais**. Governo Federal – Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2022/eleicoes-2022-periodo-eleitoral/estatuto-do-idoso-assegura-direitos-de-pessoas-com-60-anos-ou-mais>. Acesso em: 08 abr. 2025.
4. CABRAL, Chrystian Oliveira; NOGUEIRA, Gustavo Verissimo; AZEVEDO, Wender Soares; RIBEIRO, Ricardo Câmara. Atuação da Fisioterapia em idosos com risco de queda. **Revista Multidisciplinar**, [S. l.], v. 38, n. 1, p. 1–11, 2025.
5. COSTA, Fabiana Martins *et al.*, A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão. **Humanidades e Tecnologia (FINOM)**, v. 30, n. 1, p. 254- 266, 2021.
6. DURÃES, R. R. *et al.* Fatores associados aos riscos de quedas em idosos. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 2, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51161/integrar/remis/3688>. Acesso em: 08 abr. 2025.
7. FERNANDES, C. B.; LACERDA, R. A. M. V.; SALEME, A. P. F.; SEQUENZIA, V. Â.; PENNA, Z. R. O método Pilates como instrumento de intervenção nos déficits de equilíbrio em idosos. **Revista Saúde dos Vales**, v. 1, n. 1, p. 52-65, 28 jun. 2023. Disponível em: <https://rsv.ojsbr.com/rsv/article/view/7>. Acesso em: 17 out. 2025.
8. FHON, J. R. S; RODRIGUES, R. A. P. Queda e fatores demográficos e clínicos no idoso: estudo de seguimento. **Enferm Glob**, v.61, p.148-158, 2021.
9. FONSÊCA, Geovana Lopes. **Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática**. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2022.
10. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos** [texto da internet]. IBGE, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 08 abr. 2025.
11. LIANG, Hw; *et al.* Classificação de risco de queda com parâmetros posturográficos em idosos residentes na comunidade: uma abordagem de aprendizado de máquina e inteligência artificial explicável. **J Neuroeng Rehabil**. v.2, p. 29, 2024.
12. MARINHO, CL; NASCIMENTO, V. do; BONADIMAN, B. da SR; TORRES, SRF Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio / Causas e consequências de quedas em idosos no domicílio. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, [S. l.] , v. 3, pág. 6880–6896, 2020.

13. MOREIRA, N. B., Oliveira, M. L.; Costa, M. M. Intervenções para prevenção de quedas em idosos: Uma revisão integrativa da literatura. **Revista Kairós-Gerontologia**, v.23, n.1, p.259-280.
14. NALIN, G. *et al.*, Modalidades fisioterapêuticas eficazes na prevenção de quedas de idosos – revisão de literatura. **Revista Faculdades do Saber**. v 9, n. 20, 2024.
15. NUNES, Rebeca Diógenes de Queirós. Cirurgia de emergência para traumatismo cranioencefálico em pacientes geriátricos. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 10, 2024.
16. OLIVEIRA QUEIROZ, V. I.; SILVA, G. C., SANTOS, A. F. A. A.; CHOI, M. S. de A.; REIS, A. B. de O., CERQUEIRA FILHO, R. S. C. P. De; SOUZA, V. A. S.; LUZ, B. C. A. Repercussões relacionadas à fratura de fêmur no Brasil: um estudo de revisão integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, 918–930, 2024.
17. OLIVEIRA, T. M.; SILVA, R. C. D.; LIMA, K. L. G. D.; ALVES, M. S.; SILVA, R. A. Prevalência e fatores associados a quedas em idosos em uma capital do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 573-582, 2021.
18. PATTI, A.; ZANGLA, D.; SAHIN, F. N.; CATALDI, S.; LAVANCO, G.; PALMA, A.; FISCHIETTI, F. Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. **Randomized Controlled Trial Medicine (Baltimore)**, v. 100, n. 13, p. e25289, 2 abr. 2021. DOI: 10.1097/MD.00000000000025289. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8021317/>. Acesso em: 17 out. 2025.
19. QUEIROZ, G. de S.; RAIMUNDO, R. J. de S.; LIMA, K. O. de. O papel da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 15, p. e151667, 2024.
20. RAMOS, Mariana Altvater. A importância da fisioterapia domiciliar para o idoso. **Revista FANORPI de Divulgação Científica**, 2022, v. 2, n. 8, p. 31-57, 2022.
21. SANTOS, Alice Pereira Lourenço dos; MIRANDA, Marcos Roberto Borges. Prevenção de quedas em idosos institucionalizados. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, Goiás, 2021, v.4, n.1, p.586-594, 2021.
22. SILVA, F. M. A., SAFONS, M. P. Mortalidade por quedas em idosos no Distrito Federal: características e tendência temporal no período 1996-2017. **Epidemiol Serv Saude**. V. 31, n. 1, e2021681. 2022.
23. SILVA, C. R.; JÚNIOR, F. M. V.; GOMES, I. R.; ALMEIDA, T. J. L.; LIMA, L. B. Comparação da eficácia da fisioterapia aquática e da fisioterapia convencional na melhora da saúde e na redução do risco de quedas em idosos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, 2020.
24. SHERRINGTON, C.; MICHALEFF, Z. A.; FAIRHALL, N.; PAUL, S. S.; TIEDEMANN, A.; WHITNEY, J.; CUMMING, R. G.; HERBERT, R. D.; CLOSE, J. C. T.; LORD, S. R. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, n. 24, p. 1750–1758, 2017. doi:10.1136/bjsports-2016-096547
25. GILLESPIE, L. D.; ROBERTSON, M. C.; GILLESPIE, W. J.; SHERRINGTON, C.

GATES, S.; CLEMSON, L. M.; LAMB, S. E. Interventions for preventing falls in older people living in the community. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2012, n. 9, Art. No.: CD007146. DOI: 10.1002/14651858.CD007146.pub3. Atualizado em 2015.

26. HOPEWELL, S.; ADEDIRE, O.; COPSEY, B. J.; BONIFACE, G. J.; SHERRINGTON, C.; CLEMSON, L.; CLOSE, J. C. T.; LAMB, S. E. Multifactorial and multiple component interventions for preventing falls in older people living in the community. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2018, n. 7, Art. No.: CD012221, 23 jul. 2018. DOI: 10.1002/14651858.CD012221.pub2.

27. GUIRGUIS-BLAKE, J. M.; MICHAEL, Y. L.; PERDUE, L. A.; COPPOLA, E. L.; BEIL, T. L.; THOMPSON, J. H. Interventions to Prevent Falls in Older Adults: Updated Evidence Report and Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force. **JAMA**, v. 319, n. 16, p. 1705-1716, 2018. DOI: 10.1001/jama.2017.21962.

28. Z.-C. Yang, H. Lin, G.-H. Jiang, Y.-H. Chu, J.-H. Gao. Frailty Is a Risk Factor for Falls in the Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. **The Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 27, n. 6, p. 487–495, 2023. DOI: 10.1007/s12603-023-1935-8.