BENEFÍCIOS DO TAI CHI CHUAN E EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA IDOSOS COM RISCO DE QUEDA

Autor(res)

Letícia Martins De Lima Becker
Daniela Boeira De Abreu

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas devido à queda da fecundidade e ao aumento da expectativa de vida, impulsionados por avanços em saúde pública e mudanças no estilo de vida. Esse fenômeno gera nova configuração demográfica, impacta políticas de saúde e amplia a demanda por cuidados aos idosos. O IBGE projeta que, até 2060, o Brasil terá cerca de 58,2 milhões de pessoas com 65 anos ou mais, exigindo maior atenção às condições de saúde e funcionalidade (De Souza, 2023).

Com o envelhecimento, surgem perdas funcionais como declínio cognitivo, redução sensorial, diminuição da força muscular, equilíbrio e flexibilidade, além do aumento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Esses fatores elevam o risco de quedas, que podem levar a fraturas, hospitalizações, perda de autonomia e até óbitos, tornando-se grave problema de saúde pública (Dantas & Santos, 2017).

Nesse cenário, a fisioterapia tem papel essencial na prevenção, por meio de exercícios resistidos e práticas integrativas, como o Tai Chi Chuan, que contribuem para força, equilíbrio, autoconfiança e qualidade de vida (Oliveira et al., 2018). Esta pesquisa busca analisar os impactos da fisioterapia na prevenção de quedas, ampliando o conhecimento sobre práticas eficazes, colaborando com profissionais de saúde e favorecendo o envelhecimento ativo e saudável.

Objetivo

O objetivo geral é compreender os impactos da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, analisando a eficácia do fortalecimento muscular e do Tai Chi Chuan na melhora do equilíbrio e mobilidade. Especificamente, busca-se avaliar programas de exercício resistido e os efeitos do Tai Chi Chuan na estabilidade postural, por meio de revisão bibliográfica.

Material e Métodos

O estudo foi realizado por meio de revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, visando analisar o papel da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos, com ênfase em exercícios de fortalecimento muscular e na prática do Tai Chi Chuan. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, que

abordassem diretamente os efeitos dessas intervenções sobre o equilíbrio, mobilidade e redução do risco de quedas.

A coleta de dados ocorreu nas bases PubMed, Google Acadêmico, LILACS e SciELO. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos que investigassem fortalecimento muscular ou Tai Chi Chuan em idosos, dentro do período estabelecido e nos idiomas delimitados. Foram excluídos artigos sem relação direta com o tema, duplicados, editoriais, opiniões e resumos sem texto completo disponível.

A seleção dos trabalhos foi conduzida em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e, posteriormente, leitura integral para confirmar relevância e adequação aos objetivos da pesquisa. As palavras-chave utilizadas foram: “queda”, “prevenção”, “balance”, “exercício”, “força muscular”, “Tai Chi Chuan”, “functional ability”, “idosos” e “fisioterapia”. Após a seleção, realizou-se análise crítica dos conteúdos, destacando evidências sobre a contribuição da fisioterapia para o fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio e mobilidade, e consequente redução do risco de quedas em idosos.

Resultados e Discussão

As quedas representam um grave problema de saúde pública, configurando-se como a sexta principal causa de morte entre idosos, sobretudo naqueles com mais de 75 anos, faixa etária em que chegam a corresponder a 70% dos óbitos acidentais. Além das consequências físicas, como fraturas e traumas, surgem também repercussões psicossociais, entre elas o medo de novas quedas, a redução da independência funcional e o isolamento social. Esses aspectos reforçam a necessidade de estratégias terapêuticas e preventivas que assegurem a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida, destacando a fisioterapia como pilar essencial nesse processo.

Nesse cenário, o Tai Chi Chuan (TCC) tem recebido destaque por reunir benefícios físicos e mentais, sendo reconhecido pela UNESCO como patrimônio cultural intangível. Sua prática, caracterizada por movimentos lentos, contínuos e coordenados, favorece equilíbrio, consciência corporal e coordenação motora. Ensaios clínicos randomizados confirmam sua eficácia na melhora do equilíbrio estático e dinâmico, especialmente em idosos com risco elevado de quedas. No Brasil, desde 2006, a inclusão do TCC nas Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde ampliou sua acessibilidade, mostrando-se eficaz não apenas na promoção do condicionamento físico, mas também na socialização e na redução da ansiedade, fatores que impactam diretamente na prevenção de quedas.

O equilíbrio corporal, fundamental para a marcha segura, depende da integração entre sistema nervoso central e estímulos sensoriais. Entretanto, o envelhecimento compromete esse processo devido a alterações vestibulares, redução da propriocepção, declínio cognitivo e perda de massa muscular, aumentando a instabilidade postural e a suscetibilidade a quedas. Diante disso, a adoção de programas terapêuticos que combinem estímulos motores e cognitivos torna-se essencial.

Paralelamente ao TCC, os exercícios resistidos apresentam robusta evidência científica como estratégia eficaz para idosos. Baseados na sobrecarga progressiva, esses exercícios contribuem para o fortalecimento da musculatura, a melhora da densidade óssea e o aumento da capacidade funcional. Revisões sistemáticas mostram que o treinamento resistido gera adaptações neuromusculares importantes, como maior ativação e recrutamento de unidades motoras, aspectos diretamente relacionados ao controle postural. Além disso, quando

integrados a programas multimodais, que incluem treino de força, equilíbrio e exercícios funcionais, os resultados são ainda mais expressivos, reduzindo significativamente a incidência de quedas tanto em idosos ativos quanto frágeis.

Dessa forma, observa-se que TCC e exercícios resistidos não se sobrepõem, mas se complementam. Enquanto o primeiro prioriza a coordenação motora, a atenção plena e a consciência corporal, o segundo assegura força, estabilidade e resistência muscular. Em conjunto, essas práticas promovem ganhos abrangentes na funcionalidade, na autonomia e na segurança da população idosa, configurando-se como intervenções valiosas dentro da fisioterapia preventiva.

Conclusão

O estudo evidenciou que o fortalecimento muscular e o Tai Chi Chuan são estratégias eficazes e complementares na prevenção de quedas em idosos, promovendo equilíbrio, força, mobilidade e autoconfiança. Apesar da escassez de estudos nacionais de longa duração, recomenda-se ampliar pesquisas e integrar essas práticas em políticas públicas para favorecer um envelhecimento ativo e seguro

Referências

ALVES, R. L. T. et al. Evaluation of risk factors that contribute to falls among the elderly. Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia, v. 20, n. 1, p. 56–66, 2017. BERTOLINI, R. et al. Effects of Tai Chi Chuan on older adults' balance: a systematic review with meta-analysis. J. Aging Phys. Act., 2024. BUSHATSKY, A. et al. Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos: evidências do estudo SABE. Rev. Bras. Epidemiol., v. 21, suppl. 2, 2018. CABRAL, M. E. et al. A prática terapêutica do Tai Chi Chuan em serviço de referência. Saúde e Sociedade, v. 32, n. 4, 2023. CARLINI JUNIOR, R. J. et al. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas: revisão sistemática. Cad. Educ. Física e Esporte, v. 19, n. 2, 2021. FRAGALA, M. S. et al. Resistance training for older adults: position statement from the NSCA. J. Strength Cond. Res., v. 33, n. 8, 2019. HENRIQUE, E.; DANTAS, M.; SOUZA, C. A. de. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento. Editora Unoesc, 2017. LEUNG, L. Y. L.; TAM, H. L.; HO, J. K. M. Effectiveness of Tai Chi on older adults: systematic review of reviews with re-meta-analysis. Arch. Gerontol. Geriatr., v. 103, 2022. LIMA, R. V. N. et al. Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional e saúde de idosos: revisão integrativa. Res., Soc. Dev., v. 10, n. 12, 2021. OMS. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_af_oms.pdf
. PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: revisão sistemática. Fisioterapia e Pesquisa, v. 26, n. 2, 2019. REVISTA UNIPACTO. A importância da fisioterapia preventiva para a saúde do idoso. Disponível em: https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1596/2788. REVISTA FT. A instabilidade postural no envelhecimento como fator de risco de queda em idosos.