

FATORES ASSOCIADOS AO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

FACTORS ASSOCIATED WITH THE RISK OF FALLS IN THE ELDERLY A LITERATURE REVIEW

Daniele Gomes Mendonça 1

Alvaro Antonio de Abranches Campos 2

Gulliver Rodrigues do Prado 3

Thaizi Campos Barbosa 4

Resumo: Estima-se que a aproximadamente 30% da população idosa sofra alguma queda a cada ano e essas quedas podem estar relacionadas a fatores intrínsecos, caracterizados por alterações fisiológicas, distúrbios sensoriais e cognitivos, além de disfunções neuromusculares, e fatores extrínsecos, que estão relacionados aos riscos oferecidos pelo ambiente. Portanto, o objetivo do estudo é identificar os fatores associados ao risco de quedas em idosos. Trata-se de uma revisão de caráter exploratório. Foram selecionadas publicações indexadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD), relativos ao período de 2016 a 2021, sendo analisados 10 referências. As informações coletadas neste estudo evidenciam os benefícios da prática regular de atividade física para população idosa, pode ser uma forma eficaz de retardar ou melhorar os declínios da marcha associados ao envelhecimento, sendo assim possui um efeito preventivo na ocorrência de quedas. As quedas podem levar a diminuição da capacidade do idoso em realizar as atividades instrumentais da vida diária, diminuindo a sua independência, autonomia e qualidade de vida. Com o aumento da expectativa de vida da população idosa mais estudos são fundamentais para que essa temática seja bastante abordada e explorada nas suas variadas vertentes, pois é de grande importância prescrever programas que venham de vez prevenir a ocorrências de quedas.

Palavras-chave: Exercício físico. Acidentes por queda. Idoso.

Abstract: It is estimated that approximately 30% of the elderly population suffers a fall each year and these falls may be related to intrinsic factors, characterized by physiological changes, sensory and cognitive disorders, in addition to neuromuscular dysfunctions, and extrinsic factors, which are related to the risks offered by the environment. Therefore, the objective of the study is to identify the factors associated with the risk of falls in the elderly. This is an exploratory review. Publications indexed in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (BVS) and Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD) were selected for the period from 2016 to 2021, and 10 references were analyzed. The information collected in this study shows the benefits of regular physical activity for the elderly population, it can be an effective way to delay or improve the decline in gait associated with aging, thus having a preventive effect on the occurrence of falls. Falls can lead to a decrease in the ability of the elderly to perform instrumental activities of daily living, reducing their independence, autonomy and quality of life. With the increase in life expectancy of the elderly population, more studies are essential for this theme to be widely addressed and explored in its various aspects, as it is of great importance to prescribe programs that will prevent the occurrence of falls.

Keywords: Exercise; Accidental Falls; Aged.

1 - Bacharel de Educação Física, Faculdade de Palmas - FAPAL. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2169434184783958>, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9472-5582>. E-mail: danielegomesmendonca66939@gmail.com

2 - Especialista em Saúde da Família e Comunidade, Centro Universitário ITOP – UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6982046320450672>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7614-6186>. E-mail: alvaro.campos7@hotmail.com

3 - Especialista em Fisiologia do Esporte, Centro Universitário ITOP – UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4418294932531654>, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0401-7401>. E-mail: itopgulliverprado@gmail.com.

4 - Mestre em Ciências da Saúde, Centro Universitário ITOP - UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2103376994153191>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3755-2939>. E-mail: thaizi@gmail.com

Introdução

O envelhecimento é processo natural que atinge todos os seres humano. Está relacionado à capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente e sofre influências de múltiplos fatores interligados, tais como: físicos, psicológicos, sociais e culturais (ALMEIDA, 2018). Para que o idoso desenvolva um envelhecimento bem-sucedido é necessário a avaliação dos aspectos cognitivos, com a finalidade de impedir a evolução das percas relevantes que são capazes de afetar a sua rotina (MOREIRA, 2019).

Estima-se que aproximadamente 30% da população idosa sofra uma queda a cada ano. Diante disso, a Organização Mundial da Saúde considera o caso como uma questão de saúde pública, pois as quedas são responsáveis por lesões e fraturas e até mesmo óbito. Consequentemente, quedas afetam significativamente a autonomia do indivíduo, baixando a qualidade de vida percebida (NASCIMENTO, 2019).

A queda está relacionada a fatores intrínsecas ou extrínsecas. Os fatores intrínsecos são caracterizados por alterações fisiológicas inerentes ao envelhecimento, distúrbios sensoriais e cognitivos, disfunções neuromusculares e doenças, que afetam o equilíbrio e a marcha. Os fatores extrínsecos, por sua vez, estão relacionados aos riscos oferecidos pelo ambiente, tais como: superfícies irregulares, piso escorregadio, iluminação inadequada, escada sem corrimão, tapete desprendido do chão e degrau elevado ou estreito (OLIVEIRA et al., 2021).

A atividade física promove o envelhecimento ativo, que é o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada (FRANCIULLI, 2019). A prática regular de exercícios físicos adequados é capaz de garantir ou mesmo desenvolver a condição física e cognitiva de indivíduos idosos, protegendo-os de cair (NASCIMENTO, 2019).

O presente estudo se justifica a partir do entendimento que as quedas são um problema de saúde pública e que pode causar diversos problemas, incluindo o óbito e, que a prática de exercícios físicos é capaz de reduzir drasticamente o risco de quedas. Sendo assim, chegou-se ao seguinte questionamento: Quais fatores estão associados ao risco de quedas em idosos? Portanto o objetivo do presente artigo é identificar os fatores associados ao risco de quedas em idosos.

Metodologia

A pesquisa se trata de uma revisão narrativa da literatura, sendo uma forma não sistematizada de revisão de literatura (CASARIN et al., 2020). Foi desenvolvida através de coleta informações em artigos científicos, teses, dissertações e monografias sendo realizada no período agosto a novembro do ano de 2021. Foram pesquisados artigos, teses, dissertações e monografias, sobre a temática, sendo utilizado as palavras-chaves: “Atividade Física”, “Idosos” e “Risco de Quedas”.

Foram incluídos todos os textos publicados em idioma português nas plataformas Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) (Quadro 1).

Quadro 1. Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados Scielo, BVS e BDTD

	Scielo	BVS	BDTD	Amostra Final
Incluídos	1	7	3	10 artigos
Excluídos	4	16	64	

Fonte: ELABORADO PELOS AUTORES (2021)

Resultados e Discussão

As informações que obtidas no estudo foram: nome dos autores, ano de publicação e

conclusão (Quadro 2).

Quadro 2. Quadro de resultados de acordo com os estudos pesquisados

Autor (ano)	Título	Conclusão
Abdala et al. (2017)	Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias.	A prática de exercícios físicos realizados de forma sistemática em programas de educação física para idosos parece ser uma estratégia interessante para minimizar os efeitos do processo de envelhecimento na marcha, no risco de quedas e no medo de cair em mulheres idosas.
Almeida (2018)	Fatores associados à quedas em idosos moradores em cidades com diferentes índices de desenvolvimento humano.	Acredita-se que intervenções que promovam o ganho de força muscular possam ser efetivas para evitar a ocorrência de nesta população específica. Além disso, os achados suportam a necessidade de considerar os aspectos regionais demográficos e socioeconômicos dos idosos para desenvolver programas de prevenção ou intervenção relacionadas a quedas em idosos comunitários.
Santos e Figueiredo (2019)	Preditores do medo de cair em idosos portugueses na comunidade: um estudo exploratório.	Apesar das limitações, os resultados do presente estudo enfatizam a necessidade do desenvolvimento de estratégias de intervenção multifatoriais e customizadas com vista à prevenção de quedas e ao medo a elas associado. Neste sentido, são necessários estudos que analisem como é que as intervenções poderão afetar o medo de cair e a sua associação com o gênero, percepção de saúde e variáveis psicológicas.
Soares et al. (2019)	Desempenho Motor e Quedas: um Estudo Comparativo entre idosos Cadastrados no Programa Saúde da Família, no Município de Vitória de Santo Antão-PE	Nos resultados foi observada uma associação entre quedas e um fraco desempenho motor, analisado por meio de testes específicos, além de identificar baixos níveis de desempenho motor entre os idosos com quedas recorrentes.
Nascimento (2019)	Queda em adultos idosos: considerações sobre a regulação do equilíbrio, estratégias posturais e exercício físico.	Quanto à prática regular de exercícios físicos, observou-se a necessidade de que esses privilegiem atividades devidamente planejadas e estruturadas, incluindo métodos que agreguem tarefas cognitivas.
Franciulli et al. (2019)	Comparação do risco de queda entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários e a relação entre as variáveis de equilíbrio e força muscular.	Os idosos ativos sofrem menos quedas comparados aos idosos sedentários, pois apresentam melhor desempenho no equilíbrio dinâmico assim como na mobilidade.

Moreira (2019)	Rastreamento populacional sobre os fatores de risco para quedas e fragilidade, e efeitos de programas de exercícios físicos e orientações sobre quedas nos fatores físicos e perceptuais em idosos da comunidade.	Torna-se evidente a seriedade da percepção do risco de quedas, aspectos funcionais e prevenção de quedas, especialmente em idosos com idade avançada, bem como a necessidade de promover programas de intervenção baseados nas características de cada grupo etário para atingir os benefícios relacionados a saúde associados a prevenção de quedas.
Cavaleiro et al. (2019)	Quedas e auto eficácia em evitar quedas em idosos comunitários de Fortaleza, Santa Cruz, Belo Horizonte e Barueri: dados da rede fibra.	O primeiro artigo envolveu a amostra das quatro cidades e analisou os fatores associados as quedas e a auto eficácia em evitar quedas, mostrando que idosos comunitários de baixa escolaridade, maior número de comorbidades e de medicamentos, atividades básicas e avançadas de vida diária diminuídos foram fatores que explicaram quedas. O segundo artigo apresentou a comparação, considerando dois polos regionais, quanto ao número de quedas e a auto eficácia em evitar quedas considerando seus aspectos sociodemográficos e características físico funcionais. O polo sudeste mostrou-se em melhores condições de auto eficácia em evitar quedas, características sociodemográficas e físico-funcionais. Apesar da ocorrência das quedas não ter sido diferente entre os polos.
Oliveira et al. (2019)	Comparação da funcionalidade risco de quedas e medo de cair em idosos em razão do perfil de prática de atividade física.	Após realizar a coleta de dados conclui-se, que idosos com maior frequência de atividade física parecer ser fator interveniente nos menores riscos de quedas, menor medo de cair e maior funcionalidade.
Oliveira et al. (2021)	Funcionalidade e força muscular estão associadas ao risco e medo de quedas em idosos?	Observa-se que as medidas de funcionalidade e a força muscular estão associadas ao risco de queda e ao medo de cair na população de idosos em questão.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

O objetivo do presente estudo é avaliar os fatores que podem contribuir para o aumento do risco de quedas em idosos, compreender quais os aspectos que reduzem o risco de quedas e descrever de que maneira os profissionais de educação física e o exercício físico podem contribuir para redução do risco de quedas.

No artigo de Oliveira et al. (2019), que avaliou o risco de queda entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários e a relação entre as variáveis de equilíbrio e força muscular, ressaltou que a prática atividade física regular de leve a moderado impacto provê um menor declínio funcional e risco de fragilidade.

Assim como no artigo de Abdala et al. (2017), os resultados mostram que o exercício físico regular pode ser uma forma eficaz de retardar ou melhorar os declínios da marcha associados ao envelhecimento, sendo assim possui um efeito preventivo na ocorrência de quedas.

De acordo Franciulli et al. (2019) a atividade física possibilita o envelhecimento ativo,

que é o processo de desenvolvimento e conservação da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada, além disso, reduz risco de quedas e é relevante aliada como medida de proteção.

No estudo de Cavaleiro et al. (2019) concluiu que idosos sem escolaridade apresentaram uma prevalência 47% maior de quedas quando comparados àqueles com alto grau de escolaridade. Relatou que uma possível explicação seria que a baixa escolaridade também está associada com o baixo nível econômico, o que implicaria em menos acesso aos serviços de saúde e mais suscetibilidade aos fatores adversos de saúde, incluindo condições de moradia, semelhante ao artigo de Almeida (2018) que também observou que a idosos com menor escolaridade estão mais suscetíveis a cair.

Para Soares et al. (2019) o medo de cair pode aumentar o número de quedas, devido gerar insegurança nos familiares dos idosos, que agem de forma protetora e consequentemente, privando os idosos de fazerem suas atividades diárias. No estudo de Santos e Figueiredo (2019) pontou que o medo de cair é um determinante de quedas relacionado com fatores pessoais que pode levar à restrição da atividade e participação, aumentando a perda da confiança e diminuindo a capacidade para evitar as quedas.

Segundo Oliveira et al (2021) a piora na funcionalidade, no autocuidado e nas Atividades da Vida Diária (AVD) aumenta o medo de queda em idosos. Quanto maior a força muscular, menor o risco de queda dos idosos e quanto pior a funcionalidade nas relações interpessoais, menor é o risco de queda. Aspectos esses, que podem ser melhorados com a prática regular de atividades físicas, diminuindo assim, o risco de quedas e o medo de cair.

Segundo Nascimento (2019) a prática regular de exercícios físicos prescritos, privilegiando atividades devidamente planejadas e estruturadas, incluindo métodos que possam agregar atividades cognitivas, é capaz de garantir ou mesmo desenvolver a condição física e cognitiva de indivíduos idosos, melhorando o desempenho fisiológico, refletindo positivamente sobre a funcionalidade e mobilidade do indivíduo, protegendo-os de cair.

Moreira (2019) afirma que a prática regular de exercícios físicos pode se apresentar como uma excelente ferramenta para a promoção da saúde ao longo da vida, para que o idoso desenvolva um envelhecimento bem-sucedido, porém é necessária uma avaliação dos aspectos cognitivos com a finalidade de impedir a evolução das percas relevantes que são capazes de afetar a sua rotina.

Além disso, a prática de exercícios físicos regular influência de maneira positiva o processo de envelhecimento e possibilitando uma melhor percepção da qualidade de vida tornando evidente a seriedade da percepção do risco de quedas, aspectos funcionais e prevenção de quedas, especialmente em idosos com idade avançada (MOREIRA, 2019).

Com o aumento da expectativa de vida da população idosa, é de grande importância prescrever programas que venham de vez prevenir a ocorrências de quedas em pessoas idosas, pois as quedas representam graves problemas à saúde dessa população.

Considerações Finais

Foi possível que as quedas representam graves problemas para a população idosa. Consequentemente, quedas afetam significativamente a autonomia do indivíduo, baixando a qualidade de vida. Diante disso, aponta a necessidade da indicação da maior frequência da prática de atividades físicas para idosos, para melhor promoção da saúde.

Foi possível observar que idosos ativos relataram menor prevalência de quedas e de medo de cair comparados aos idosos sedentários, pois apresentam melhor desempenho no equilíbrio dinâmico assim como na mobilidade. Portanto, a prática de exercícios físicos realizados de forma constante em programas de educação física para idosos parece ser uma estratégia interessante para minimizar os efeitos do processo de envelhecimento na marcha, no risco de quedas e no medo de cair.

Além disso, foi possível observar que idosos sem escolaridade ou com baixa escolaridade apresentaram uma maior prevalência de quedas quando comparados àqueles com alto grau de escolaridade. Uma possível explicação seria que a baixa escolaridade também está associada

com o baixo nível econômico, o que implicaria em menos acesso aos serviços de saúde e mais suscetibilidade aos fatores adversos de saúde.

Mais estudos são necessários para que esse tema seja profundamente abordado e explorado nas suas variadas vertentes que associam a prática da atividade física frequentemente na melhora referente a quedas e prevenção de quedas em idosos.

Referências

ABDALA, Roberta Pellá et al. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 26-30, 2017.

ALMEIDA, Jéssica Rodrigues. **Fatores associados a quedas em idosos moradores em cidades com diferentes índices de desenvolvimento humano**. 2018, 90f. Dissertação (Mestrado em Ciências e Reabilitação). Escola de Educação Física – Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2018.

CAVALEIRO, Luana Almeida et al. **Quedas e auto eficácia em evitar quedas em idosos comunitários de Fortaleza, Santa Cruz, Belo Horizonte e Barueri: dados da rede fibra**. 2019, 82f. Tese (Doutorado em Ciências e Reabilitação). Escola de Educação Física – Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2019.

FRANCIULLI, Patrícia Martins et al. Comparação do risco de queda entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários e a relação entre as variáveis de equilíbrio e força muscular. **O Mundo da Saúde**, v. 43, n. 02, p. 360-373, 2019.

MOREIRA, Natália Boneti. **Rastreamento populacional sobre os fatores de risco para quedas e fragilidade, e efeitos de programas de exercícios físicos e orientações sobre quedas nos fatores físicos e perceptuais em idosos da comunidade**. 2019, 179f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio. Queda em adultos idosos: considerações sobre a regulação do equilíbrio, estratégias posturais e exercício físico. **Geriatr., Gerontol. Aging (Impr.)**, p. 103-110, 2019.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Comparação da funcionalidade, risco de quedas e medo de cair em idosos em razão do perfil de prática de atividade física. **Acta fisiátrica**, v. 26, n. 4, p. 176-180, 2019.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Funcionalidade e força muscular estão associadas ao risco e medo de quedas em idosos? **Rev. bras. promoç. saúde (Impr.)**, p. 1-9, 2021.

SANTOS, Sônia Cristina Antunes dos; FIGUEIREDO, Daniela Maria Pias de. Preditores do medo de cair em idosos portugueses na comunidade: um estudo exploratório. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 77-86, 2019.

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. **R bras ci Saúde**, v. 23, n. 1, p. 51-56, 2019.

Recebido em: 11 de julho de 2023

Aceito em: 30 de setembro de 2023