



## Fatores de Riscos para Quedas em População Idosa: Levantamento Bibliográfico

V M S Ferreira<sup>1</sup>, I B Nunes<sup>1</sup>, P R A P Silva<sup>1</sup>, C M G Gusmão<sup>1,2,3\*</sup>

<sup>1</sup>Curso de Graduação em Engenharia Biomédica, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil

<sup>2</sup>Programa de Pós-graduação em Engenharia Biomédica, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil

<sup>3</sup>SABER Tecnologias Educacionais e Sociais, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Brasil

\**cristine.gusmao@pq.cnpq.br*

**Background, Motivation and Objective.** Importantes transformações no corpo do idoso são apresentadas pelo processo de envelhecimento. A diminuição do desempenho físico talvez seja o aspecto mais percebido pelas pessoas, porque o organismo já não tem as mesmas respostas aos estímulos. Os corpos são menos flexíveis e os movimentos pouco ágeis. O envelhecimento é fase normal da vida do ser humano, porém pode trazer consigo problemas de saúde. A incidência de patologias pode gerar a necessidade do uso de medicamentos que podem reduzir a estabilidade e a marcha adequada, deixando-os suscetíveis a quedas. É inegável o grande potencial das inovações para a melhoria da qualidade de vida. Como importante meio na prevenção de doenças, na promoção de atitudes autônomas e na melhora de agradáveis e satisfatórios níveis de autoconhecimento e autoestima, faz-se fundamental e até mesmo vital, um programa de assistencial que permita a avaliação e orientação para prevenção de quedas. Sua implantação e instrumentalização, no entanto, requerem, além dos requisitos básicos e incontestáveis da formação dos profissionais envolvidos, o uso de recursos que os levem ao controle na aplicação e avaliação dos programas de treinamento, os quais consideram primordialmente as opiniões, decisões e a satisfação dos participantes/praticantes, acompanhando, ainda, os constantes avanços tecnológicos, principalmente na área médica, enfatizando sua significativa contribuição para a sociedade. Desta forma, este artigo apresenta resultados de levantamento bibliográfico com a finalidade de elicitar requisitos essenciais para proposta de estruturação de sistema de informação em saúde de apoio e avaliação de quedas.

**Methods.** A revisão bibliográfica foi feita entre abril e junho de 2018 fazendo uso de artigos com temáticas nas áreas de saúde do idoso, fisioterapia e exercícios físicos voltados para população idosa. Foram utilizados os seguintes descritores: protocolo de queda, saúde do idoso e qualidade de vida. O levantamento foi feito por meio do *Google Scholar* na base Scielo. Foram definidos os seguintes critérios de exclusão: artigos escritos em português e inglês entre 2015 e 2017. Foram utilizados artigos completos. Resultaram em 576 teses e dissertações. De posse desses dados, foram descritos os seguintes critérios de análise dos mesmos: (a) país, região, estado, local, (b) população estudada (caracterizar), (c) objetivo e data do estudo e (d) dados capturados (data coleta, sexo, idade/data de nascimento, sintomatologia, diagnóstico, ação terapêutica).

**Results.** Após análise dos artigos, certos fatores foram verificados. Dentre os fatores classificados como intrínsecos relacionados às quedas em idosos, está presente o déficit visual como maior fator de risco para a incidência de quedas em idosos. Um dos primeiros sistemas a sofrer impacto do processo do envelhecimento fisiológico é o sistema sensorial, particularmente o visual [1]. Nos fatores classificados como extrínsecos, o ambiente domiciliar é onde ocorre o maior número de



quedas acidentais na população idosa. A falta de adaptação e obstáculos encontrados neste ambiente associada à dificuldade e à incapacidade do idoso (falta de equilíbrio, dificuldade de marcha mudança e dificuldade de mudança da posição corporal) é o que torna uma grande ameaça. Quanto mais frágil o idoso, maior o risco de cair dentro de casa [1]. Os riscos ambientais mais comuns estão associados ao ambiente residencial dentre eles a ausência de antiderrapantes, presença de tapetes, objetos desordenados, piso escorregadio, pouca iluminação, ambientes de difícil acesso e outros. A ocorrência de quedas pode gerar desde sequelas físicas ou psicológicas que trazem repercussões mais graves. O medo de cair novamente pode acarretar perda gradativa da independência como a consequência mais presente, seguida de hospitalização, isolamento social, imobilização e depressão.

**Discussion and Conclusions.** Nesse estudo foi observado que o envelhecimento do indivíduo ocasiona diversas modificações biológicas relevantes. A diminuição da força, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e equilíbrio corporal, estão diretamente relacionados à ocorrência de quedas e, conseqüentemente, com o medo de cair no idoso [3]. No Brasil, aproximadamente 30% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano. A frequência de quedas cresce, de forma exponencialmente, com o avançar da idade, atingindo cerca de 34% dos idosos com idade entre 65 e 80 anos, 45% entre 80 a 89 anos e 50% acima dos 90 anos. É ainda mais recorrente em mulheres de até 75 anos (42%), chegando ao dobro da ocorrência em idosos do sexo masculino [2]. Através da detecção das causas de queda com esse estudo é notável e também merece ênfase a implementação medidas de prevenção contra quedas em idosos, uma vez que além de se caracterizar como um problema de saúde pública pela sua alta recorrência na população idosa, contribuem para as condições de vida e saúde dos idosos. Dessa forma é de extrema importância realizar modificações nos ambientes domésticos de forma a diminuir os riscos. Também é de extrema importância a promoção da saúde, prevenção de doenças e incapacidades do idoso com o objetivo de minimizar os riscos que possam propiciar quedas [4]. Um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo [5].

**Keywords.** Idosos; Quedas; Saúde; Prevenção.

### References.

1. Thomes, M.: Avaliação do risco de quedas em idosos. 2016.
2. Pessoa, C.: Quedas em idosos: Fatores de risco e consequências, 2016
3. Bienert, L.: Perfil de força de membros inferiores e flexibilidade em idosos ativos de Venâncio Aires e Santa Cruz do Sul, RS: estudo comparativo, 2016.
4. Alves, A.: Ocorrência de quedas entre idosos institucionalizados: prevalência, causas e consequências. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, v. 8, n. 2, p. 4376-4386, 2016.
5. De Albuquerque, A.: Benefícios da atividade física na qualidade de vida dos idosos, 2015.