

# **PREVENÇÃO DE QUEDAS E FATORES DE RISCO EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Ana Clara de Sousa Gonçalves<sup>1</sup>  
Ana Vitória Idelfonso Vilaça<sup>1</sup>  
Jackeline Batista Saldanha<sup>1</sup>  
Juliana Samara Ferreira Alves<sup>1</sup>  
Kamylla Heloiza Correa de Morais<sup>1</sup>  
Maiquilaine da Mata Nascimento<sup>1</sup>  
Samara Lamounier Santana Pereira<sup>2</sup>

1. Alunas do Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA
2. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- UniEVANGÉLICA

## **Resumo**

**Introdução:** O processo de envelhecimento promove naturalmente modificações no corpo, como redução da massa muscular da densidade óssea, reduz também o feedback sensorial, motor e cognitivo do idoso, o que irá enfraquecer o sistema músculo esquelético do idoso. **Objetivo:** Identificar os principais fatores de risco relacionados à queda descritos na literatura e possíveis métodos de prevenção a serem aplicados pelos profissionais da área da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma mini revisão de literatura, para a qual foram utilizadas as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Pub Med Central, SciElo. Critério de inclusão: Artigos científicos de pesquisas clínicas ou revisões do tipo metanálise, publicados nos últimos cinco anos em língua portuguesa e inglesa. Inicialmente foram selecionados 12 artigos sobre o tema, porém oito artigos foram excluídos por não apresentarem relevância ao estudo. **Resultados:** Após análise dos artigos selecionados foi possível observar que o risco de quedas possui diversos fatores causais associados, dentre eles, se destaca, a diminuição da força muscular. Portanto, o treinamento de força é ainda uma das práticas que traz benefícios significantes na vida dos idosos. **Conclusão:** Conclui-se que o incremento no número de quedas entre idosos está sujeito a consideráveis influências. O contingente feminino, a faixa etária, o medo de sofrer quedas e o declínio da força muscular (mensurada pelo teste de força de preensão manual) foram fatores enumerados que se associaram a uma incidência mais expressiva de quedas, e, adicionalmente, observou-se uma redução desses incidentes quando os idosos aderiram a práticas de exercícios físicos, principalmente o treinamento de força, indicando uma associação com a capacidade funcional do indivíduo.

**Palavra-chave:** Acidentes por quedas; Fatores de risco; Envelhecimento; Capacidade funcional.

## **1.Introdução**

O processo de envelhecimento promove naturalmente modificações no corpo, como redução da massa muscular da densidade óssea, reduz também o feedback sensorial, motor e cognitivo do idoso, o que irá enfraquecer o sistema músculo esquelético do idoso. Tais aspectos impactam negativamente no equilíbrio e controle corporal, o que irá afetar diretamente a marcha destes indivíduos e podem surgir eventos de queda (BRETAN. et al., 2013).

A queda é definida como um evento não intencional que tem como resultado a mudança da posição do indivíduo para um nível mais baixo em relação a posição inicial. As quedas têm sido citadas como um importante fator de risco para a redução da

capacidade funcional do idoso, a prevalência de quedas é associada à idade avançada, ao sedentarismo e patologias associadas, tal como a osteoporose e complicações relacionados a visão (GAMA.et al., 2008)).

É de extrema importância inserir os idosos em atividades relacionadas à atenção primária, visando prevenir tais eventos. *A prevenção de quedas deve ser trabalhada de forma multidisciplinar, visando tratar todas áreas que afetam a homeostase do organismo daquele idoso que poderão culminar em futuro evento de queda.* Um excelente método na área da prevenção é a prática de atividade física regular, que visa o fortalecimento muscular e o equilíbrio, e quando associada ao tratamento fisioterapêutico, poderá apresentar uma maior eficácia, visto que poderá ser trabalhado exercícios de equilíbrio, treino de marcha e exercícios de transferência de peso, que serão aplicados visando a promoção de equilíbrio e estabilidade postural (BRETAN. et al., 2013).

O presente estudo tem como objetivo identificar os principais fatores de risco relacionados à queda descritos na literatura e possíveis métodos de prevenção a serem aplicados pelos profissionais da área da saúde.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma mini revisão de literatura, por meio de pesquisas em artigos científicos, como o tema de “Prevenção de quedas e fatores de riscos em idosos”. Com o tema já definido o período de buscar dos artigos foi de duas semanas, a base de dados do estudo foi o Google Acadêmico, Pub Med Central, SciElo, com as seguintes palavras chaves: acidentes por quedas, fatores de risco, idosos, envelhecimento, capacidade funcional, alguns artigos nacionais e um artigo internacional. Os critérios de inclusão foram: artigos científicos de pesquisas clínicas ou revisões do tipo metanálise, publicados nos últimos cinco anos em língua portuguesa e inglesa. Inicialmente foram selecionados 12 artigos sobre o tema, porém oito artigos foram excluídos por não apresentarem relevância ao estudo.

## 3. Resultados

De acordo com os critérios do estudo foram selecionados quatro artigos científicos que serão apresentados a seguir.

TABELA 1. Descrição metodológica dos estudos incluídos nessa revisão bibliográfica.

Autor/ Ano	Objetivos	Método	Resultados	Considerações
CARVALHO et al. 2021	Identificar a prevalência de quedas em idosos e realizar um rastreo epidemiológico dos fatores de risco encontrados nesta faixa etária.	Amostra foi composta por 125 idosos comunitários. Estudo observacional descritivo transversal realizado com idosos de uma Estratégia de Saúde da Família em São Leopoldo/RS, entre fevereiro e março de 2020. Foram utilizados cinco instrumentos de coleta de dados. Para análise, foram utilizados o teste Qui-Quadrado de Pearson, resíduos ajustados e Odds Ratio.	66,4% do sexo feminino e com média de idade de 70,39±6,56 anos. Mais da metade sofreu queda no último ano, sendo as de tipo recorrentes as mais prevalentes (61,6%) e 53,4% destes fraturaram algum osso como resultado da queda. O histórico de quedas demonstrou associação positiva ( $p < 0,05$ ) ao sexo feminino, faixa etária mais elevada, viuvez, viver sozinho, polimedicação, medo de cair, ao TAF e à DPP.	Idosos comunitários apresentam alta prevalência de quedas e diversos fatores causais associados. Reconhece-se a importância de uma avaliação multidimensional para rastrear os riscos e identificar idosos mais suscetíveis.
DUARTE et al. 2019	Avaliar se a ocorrência de quedas no ano anterior à entrevista está associada aos componentes de fragilidade após um período de quatro anos.	No estudo SABE, realizado em 2006, foi entrevistado um total de 1.413 idosos. Em 2010, os sobreviventes foram avaliados quanto à fragilidade e à ocorrência de quedas, utilizando um teste estatístico para analisar a associação entre essas variáveis.	Dos 1.413 indivíduos na amostra de 2006, a maioria (1.397) registrou quedas no ano anterior à entrevista e avaliação da fragilidade. Os fatores de risco para ocorrência de quedas foram a redução da força de preensão (RR = 1,44; $p = 0,003$ ) e a exaustão (RR = 1,93; $p = 0,003$ ).	Esse achado sugere a realização de estudos longitudinais a fim de precisar a causalidade das quedas em idosos tendo em vista os aspectos da temporalidade entre a exposição e o evento.
RIKKONEN et al. 2023	Intervenções de exercícios comunitários podem ajudar a prevenir quedas e lesões. No entanto, os ensaios pragmáticos que demonstram a eficácia de tais estratégias são escassos.	Um total de 914 mulheres de uma amostra de base populacional com idade média de 76,5 anos foram randomizadas em grupos de intervenção com exercícios e controle. Ao todo foram registradas 1.380 quedas para análise de intenção de tratar.	No grupo de exercício, houve uma redução de 14,3% na taxa de quedas (TIR = 0,86; IC 95% 0,77-0,95) em comparação com o grupo controle. Cerca de metade das quedas causou lesões moderadas (52,8%) ou graves (4,8%). No total, 13,2% das quedas (incluindo 73 fraturas) requereram consulta médica, com uma taxa de fraturas 38% menor no grupo de exercício.	Uma abordagem comunitária durante um período de exercício de 6 meses, combinada com a utilização gratuita de instalações desportivas durante 12 meses, pode reduzir quedas, fraturas e outras lesões relacionadas com quedas em mulheres idosas.
LUPIÓN et al. 2023	O objetivo desta revisão sistemática e meta-análise foi determinar o efeito do treinamento de	Ensaio clínico randomizado (ECR) que avaliaram o efeito do treinamento de força na capacidade funcional em comparação com	Foram selecionados 12 estudos (478 sujeitos) para revisão sistemática. Uma meta-análise com 6 estudos (217 indivíduos) mostrou melhora no desempenho do grupo	O treinamento de força aumenta ainda mais a capacidade funcional relacionada ao risco de quedas do

	força no teste de capacidade funcional (FCT) relacionado ao risco de queda em idosos.	outro tipo de programa de treinamento ou grupo controle em idosos com capacidade de se exercitar de forma independente.	experimental no teste Sit to Stand de 30 segundos (30s-STs). Outra meta-análise com 4 estudos (142 indivíduos) mostrou melhora no desempenho no teste Timed Up and Go (TUG).	que outros tipos de exercício em idosos.
--	---	---	--	--

Fonte: Próprias autoras

#### 4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo identificar os principais fatores de risco a queda descritos na literatura e possíveis métodos de prevenção de quedas em idosos. O embasamento enfatiza a prevalência de quedas, as ocorrências e fragilidade, intervenções de exercícios comunitários e a capacidade funcional na população idosa.

O processo de envelhecimento, por si só, resulta em alterações em funções e estruturas do corpo dos sistemas sensoriais, vestibulares, musculoesqueléticos e nervoso central, que geram consequente instabilidade do controle postural. (RosaTSM et al.,2015). Muitos idosos também são acometidos por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que constantemente possuem morbidades associadas e podem gerar um processo vicioso que afeta diretamente no aumento de incapacidade funcional desses indivíduos com o avanço da idade (Ministério da Saúde,2006).

Quando se aborda a temática queda, deve-se ter atenção aos fatores ambientais, facilitadores e barreiras tão importantes. A queda é responsável pela diminuição da qualidade de vida não só entre os idosos, mas também de seus familiares ou cuidadores, que acabam se mobilizando para dar assistência ao idoso, em função da recuperação ou adaptação após a queda (Antes DL et al., 2013).

Atenção à Saúde da pessoa idosa prioriza um diagnóstico multidimensional que é facilmente correlacionado com o que é previsto pelo raciocínio proposto pela Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), que amplia a visão dos profissionais de Saúde, instigados a atuarem no contexto dos indivíduos e na coletividade e ambiente ao qual estão inseridos (World Health Organization et al.,2001).

A prevalência de quedas autor relatada em 12 meses no estudo de Lima,et al.,(2017) foi de 58,4%, é bem superior ao encontrado em grande parte da literatura de estudos

populacionais consultados e que foram conduzidos em outras regiões do país, cujas prevalências variaram de 25,1% até 37,4% (Pimentel et al., 2018).

Pode-se associar a redução da força de preensão manual, perda de peso e a exaustão com a sarcopenia, pois essa consequência do processo de envelhecimento do ser humano acarreta perda da massa e da força muscular. Essa condição pode ocasionar redução do equilíbrio, perda de agilidade e, conseqüentemente, queda e fragilidade (Forbes, et al., 2015).

O medo de cair é caracterizado como ansiedade ao caminhar ou preocupação excessiva e está diretamente relacionado com o declínio funcional, decorrente da inatividade, gerando novos eventos de quedas. O ato de cair pode resultar em uma síndrome pós-queda, que é definida por características de dependência, perda de autonomia, confusão, imobilização, isolamento e até depressão, resultando em uma maior restrição nas Atividades de Vida Diárias (AVD) (Organização Mundial de Saúde, 2006). Fabre et al., 2018, cita em seu estudo que o medo de cair chega a atingir 73% dos idosos que caíram no último ano e 46% daqueles idosos sem relatos de quedas recentes.

Esta revisão permitiu então a elucidação da conscientização de pacientes sobre os riscos de quedas, que são causalidades multidimensionais. Identificar fatores de risco presente no cotidiano é de suma importância para que abordem medidas de prevenção a quedas. Observa-se que os riscos causam grande impacto na vida do idoso, dificultando a independência, a mobilidade, o equilíbrio, isolamento, exclusão social, AVDs. Na qual após episódios de quedas o idoso desenvolve o medo e não confia em si para realização de novas tarefas, o que conseqüentemente fica mais propício a episódios de quedas recorrentes. Portanto, após análise e conferência dos estudos e fatores mencionados é imprescindível o controle da situação. Oferecendo a população idosa mais autonomia, mobilidade, segurança e confiança. Os estudos são bem discutidos, mas conclusão para luta dos fatores de causalidade ainda são escassez. Com isso sugere-se mais estudos, discussões, abordagens equipe de saúde para menor exposição do idoso aos fatores de risco de quedas e para maior expectativa de vida.

### **5. Conclusão**

Com base na análise dos estudos revisados, pode-se inferir que o incremento no número de quedas entre idosos está sujeito a consideráveis influências. O contingente

feminino, a faixa etária, o medo de sofrer quedas e o declínio da força muscular (mensurada pelo teste de força de preensão manual) foram fatores enumerados que se associaram a uma incidência mais expressiva de quedas, e, adicionalmente, observou-se uma redução desses incidentes quando os idosos aderiram a práticas de exercícios físicos, principalmente o treinamento de força, indicando uma associação com a capacidade funcional do indivíduo.

A partir desses dados é possível demonstrar que a prevenção de quedas está intimamente ligada a prática de atividades físicas, alimentação saudável e realmente nutritiva e as crenças e medos dos idosos, por isso, o cuidado com essa população é tão importante, uma boa socialização e convivência com a família são aspectos importantes para que os mesmos se sintam cada vez mais seguros e conservem sua autonomia e independência.

### 5. Referências Bibliográficas:

Bretan, O., Silva Júnior, J. E., Ribeiro, O. R., & Corrente, J. E.. (2013). Risco de queda em idosos da comunidade: avaliação com o teste Timed up and go. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, 79(1), 18–21. <https://doi.org/10.5935/1808-8694.20130004>.

Carvalho, M.S, et al. Quedas em idosos comunitários atendidos por uma estratégia de saúde da família do município de São Leopoldo: prevalência e fatores associados. *Rev. Acta fisiátrica*, vol 28(4) n. 259-267 (2021).

Duarte, G. P., et al. Relação de quedas em idosos e os componentes de fragilidade. *Revista Brasileira de Epidemiologia [online]*. 2018, v. 21, n. Suppl 02.

Gama, Zenewton André da Silva y Gómez-Conesa, Antonia. Factores de riesgo de caídas en ancianos: revisión sistemática. *Revista de Saúde Pública [online]*. 2008, v. 42, n. 5 [Accedido 22 Octubre 2023], pp. 946-956. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000500022>.

Rikkonen, T., et al. Eficácia do exercício na prevenção de quedas em idosos residentes na comunidade: um estudo randomizado controlado de 2 anos com 914 mulheres. *Rev. Idade e envelhecimento* vol. 52,4 (2023): afad059.

Jiménez-Lupián, D., et al. Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional relacionada ao risco de queda em idosos: uma revisão sistemática e meta-análise. *Arquivos de medicina física e reabilitação* vol. 104,9 (2023)