



## MEDO DE QUEDAS EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA CIDADE DO NORDESTE

FEAR OF FALLS IN ELDERLY PHYSICAL EXERCISE PRACTICES IN A NORTHEAST CITY

Victor Geovani Soares de Sousa<sup>1</sup>  
 Sâmia Lethícia de Jesus Martins<sup>1</sup>  
 Sarah Beatriz Rocha Lima<sup>1</sup>  
 Mara Jordana Magalhães Costa<sup>2</sup>

**RESUMO** O presente estudo teve por objetivo verificar a prevalência do medo de queda em idosos participantes de exercício físico, assim como identificar quais atividades da vida diária mais preocupam os idosos com relação ao medo de cair. Para tanto, foi realizando um estudo do tipo transversal, descritivo e com abordagem quantitativa com 21 idosos participantes de um projeto de extensão da Universidade Federal do Piauí. O medo de quedas foi avaliado utilizando a *Falls Efficacy Scale International* – Brasil (FES-I-Brasil). Para a análise dos dados utilizou-se uma estatística descritiva com a apresentação dos valores em frequência e percentuais, utilizando o STATA 12.0. A prevalência do medo de queda entre os idosos investigados foi de 85,71% e as atividades que deixam os idosos preocupados e extremamente preocupados foram subir e descer escadas, subir e descer ladeiras e andar sobre superfícies escorregadias. A partir da análise dos resultados, pode-se verificar uma alta prevalência do medo de queda nos idosos investigados. Dessa forma, o medo de quedas pode ser um fator de risco que pode impactar severamente na saúde e qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Senescência, Medo, Exercício físico.

## Abstract

The present study aimed to verify the prevalence of fear of falling among elderly people participating in an extension project, as well as to identify which activities of daily living most concern the elderly regarding the fear of falling. To this end, a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach was carried out with 21 elderly participants in an extension project at the Federal University of Piauí. Fear of falls was assessed using the Falls Efficacy Scale International - Brazil (FES-I-Brazil). For data analysis, descriptive statistics were used with the presentation of the values in frequency and percentages, using STATA 12.0. The prevalence of fear of falling among the elderly investigated was 85.71% and the activities that make the elderly worried and extremely concerned were up and down stairs, up and down slopes and walking on slippery surfaces. From the analysis of the results, it is possible to verify a high prevalence of fear of falling among the elderly investigated. Thus, fear of falls can be a risk factor that can severely impact the health and quality of life of the elderly.

**Keywords:** Senescence, Fear, Physical exercise.

<sup>1</sup>Universidade Federal do Piauí

<sup>2</sup>Universidade Federal do Piauí – Campus Ministro Portela, bairro Ininga, cidade Teresina, Estado –Piauí

Email: [mara.jordana@ufpi.edu.br](mailto:mara.jordana@ufpi.edu.br)



## INTRODUÇÃO


O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem acontecendo de maneira cada vez mais rápida e progressiva<sup>1</sup>. O Brasil é um dos países com mais idosos do mundo, com perspectiva de que, em 2025, 15% da população brasileira terá idade igual ou superior aos 60 anos<sup>2</sup>. Além do crescimento da população idosa, o aumento da expectativa de vida da população contribui ainda mais para essa alteração demográfica<sup>3</sup>.

O processo de senescência promove ao indivíduo diversas alterações de ordem biológica, psicológica e social<sup>4</sup>. Dentre as principais alterações, pode-se destacar a diminuição da capacidade funcional, redução de flexibilidade, redução de massa muscular, diminuição da mobilidade, déficit de equilíbrio, coordenação e estabilidade<sup>5</sup>. Tais mudanças, somadas as doenças crônicas as quais os idosos são mais suscetíveis e aos fatores ambientais, interferem diretamente na marcha e mobilidade funcional, tornando o idoso mais propensos a quedas<sup>6</sup>.

As quedas atingem aproximadamente 30% dos idosos brasileiros, representando um fator preocupante para essa população devido as consequências psicológicas e físicas como ansiedade, depressão, fraturas, hospitalizações e até mesmo a morte<sup>7</sup>. Devido a tais consequências, as quedas têm sido consideradas problemas de saúde pública, sendo relacionadas com alta taxa de mortalidade, além do elevado custo econômico para os sistemas de saúde<sup>1</sup>.

Os idosos, em sua maior parte, passam mais tempo no seu lar. Apesar da impressão de segurança, o ambiente domiciliar pode oferecer seus riscos. Em termos de proporção, os fatores domésticos são responsáveis por cerca de 70% das quedas em idosos, os 30% são ocasionados por fatores externos<sup>1</sup>. Devidos aos fatores já citados, faz-se importante avaliar o medo de cair na população idosa, visando mapear as atividades as quais os idosos têm mais preocupação em cair para propor estratégias preventivas e, dessa forma, poder diminuir as limitações na rotina diária dos idosos<sup>1</sup>.

Uma das alternativas disposta na literatura para analisar o medo ou preocupação de cair é a escala *Fall Efficacy Scale-International* (FES-I). Este instrumento analisa a preocupação com a possibilidade de cair em algumas situações diárias. O medo de cair tem implicações negativas no bem-estar físico e funcional dos idosos, na capacidade de realizar as atividades de vida diária (AVD) e na restrição da atividade física, esclarecendo a adoção de um estilo de vida sedentário nos idosos<sup>2</sup>.



Diante desse contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar a prevalência do medo de queda em idosos participantes de um projeto de extensão, assim como identificar quais atividades da vida diária mais preocupam os idosos com relação ao medo de cair.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo é do tipo transversal, descritivo e com abordagem quantitativa. A amostra foi selecionada de forma não probabilística, por conveniência. Fizeram parte do presente estudo 21 idosos que participavam do projeto de extensão desenvolvido no Setor de Esporte da Universidade Federal do Piauí chamado Exercício, Nutrição e Envelhecimento (ENE). Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual constavam os objetivos e informações necessárias sobre a pesquisa. Como critérios de inclusão para participar do estudo era necessário o idoso está frequentando regularmente as atividades de extensão. Como critérios de não inclusão adotou-se o fato de os idosos não estarem presentes no dia da aplicação do questionário.

Os dados de idade, peso e estatura foram consultados no banco de dados do projeto de extensão. Para a obtenção dos dados relacionados ao medo de queda, utilizou-se a Escala de Eficácia de Quedas Internacional – Brasil (FES-I-Brasil), versão adaptada e validada para a população brasileira com base na *Falls Efficacy Scale - International* (FES-I)<sup>2</sup>. A escala possui categorias que podem ser pontuadas de 1 a 4, sendo que 1 representa nenhuma preocupação e 4 extremamente preocupado em cair<sup>8</sup>. A soma total dos valores obtidos em cada pergunta pode variar de 16 a 64 pontos. Valores entre 16 e 22 o indivíduo é classificado como "Nenhum ou baixa preocupação com medo de cair", já valores entre 23 a 64 o indivíduo é classificado com "Alta preocupação com medo de cair"<sup>9,10</sup>. Os idosos foram reunidos em uma sala, onde os pesquisadores fizeram a explicaram o objetivo da pesquisa e em seguida os idosos responderam às perguntas da FES-I-Brasil. Para os idosos com dificuldade de leitura, foram designados alguns pesquisadores para auxiliar na leitura das perguntas.

Para a análise dos dados utilizou-se uma estatística descritiva com a apresentação dos valores em frequência e percentuais. Os dados foram analisados no programa estatístico STATA (versão 12.0).

## **RESULTADOS**

A amostra do presente estudo foi composta por 21 idosos, sendo 90,48% (n=19) mulheres e 9,52% (n=2) homens. Os participantes tinham média de idade de 66,48±5,12 anos,

de peso  $65,81 \pm 9,75$  Kg, de estatura de  $151,90 \pm 6,76$  centímetros e de índice de massa corporal  $28,56 \pm 4,0$ .


Sobre a classificação geral do medo de queda nos idosos investigados, pode-se constatar uma prevalência de 85,71% dos idosos tem alta preocupação com o medo de cair, com uma pontuação média na escala de 32 (mínimo 16 e máximo de 55), já 14,29% apresentando uma baixa preocupação com o medo de cair. A tabela 1 apresenta os dados com relação ao medo de queda de acordo com a atividades propostas pela FES-I-Brasil.

**Tabela 1.** Descrição do percentual obtido para cada um dos itens do FES-I-Brasil nos idosos investigados.

Itens do FES-I-Brasil	Nem um pouco preocupado (1)		Um pouco preocupado (2)		Muito preocupado (3)		Extremamente preocupado (4)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Limpar a casa	7	33,34	10	47,62	2	9,52	2	9,52
2. Vestir ou tirar a roupa	10	47,62	6	28,57	4	19,05	1	4,76
3. Preparar refeições simples	18	85,71	3	14,29	0	0,00	0	0,00
4. Tomar banho	7	33,34	6	28,57	6	28,57	2	9,52
5. Indo as compras	10	47,62	5	23,81	4	19,05	2	9,52
6. Sentar ou levantar de uma cadeira	9	42,86	7	33,34	3	14,29	2	9,52
7. Subir ou descer escadas	2	9,52	9	42,86	7	33,34	3	14,29
8. Caminhar pela vizinhança	11	52,38	8	38,10	1	4,76	1	4,76
9. Pegar algo acima da sua cabeça ou no chão	5	23,81	10	47,62	5	23,81	1	4,76
10. Ir atender telefone antes de parar de tocar	9	42,86	7	33,34	3	14,29	2	9,52
11. Andar sobre superfícies escorregadias	1	4,76	7	33,34	4	19,05	9	42,86
12. Visitar um amigo ou parente	11	52,38	7	33,34	3	14,29	0	0,00
13. Andar em lugar cheio de gente	9	42,86	4	19,05	5	23,81	3	14,29
14. Caminhar sobre superfícies irregulares	2	9,52	11	52,38	5	23,81	3	14,29
15. Subir ou descer ladeiras	3	14,29	9	42,86	7	33,34	2	9,52
16. Ir a uma atividade social	12	57,14	8	38,10	1	4,76	0	0,00

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Dentre atividades que constam na FES-I-Brasil, a que menos preocupa os idosos é a preparação de refeições simples, citada por 85,71% dos pesquisados. As atividades que deixam



os idosos um pouco preocupados com o medo de cair são caminhar sobre superfícies irregulares (52,38%), pegar algo acima da sua cabeça ou no chão (47,62%) e limpar a casa (47,62%). Subir e descer escadas (33,34%) e ladeiras (33,34%) foram as atividades citadas pelos idosos que os deixam muito preocupados. Já a atividade que deixa os idosos extremamente preocupado com o medo de cair foi andar sobre superfícies escorregadias (42,86%).


## DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo verificar a prevalência do medo de queda em idosos participantes de um projeto de extensão e identificar quais atividades da vida diária mais preocupam os idosos com relação ao medo de cair. Pode-se verificar uma prevalência de 85,71% dos idosos relataram alta preocupação com o medo de cair e atividades que deixam os idosos preocupados e extremamente preocupados foram subir e descer escadas, subir e descer ladeiras e andar sobre superfícies escorregadias.

A elevada prevalência de medo de cair entre os idosos corrobora outros achados na literatura que também apontam elevadas prevalência do mesmo de queda entre idosos, 95,2%<sup>11</sup>, 66,5%<sup>10</sup> e 60,6%<sup>7</sup>. Porém, outros achados relatam um baixo percentual de idosos com medo de queda<sup>12-14</sup>. Tais diferenças na prevalência de medo de cair podem ser atribuídas aos diferentes métodos e ferramentas de avaliação utilizadas, como também as condições nas quais os idosos são avaliados<sup>11</sup>.

Nesse sentido, essa elevada prevalência do medo de queda pode estar relacionada a maior vulnerabilidade que esse público é exposto com o passar do tempo<sup>15</sup>. As quedas em idosos são consideradas uma síndrome geriátrica, visto que apresenta alta frequência e representam grande impacto sobre a qualidade de vida dessa população devido sua relação com incapacidade funcional, morbidade e mortalidade<sup>16</sup>.

Com relação as atividades apontadas na FES-I-Brasil, os idosos investigados no presente estudo apontaram a preparação de refeições como aquela que menos gera preocupação com medo de cair. Entretanto, as tarefas que mais deixam os idosos preocupados com o medo de cair foram subir e descer escadas, subir e descer ladeiras e andar sobre superfícies escorregadias. Esses dados corroboram outros estudos que apontaram essas atividades como as que mais preocupam os idosos com as quedas<sup>11,17,1</sup>. Tais atividades são as que exigem maior força muscular e equilíbrio dos idosos, capacidades físicas que tendem a declinar com o avanço da idade, conseqüentemente gerando uma maior preocupação com as quedas<sup>17</sup>. Estudos apontam uma forte correlação do medo de cair com a capacidade física e funcional de idosos,



indicando que os idosos com baixo desempenho físico e funcional reportam menor segurança nas atividades cotidianas, aumentando a preocupação com as quedas<sup>11,3</sup>. Dessa forma, os idosos ficam mais propensos a passar mais tempo em casa, o que pode ocasionar mais sedentarismo e isolamento<sup>1</sup>.

O medo de quedas é um fator de risco que pode impactar severamente na saúde e qualidade de vida dos idosos, fazendo-se necessário a identificação e a implementação de estratégias específicas para a prevenção de quedas nessa população tão vulnerável<sup>13</sup>. A adoção de um estilo de vida saudável e ativo, com a inclusão de programas de treinamento de força, assim como a práticas de exercícios aeróbios pode ser uma boa estratégia para aumentar melhorar a capacidade física e funcional e, com isso, diminuir o medo de queda nas atividades cotidianas<sup>12,6</sup>.


Os resultados do presente estudo devem ser analisados e interpretados com cautela, haja vista algumas limitações do presente estudo apresenta. O número de idosos investigados se limitou a quantidade de participantes do projeto de extensão, o que limita a extrapolação dos dados. Devido ao desenvolvimento das atividades do projeto de extensão não foi possível a realização de testes como velocidade de marcha, sentar e levantar e caminhada de 6 min, variáveis que poderiam ser correlacionadas com o medo de queda para dar uma visão mais geral da interação de tais fatores.


## CONCLUSÃO

A partir da análise dos resultados, pode-se verificar uma alta prevalência do medo de queda nos idosos investigados. Dentre as atividades cotidianas que mais deixam os idosos preocupados em relação ao medo de cair foram subir e descer escadas, subir e descer ladeiras e andar sobre superfícies escorregadias. Dessa forma, torna-se relevante considerar o medo de queda como um fator que pode impactar negativamente na vida dos idosos, para que assim sejam pensadas estratégias tornar o envelhecimento um processo mais seguro e saudável.

## REFERÊNCIAS


1. Cruvinel FG, Ribeiro Dias DM, Godoy MM. Fatores de risco para queda de idosos no domicílio. *Brazilian Journal of Health Review* [Internet]. 2020 [citado 28 out 2021];3(1):477-90. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n1-036>

- 
2. Camargos FF, Dias RC, Dias JM, Freire MT. Adaptação transcultural e avaliação das propriedades psicométricas da Falls Efficacy Scale - International em idosos Brasileiros (FES-I-BRASIL). Revista Brasileira de Fisioterapia [Internet]. Jun 2010 [citado 28 out 2021];14(3):237-43. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-35552010000300010>
  3. MÜLLER DV, De Bastos JS. ANÁLISE COMPARATIVA DA MOBILIDADE FUNCIONAL E MEDO DE QUEDAS DE IDOSAS COMUNITÁRIAS. Revista de Atenção à Saúde [Internet]. 21 jan 2020 [citado 28 out 2021];17(62). Disponível em: <https://doi.org/10.13037/ras.vol17n62.6241>
  4. Ricci NA, Gazzola JM, Coimbra IB. Sistemas sensoriais no equilíbrio corporal de idosos. Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde [Internet]. 14 ago 2009 [citado 28 out 2021];34(2). Disponível em: <https://doi.org/10.7322/abcs.v34i2.133>
  5. Santos SF, Silva Neto VM. Treinamento resistido para idosos: revisão de literatura. Cinergis [Internet]. 15 abr 2017 [citado 28 out 2021];18(2):151. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/cinergis.v18i2.8168>
  6. Costa Neto JF, Câmara GLG, De Souza WJV, Nocrato MN. Propensão de quedas em idosos: análise entre força muscular e equilíbrio. Revista Saúde e Desenvolvimento, 2019 [citado 28 out 2021];13 (16): 86-100.
  7. Faria Lana PC, Silva SA, Costa Castro ML, Guedes RD. Capacidade funcional de idosos com e sem medo de cair. Revista FisiSenectus [Internet]. 29 maio 2017 [citado 28 out 2021];4(2):22-9. Disponível em: <https://doi.org/10.22298/rfs.2016.v4.n2.3487>
  8. Yardley L, Beyer N, Hauer K, Kempen G, Piot-Ziegler C, Todd C. Development and initial validation of the Falls Efficacy Scale-International (FES-I). Age and Ageing [Internet]. 1 nov 2005 [citado 28 out 2021];34(6):614-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ageing/afi196>
  9. Delbaere K, Close JC, Mikolaizak AS, Sachdev PS, Brodaty H, Lord SR. The Falls Efficacy Scale International (FES-I). A comprehensive longitudinal validation study.



Age and Ageing [Internet]. 8 jan 2010 [citado 28 out 2021];39(2):210-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ageing/afp225>

10. Vitorino LM, Teixeira CAB, Boas ELV, Pereira RL, Dos Santos NO, Rozendo CA. Medo de cair em idosos residentes no domicílio: fatores associados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. 2017 [citado 29 out 2021]; 51:03-215. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016223703215>
11. Da Cruz DT, Duque RO, Leite ICG. Prevalência do medo de cair em uma população de idosos da comunidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2017 [citado 28 out 2021]; 309-318. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160176>
12. Valduga R, Lopes BS, Farias DL, Nascimento DC, Vieira DC, Valduga LV, Prestes J, Carvalho GA. Risco de quedas e sua relação com a funcionalidade e medo de cair em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* [Internet]. 30 mar 2016 [citado 29 out 2021];24(1):153-66. Disponível em: <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v24n1p153-166>
13. Oliveira DB, Paciência TD, Souza GC, Carbone ED, Silva JM. Medo de cair e risco de quedas em idosos assistidos por uma clínica escola de reabilitação. *Arquivos de Ciências da Saúde* [Internet]. 28 ago 2019 [citado 28 out 2021];26(1):19. Disponível em: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.1.2019.1367>
14. Da Silva, G. C.; CONTENÇAS, T. S. A preocupação em cair de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. 2017 [citado 28 out 2021]; 16 (5): 288-292. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/rbfe.v16i5.2090>
15. Blaz BS, Reiners AA, Azevedo RC, Agulhó DL, Segri NJ, Oliveira AD. **Percepção de idosos sobre seu risco de quedas e fatores associados/ Perception of elderly people on their risk of falls and associated factors**. *Ciência, Cuidado e Saúde* [Internet]. 17 mar 2019 [citado 28 out 2021];18(1). Disponível em: <https://doi.org/10.4025/ciencucuidaude.v18i1.45102>

- 
16. Freitas RS, Fernandes MH, Coqueiro RD, Reis Júnior WM, Rocha SV, Brito TA. Capacidade funcional e fatores associados em idosos: estudo populacional. Acta Paulista de Enfermagem [Internet]. 2012 [citado 28 out 2021];25(6):933-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-21002012000600017>
  
  17. Hauser E, Sandreschi PF, Parizzotto D, Araújo CD, Mazo GZ. Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física. Revista da Educação Física/UEM [Internet]. 3 nov 2015 [citado 28 out 2021];26(4):593. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i4.28442>