



ANÁLISE DO RISCO DE QUEDAS DE IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS

Janina Lied da Costa, discente de pós-graduação, Universidade Federal de Santa Maria,

Guilherme Tavares Arruda, discente de pós-graduação, Universidade Federal de Santa Catarina,

Sinara Porolnik, Mestre em Reabilitação Funcional, Universidade Federal de Santa Maria,

Hedioneia Maria Foletto Pivetta, docente, Universidade Federal de Santa Maria.

liedjanina@gmail.com

O processo de envelhecimento traz diversas alterações orgânicas, psicossociais e comportamentais. Entre elas, as degenerativas, como a perda de massa muscular e força, que afetam o equilíbrio do idoso, podem ser as mais preocupantes em função do risco que oferecem à ocorrência de quedas, que configuram um grande problema para a saúde e são causa de internações, quadros de dependência e até morte. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi analisar de forma descritiva o risco de quedas de idosas fisicamente ativas. O estudo está vinculado ao Projeto Guarda chuva intitulado “Funcionalidade, risco de quedas, nível de atividade física e controle postural em mulheres com e sem incontinência urinária”, sob registro SIAPE: 1935715 e aprovado sob parecer CAAE: 63080416.0.0000.5346. Trata-se de um estudo transversal, observacional e quantitativo em que a população da pesquisa foi composta por 41 idosas com média de $66,2 \pm 5,5$ anos de idade. Os instrumentos utilizados foram a ficha de avaliação elaborada pelos autores para delinear o perfil das idosas, o Índice de Katz para avaliar o nível de independência para atividades de vida diária, o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliar a condição cognitiva, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para qualificar o nível de atividade e o Teste Timed Up and Go (TUG) para avaliar o Risco de Quedas (RQ). Os dados foram analisados através da estatística descritiva com distribuição de frequências de valores absolutos e percentuais. Diante do perfil epidemiológico encontrado, as idosas desta amostra, em sua maioria, apresentam algum problema de saúde 80,5% (n=33), como a hipertensão arterial sistêmica atingindo 61,0% (n=25) da amostra e, em relação a situação laboral, 70,3% (n=29) são aposentadas. O IPAQ mostrou que 97,56% são fisicamente ativas, com apenas uma idosa sendo considerada sedentária. O Risco de Queda, avaliado através do TUG apresentou os seguintes scores: para risco normal n=18 (43,9%), para baixo risco n= 22 (53,66%) e para alto risco n=1 (2,44%). Considerando se tratar de idosas fisicamente ativas, ainda que a maioria tenha algum problema de saúde, o risco de ocorrência de quedas é baixo ou nulo, porém, ainda ocorre. Desta forma, concluo que seja necessário buscar mais esclarecimentos em relação a atividade física realizada, como o tipo, a intensidade e a frequência e, assim encontrar a melhor maneira de evitar as quedas.

Agradecimentos: Ao financiamento da CAPES, à UFSM pela oportunidade, à minha orientadora pelo apoio e incentivo, aos coautores pela disponibilidade e às idosas.

Palavras-chave: Acidentes por quedas; Assistência a idosos; Envelhecimento; Prevenção de acidentes.