

PREVALÊNCIA DE QUEDAS NOS IDOSOS DO CRAS DO LEONTINO

Juliana Silva Guabiroba ¹

Laércia Aparecida Oliveira Sobrinho ²

Carla Kelcya Costa Barcelos ³

Ellayne de Oliveira Silva ³

Mirella Alves Souza ³

Resumo: As quedas em idosos têm sido um importante fator de risco, na redução da sua capacidade funcional. Ela ocorre por fatores intrínsecos e extrínsecos. No processo de envelhecimento já acontece uma mudança natural do corpo como, redução de massa muscular, no que reduz a força e densidade óssea, e isso enfraquece o indivíduo. Todos esses aspectos refletem na postura, no modo de andar, e principalmente no equilíbrio, o que favorece o evento da queda. Ainda que seja único, qualquer evento de queda pode ter repercussão no âmbito da saúde física, o que poderá incidir em perda da capacidade funcional, podendo culminar em perdas psicológicas e sociais. A partir de uma intervenção semanal no grupo de idosos do Cras da região do bairro Leontino de Mineiros, o presente resumo objetivou verificar a prevalência de episódios de pelo menos uma queda após os 60 anos. Os dados foram coletados através de uma entrevista realizada por meio de uma anamnese, na qual foram entrevistados 14 idosos frequentadores do projeto, além desses respondentes, uma idosa não participou da entrevista por ser deficiente intelectual e outras duas por não estarem presentes no dia. Desses entrevistados, nove (65%) relataram que já sofreram quedas devido a vários fatores, outros cinco (35%) disseram que não sofreram quedas. A literatura científica aponta a prevalência de quedas entre 30 a 60%, embora grande parte dos artigos relatem essa prevalência em torno de 30%. A partir dessas considerações, a prevalência de quedas encontrada nos idosos que frequentam o Cras é próxima ao apontado nos estudos citados, no entanto, é essencial salientar que essa prevalência é considerada alta, pois, as quedas são um grande fator de risco para a dependência funcional. Por se tratar de um estudo de natureza transversal, não foi possível através dos dados coletados compreender os fatores associados a essa alta prevalência, mas, os dados iniciais sugerem que atividades de equilíbrio e resistência muscular localizada devem ser prioridades para o desenvolvimento das atividades físicas realizadas por esses idosos. Outro fator que pode ter influência nessa alta prevalência foi o sedentarismo, pois a maioria dos idosos relataram que não realizam atividade física sistematizada, e que apenas a partir do projeto de extensão estão participando de práticas

¹ Mestra em Saúde Coletiva (UFMT). Docente efetiva do Centro Universitário de Mineiros (Unifimes). E-mail: juliana.guabiroba@fimes.edu.br

² Especialista em Reabilitação e Esporte de Alto Rendimento. Docente do Centro Universitário de Mineiros (Unifimes).

³ Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros (Unifimes). [Email: ccontabeis.fimes@hotmail.com](mailto:ccontabeis.fimes@hotmail.com)

físicas. Assim, nesse grupo específico se faz essencial continuar investigando esses episódios de quedas e monitorando as ocorrências e a relação com as atividades físicas desenvolvidas no projeto de extensão, para que essa ação seja efetiva no aumento da aptidão física e funcional de modo que esses idosos possam continuar independentes e menos expostos a futuras quedas.

Palavras chaves: Idosos. Quedas. Envelhecimento.
