

ATIVIDADE FÍSICA, PREVALÊNCIA DE RISCO E PREOCUPAÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO MUNICÍPIO DE JUÍNA-MT

PHYSICAL ACTIVITY, RISK PREVALENCE AND FALL CONCERN IN ELDERLY IN THE CITY OF JUÍNA-MT

Juliana Girelli¹
Veronica Jocasta Casarotto²

RESUMO

O envelhecimento trata-se de um processo natural, progressivo que resulta na diminuição da reserva funcional do idoso causando alterações físicas, cognitivas e emocionais. O objetivo deste estudo foi verificar as alterações na capacidade funcional, prevalência e preocupação do risco de quedas e o nível de atividade física dos idosos. Trata-se de um estudo observacional transversal descritivo com idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, residentes no município de Juína-MT, frequentantes do Centro de Convivência para Terceira Idade - Vó Paixão onde será aplicada a entrevista para obtenção de dados sociodemográficos, o teste *Timed Upand Go* (TUG) para verificar a prevalência do risco de quedas, a Escala de Eficácia de Quedas – Internacional (FES-I) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para analisar o nível de atividade física. A amostra foi composta por 63 idosos onde teve predomínio de mulheres, evidenciando a feminização na velhice, observou através do IPAQ que os idosos mostraram-se ativos nos domínios de atividade física doméstica e atividade física como meio de transporte, pois atingiram o recomendado de >150 min/sem, ambos de intensidade moderada, o *Time Upand Go* (TUG) indicou prevalência de baixo risco de quedas em 59% dos idosos, no entanto a escala FES-I demonstrou que 88,8% sentem preocupação em cair. De forma geral os idosos do estudo tiveram bom desempenho nas atividades físicas, exceto nas atividades físicas de lazer, já que a grande maioria não pratica regularmente, no teste TUG tiveram baixo risco de quedas, porém vale ressaltar a expressiva preocupação em cair, a qual contribui para efeitos negativos ao idoso, sendo assim, medidas de prevenção e promoção podem contribuir para diminuição do risco e medo de quedas consequentemente melhorando qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idosos; Prevalência; Quedas; Atividade Física.

ABSTRACT

Aging is a natural, progressive process that results in decreased functional reserve of the elderly causing physical, cognitive and emotional changes. The aim of this study was to verify the changes in functional capacity, prevalence and concern of the risk of falls and the level of physical activity of the elderly. This is a descriptive cross-sectional observational study with elderly (60 years old and over), of both sexes, residing in the city of Juína-MT, attending the Senior Citizenship Center - Grandmother Passion where the interview will be applied to obtain sociodemographic data, the Timed Upand Go (TUG) test to verify the prevalence of fall risk, the International Falling Effectiveness Scale (FES-I) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to analyze the level of physical activity. The sample consisted of 63 elderly where women predominated, evidencing feminization in old age. Through the

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: juliana758girelli@gmail.com

² Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica_casarotto@hotmail.com.

IPAQ, the elderly showed to be positive in the domains of domestic physical activity and physical activity as a means of transportation, as they reached the recommendation of > 150. min / wk, both of moderate intensity, Time Up and Go (TUG) indicated prevalence of low risk of falls in 59% of the elderly, however the FES-I scale showed that 88.8% feel concern about falling. In general, the elderly in the study performed well in physical activities, except in leisure physical activities, since the great majority do not practice regularly, in the TUG test had low risk of falls, but it is worth mentioning the expressive concern about falling, which contributes to negative effects on the elderly, so prevention and promotion measures can contribute to reducing the risk and fear of falls consequently improving the quality of life of the elderly.

Keywords: *Aging; Seniors; Prevalence; Falls; Physical activity.*

INTRODUÇÃO

Os números indicam que o processo de envelhecimento cresce a passos largos, pois as taxas de crescimento populacional se encontram mais altas entre a população idosa, isso tanto em nível nacional como mundial. Este fato, está associado à diminuição das taxas de fecundidade e aos avanços tecnológicos que puderam proporcionar uma melhoria na qualidade de vida e baixa taxa de mortalidade (ALVES, 2008). Estima-se que em 2050, o Brasil tenha a sexta maior população de idosos no mundo, totalizando cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, correspondendo a cerca de 16% da população brasileira (AIRES *et al.*, 2010).

O envelhecimento consiste em um processo natural da vida, caracterizado por mudanças nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais conforme a idade. Entretanto, é um evento que ocorre de forma individualizada, variando de pessoa para pessoa, correspondente com o estilo de vida e com o meio ambiente em que se vive (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). Com esse aumento da população idosa, surge a preocupação com as doenças crônico-degenerativas que estão diretamente associadas a idade, se tornando um problema de saúde pública (RODRIGUES *et al.*, 2009). Essas doenças juntamente com as alterações fisiológicas do envelhecimento trazem consigo o aumento para o risco de quedas em idosos (ALVES *et al.*, 2014).

As quedas são caracterizadas pela mudança não intencional de posição, onde o indivíduo passa de sua posição inicial para um nível mais inferior (DAMIÁN *et al.*, 2013). As quedas acontecem devido à alguns fatores, sendo eles intrínsecos ou extrínsecos. Os fatores intrínsecos que contribuem com as quedas são aqueles vinculados ao próprio idoso, como as alterações fisiológicas devido o envelhecimento, presença de doenças, medo de cair, *déficit* muscular e modificações da marcha. Os fatores extrínsecos dizem respeito ao ambiente físico em que o idoso convive (piso escorregadio ou molhado, tapetes, objetos pelo caminho, ambientes sem iluminação), entre outros (AMBROSE *et al.*, 2013).

As quedas causam inúmeras consequências na vida do idoso entre elas estão, as fraturas, o risco de óbito, a limitação de atividades, o declínio na saúde, o aumento na chance de institucionalização e o medo de cair (PERRACINI; RAMOS, 2002).

Dentre essas consequências, o medo de cair tem sido uma preocupação tanto para os idosos como para os profissionais da saúde (VITORINO *et al.*, 2017). O medo de cair provoca efeitos negativos no contexto geral do idoso, pois altera o bem-estar físico, mental e funcional, gerando prejuízos na independência, na realização das atividades de vida diária (AVDS) e contribuindo para o sedentarismo nessa população (SCHEFFER *et al.*, 2008).

É necessário ter consciência dos fatores de risco que contribuem para a queda, para que assim possam ser evitados, buscando de forma eficaz planejar e adotar medidas preventivas, sejam elas de caráter primário ou secundário, que minimizem o risco de quedas entre a população idosa (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Tendo em vista o quanto as quedas e suas consequências são prejudiciais para a população idosa, medidas de prevenção para as mesmas devem ser adotadas. A prática regular de atividade física contribui de forma global na saúde do idoso, desde o retardo de alterações fisiológicas até inibição do medo em cair, pois provoca melhora da capacidade funcional, melhora da flexibilidade, manutenção da força, melhora do equilíbrio, agilidade e independência. Além disso, orientações também são cabíveis para que se faça mudanças no lar do idoso e que sempre esteja alerta durante o deslocamento, principalmente em ambientes externos (RODRIGUES *et al.*, 2016).

Com o aumento desenfreado da população senil, torna-se necessário compreender o perfil atual dos idosos, por meio de pesquisas que abrangem os aspectos do envelhecimento. O presente estudo teve como objetivo analisar a prevalência de risco e preocupação de quedas e o nível de atividade física em uma população de idosos frequentantes do Centro de Convivência Vó Paixão, no município de Juína-MT, através do teste *Time Upand Go* (TUG), da Escala de Eficácia de Quedas – Internacional (FES-I) e Questionário Internacional Atividade Física (IPAQ).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter observacional, de corte transversal, descritivo. A população estudada foi composta por indivíduos com idade ≥ 60 anos, residentes no município de Juína-MT e participantes do Centro de Convivência Vó Paixão. Neste centro, participam cerca de 100 idosos, onde são ofertadas diversas atividades semanais, não sendo, uma instituição de longa permanência.

Os critérios de inclusão para o estudo foram os participantes terem idade ≥ 60 anos, de ambos os sexos, não institucionalizados, que aceitaram a participar do estudo de forma voluntária e a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram idosos que se demonstraram incapazes de compreender as instruções referentes aos testes e questionário, após explicação dos procedimentos pelo pesquisador. O estudo foi aprovado por meio do Comitê de Ética em Pesquisa da AJES-Faculdade do Vale do Juruena (CAAE: 08182119.0.0000.8099), de acordo com os aspectos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das pesquisas realizadas com seres humanos.

O estudo também analisou as variáveis sociodemográficas: idade; gênero; estado civil; nível de escolaridade. As variáveis clínicas: patologias; quedas nos últimos seis meses; mobilidade funcional; qualidade de vida; preocupação/medo de cair e risco de quedas.

Idosos que atenderam aos critérios de inclusão e que assinaram ao TCLE, passaram por uma entrevista para coleta de dados sociodemográficos, clínicos e pessoais.

Para avaliar a mobilidade funcional e o risco de quedas entre os idosos, foi aplicado o Teste *TimedUpand Go* (TUG), para avaliar a preocupação/medo do idoso em cair utilizou a Escala de Eficácia de Quedas – Internacional (FES-I) e o nível de atividade física através do Questionário Internacional Atividade Física (IPAQ), versão curta, adaptado para idosos brasileiros em forma de entrevista.

O teste TUG serve para avaliar o risco de quedas, além do desempenho e da mobilidade funcional do idoso(a). Para a realização do teste, é necessário que o idoso(a) esteja sentado(a) em uma cadeira com apoio dorsal, após o comando verbal do avaliador o idoso caminhará por 3 metros, irá virar, retornar e sentar-se novamente na cadeira. O tempo de execução do teste será cronometrado em segundos, sendo os idosos(as) classificados em: independente para as tarefas diárias e baixo risco de quedas (0 a 10 segundos); independente parcialmente para as atividades de vida diária e médio risco de quedas (11 a 20 segundos); dependência para a maioria das atividades diárias e alto risco de quedas (21 a 30 segundos) (PODSIADLO; RICHARDSON, 1991).

A escala FES-I contém 16 atividades diárias com questões que envolvem a preocupação do(a) idoso(a) em cair, realizando as atividades da vida diária: limpar a casa, despir-se, vestir-se ou preparar as refeições, tomar banho, atender ao telefone antes que pare de tocar; as atividades físicas: sentar ou levantar de uma cadeira, subir ou descer as escadas, alcançar os objetos acima da cabeça, andar em superfícies escorregadias e irregulares; as atividades sociais: ir às compras, andar pela vizinhança, visitar um amigo ou parente, andar em um local que haja multidão e sair para eventos sociais, com escores que variam de zero a quatro. O idoso tinha quatro possibilidades de resposta para cada item, sendo: “nem um pouco preocupado”, “um pouco preocupado”, “muito preocupado” e “extremamente preocupado”. O escore mínimo é de 16 pontos (ausência de preocupação) e (preocupação extrema) 64 pontos (CAMARGOS *et al.*, 2010).

O nível de atividade física foi mensurado pelo questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, adaptado para idosos brasileiros, possibilitando estimar o tempo gasto semanalmente em atividades físicas cotidianas, de intensidades variadas. Este questionário é composto por cinco domínios, porém com o número de questões reduzidas, totalizando 15 questões. Os domínios são: atividades físicas no trabalho, atividades físicas como meio de transporte, atividades físicas domésticas, atividades físicas de lazer e o tempo gasto sentado (MAZO; BENEDETTI, 2010). Os idosos foram classificados como, ativos aqueles que praticam pelo menos, 150 minutos por semana (min/sem) de atividade física, no mínimo de forma moderada (CRAIG *et al.*, 2003).

Para a realização da análise descritiva das variáveis foi utilizado o programa *Statistica IPackage for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0 para *Microsoft Windows*.

RESULTADOS

Trata-se de uma amostra heterogênea, composta por 63 idosos, todos participantes regulares do Centro de Convivência Vó Paixão, sendo do sexo masculino n=08 (12,7%) e do sexo feminino n=55 (87,3%), com idade média de 69,5 anos, onde maioria n=43 (68,3%) possui nível de escolaridade fundamental incompleto e quando perguntados sobre o estado civil, n=29 (46%) responderam estarem em vida conjugal e n=26 (41,3%) viúvo (a), esses dados estão inseridos na **Tabela 1**.

Tabela 1- Dados Sociodemográficos (n= 63).

Variáveis	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Sexo		
Masculino	08	12,7
Feminino	55	87,3
Idade (anos)		
60 a 70	35	55,5
71 a 80	24	38
80 ou mais	04	6,5
Escolaridade		
Sem escolaridade	07	11,1
Fundamental incompleto	43	68,3
Fundamental completo	05	7,9
Médio incompleto	02	3,2
Médio completo	04	6,3
Superior completo	02	3,2
Estado civil		
Casado (a)	29	46
Viúvo (a)	26	41,3
Tabela 1- Dados Sociodemográficos (n= 63).		
Divorciado, sem companheiro	3	4,8
Separado, sem companheiro	2	3,2

União estável	2	3,2
Solteiro	1	1,6

Fonte: Dados da pesquisa no Centro de Convivência Vó Paixão.

Quando perguntados se possuíam patologias diagnosticadas n=52 (82,5%) responderam que sim e n=11 (17,5%) responderam não ter nenhuma patologia. Entre as patologias citadas as que mais prevaleceram foram a Hipertensão Arterial Sistêmica n=42 (66,7%) e a Diabetes Mellitus n=10(15,9%), sendo relevante também o número de idosos que possuem problemas osteomusculares 49 (77,8%), conforme a **Tabela 2**.

Tabela 2- Patologias mais encontradas nos idosos.

Patologias	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Sim	52	82,5
Não	11	17,5
Diabetes		
Sim	10	15,9
Não	53	84,1
Hipertensão Arterial		
Sim	42	66,7
Não	21	33,3
Problemas Osteomusculares		
Sim	49	77,8
Não	14	22,2

Fonte: Dados da pesquisa no Centro de Convivência Vó Paixão.

A tabela3 apresenta dados relacionados com a ocorrência de quedas sofridas nos últimos 06 meses, o número de quedas e quais situações contribuíram para a queda do idoso(a). Um total de n=45 (71,4%) disseram não ter nenhuma queda e n=18 (28,6%) relataram ter algum evento de queda no último semestre, onde n=08 (12,7%) afirmaram ter até duas quedas nesse período. O motivo que mais contribuiu para que essas quedas acontecessem foram escorregões no próprio domicílio n=09 (14,2%) e em relação a acuidade visual n=52 (82,5%) relataram a necessidade de usar óculos, devido problemas visuais.

Tabela 3- Quedas e seus aspectos

Variáveis	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Quedas nos últimos 6 meses		
Sim	18	28,6
Não	45	71,4
Número de quedas		
0	45	71,4
1	7	11,1
2	8	12,7
3	2	3,2
5	1	1,6
Motivo das quedas		
Não teve queda	45	71,4
Escorregou piso molhado	9	14,2
Síncope	2	3,2
Outros	7	11,1
Uso de Óculos		
Sim	52	82,5
Não	11	17,4

Fonte: Dados da pesquisa no Centro de Convivência Vó Paixão.

O teste TUG tabela 4 apontou uma pequena diferença, onde n= 37 (59%) realizaram o teste em até 10 segundos sendo classificados como independentes e baixo risco de quedas, e n=26 (41%) realizaram entre 11 a 20 segundos classificando-se como médio risco para quedas. Nenhum idoso realizou o teste com tempo maior que 20 segundos, significando não haver idosos com alto risco de quedas. A escala FES-I responsável por indicar o medo/preocupação do idoso em cair durante a realização de atividades, revelou que a grande maioria n= 56 (88,8%) apresentam medo de cair em, no mínimo uma das 16tarefas citadas na escala, tendo como média total 23,7 pontos.

Tabela 4- Teste TUG e Escala FES-I.

Variáveis	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
TUG		
≤ 10s (Independente e baixo risco de quedas)	37	59
11 a 20s (Independência parcial e médio risco de quedas)	26	41
>20s (Depende e Alto risco de quedas)	-	-
ESCALA FES-I		
16pontos(nenhuma preocupação)	07	11,1
>16pontos (preocupação)	56	88,8

Fonte: Dados da pesquisa no Centro de Convivência Vó Paixão.

O nível de atividade física (AF), avaliado pelo IPAQ evidenciou que nos seguintes aspectos: AF no trabalho n=05 (8%) atingiram mais de 150min/semana de intensidade moderada; AF como meio de transporte n=38 (60,3%) de intensidade moderada; AF tarefas domésticas n= 43 (68,2%) de intensidade moderada; AF de lazer n=18 (28,5%) de intensidade moderada. Relacionado ao tempo gasto sentado em um dia da semana os idosos gastam em média de 260 min/dia e em um dia de final de semana 257min/dia, vale ressaltar que o último domínio não foi objeto de análise do presente estudo.

Tabela 5- Nível de Atividade Física (IPAQ)

Variável	Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
IPAQ (>150 min/sem)		
Nível de Atividade Física		
Trabalho	05	8
Meio de Transporte	38	60,3
Tarefas Domésticas	43	68,2
Lazer	18	28,5
TEMPO GASTO SENTADO		Média total (n=63)
Um dia da semana em média		260min/dia
Um dia de final de semana		257 min/dia

Fonte: Dados da pesquisa no Centro de Convivência Vó Paixão.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi verificar a prevalência de risco e preocupação de quedas e o nível de atividade física em uma população de idosos que frequentam um centro de convivência.

É notório que a maior parte da amostra deste estudo seja composta por mulheres (87,3%), isso demonstra que a população feminina idosa se sobressai em relação aos homens de idade ≥ 60 anos, é o que o estudo de Nunes *et al.*, (2017) e Belo (2013) também abordam. As justificativas de que as mulheres tem maior participação em grupo de convivência, é que estamos majoritariamente diante de uma população feminina, isto já é um fato reconhecido em nível mundial, pois de acordo com o estudo de Nico Demo; Godoi (2010), estima-se que as mulheres vivam, em média, de 05 a 07 anos a mais que os homens. Conforme os números

apontam, existem aproximadamente 100 mulheres para 82 homens idosos (LEITE *et al.*,2012).

O aumento abrupto da população idosa também faz surgir uma maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), trazendo incapacidades funcionais e maior necessidade de utilização de serviços de saúde (VERAS, 2009). Mais de (82%) dos idosos do estudo dizem possuir alguma patologia, destacando-se entre elas a hipertensão arterial (66%) e a diabetes mellitus (15,9%). Estes achados corroboram com o estudo de Pimenta *et al.*, (2015), onde verificaram que mais de (80%) dos idosos possuem pelo menos uma doença e que a taxa de diabetes entre os idosos foi de (17,7%) e constatou-se que (69,9%) dos idosos eram hipertensos.

O diabetes mellitus e a hipertensão arterial, além de causarem alterações em todo o metabolismo e na questão nutricional (RANTANEN *et al.*, 2003), acarretam prejuízos no estilo de vida, na força muscular, distúrbios motores (ARKKILA; GAUTIER, 2003) podendo levar a incapacidades físicas (ALVARENGA *et al.*, 2010).

Em relação as quedas, este estudo pôde verificar através do TUG que maior parte dos idosos (59%) realizaram o teste em menos de 10 segundos, caracterizando como baixo risco de quedas Bretan *et al.*,(2013) também encontraram no seu estudo com idosos da comunidade, baixo risco de quedas, pois (70%) dos idosos realizaram o teste entre 10 a 19 segundos, configurando-se como indivíduos que apresentam ou têm quedas esporádicas ou poucas restrições de movimento para atividades básicas e instrumentais da vida diária.

A preocupação dos idosos em cair avaliada pela escala FES-I demonstrou que (88,8%) tem essa preocupação, resultados similares também foram observados nos estudos de Utida *et al.*, (2016) e de Pimentel; Scheicher (2013) onde (92,5%) dos idosos demonstraram temer cair.

Esse medo de cair, não está definitivamente ligado a questões físicas, mas também há grande influência de fatores ambientais e psicológicos, que afetam tanto idosos caidores como aqueles que não tiveram nenhum evento de queda previamente (HALVARSSON *et al.*, 2011).

Assim como nos estudos de Gawryszewski (2010), Lopes *et al.*, (2007) e Fabrício *et al.*, (2004), grande parte dos idosos estudados que tiveram quedas, estas aconteceram devido fatores ambientais (extrínsecos), pois ocorreram dentro do próprio domicílio e a principal causa foram escorregões em piso molhado.

Dentre os fatores intrínsecos a diminuição da acuidade visual dos idosos deste estudo (82,5%), demonstra-se como um alerta, pois indivíduos que possuem alterações que comprometem a visão quando somado a pouca iluminação do local, podem contribuir a escorregões e deslizos em ambientes desnivelados (MENEZES; BACHION, 2008), além de terem seis vezes mais chances de sofrer queda, do que indivíduos com visão preservada (RAMRATTAN *et al.*, 2001). O estudo de Luiz *et al.*, (2009) confirma este fato, os idosos com *déficit* visual apresentaram pior desempenho na realização do TUG, maior número de quedas e maior dificuldade para realizar as atividades.

No tocante ao nível de atividade física que foi verificado pelo IPAQ, em alguns domínios (AF tarefas domésticas e AF meio transporte) os idosos conseguiram alcançar o recomendado, que são os 150min/sem, Mazo *et al.*, (2007) afirmam em estudo que a realização de atividade física regular apresenta resultados vantajosos devido maior mobilidade, funcionalidade, coordenação motora, equilíbrio, aumento de força muscular e ainda colabora como coadjuvante na prevenção de quedas na terceira idade.

Neste estudo as tarefas domésticas destacaram-se como atividade física mais realizada (68,2%), essa mesma observação foi encontrada no estudo de Cardoso *et al.*, (2008), que notou a diferença do nível de atividade física por domínios do IPAQ de acordo com o sexo dos entrevistados ,isso pode ser justificado pelo fato de que em ambos os estudos, as amostras

são predominantemente compostas por mulheres e as idosas dedicam maior tempo na realização dos afazeres domésticos do que o homens.

No domínio de AF como meio de transporte os idosos demonstraram-se suficientemente ativos (68,2%), utilizando principalmente como meio de locomoção à caminhada, com uma média de 206,44 min/sem, visto que a caminhada parece ser a atividade física mais praticada e a mais acessível pelos idosos (SALVADOR *et al.*, 2009).O que se difere do estudo de Mourão *et al.*, (2013) realizado no município de Maceió, região nordestina do Brasil, onde os idosos mostraram-se insuficientemente ativos 87,5% no quesito AF como meio de transporte, os autores do estudo afirmam que esse resultado elevado, pode ser devido a uma soma dos fatores biológicos e ambientais e pelo fato de grande parte dos indivíduos nessa idade se encontrarem aposentados, sem a necessidade se deslocar para o ambiente de trabalho.

Referente a AF de lazer (71,43%)dos idosos demonstraram não atingirem mais de 150min/sem, corroborando com o estudo de Mourão *et al.*, (2013), onde a prevalência de idosos insuficientemente ativos no domínio lazer foram de (76,2%).Porém a inatividade física/sedentarismo no lazer pode ser um fato pertinente em idosos, pois em sua maioria, não estão mais integrados a atividades ocupacionais (ZAITUNE *et al.*, 2007).

Essa ausência de idosos no mercado de trabalho explica o fato de apenas 8% dos idosos desta amostra, manterem-se ativos no domínio de trabalho remunerado ou voluntário, pois os idosos associam a velhice como tempo de descanso pois dizem já terem contribuído o suficiente na juventude (CIFUENTES; SILVA, 2013). No entanto, Martinez *et al.*, (2010) destacaram, que o indivíduo idoso que permanece inserido no mercado de trabalho tem resultados positivos na saúde e no bem-estar, além de gerar benefícios a sociedade e também a empresa.

Apesar dos idosos estudados demonstrarem baixo risco de quedas e de forma geral um desempenho razoável de atividade física, eles continuam sendo expostos todos os dias aos fatores de risco, portanto, medidas de promoção e prevenção podem ser tomadas para que garanta a eles maior qualidade de vida.

A atividade física regular surge como um meio de promoção de saúde e qualidade de vida. Cada vez mais os estudos enfatizam que a AF é imprescindível para os indivíduos, pois estamos lhe dando com crucial problema do sistema de saúde pública, a inatividade física que corrobora para o sedentarismo (MATSUDO, 2001).A AF quando praticada de forma regular minimiza a implantação de disfunções musculoesqueléticas, neuromusculares e cardiopulmonares decorrentes do processo de envelhecimento do indivíduo (CAROMANO; KERBAUY, 2001). Assim sendo, fica evidente que a prática de exercício físico deve ser uma das principais medidas a serem tomadas no processo saúde doença, atribuindo privilégios para o idoso e também para a saúde pública pela diminuição dos gastos (ZAGO, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O evidente aumento da população acima de 60 anos, desperta o interesse em buscar evidências que auxiliem na compreensão do envelhecimento. As quedas podem representar importantes prejuízos a saúde do idoso, pois trazem consequências na capacidade funcional, psicológica, atrapalhando o desempenho das atividades cotidianas, medo de cair, a perda da autoconfiança e a restrição/isolamento. Diante disso, o estudo da população idosa nos dá uma visão mais detalhada, possibilitando promover ações específicas de prevenção e promoção da saúde, procurando minimizar os efeitos do processo de envelhecimento.

A maior parte dos idosos do centro de convivência Vó Paixão mostraram baixo risco de quedas, sugerindo ter boa mobilidade funcional. Entretanto, um número expressivo de idosos admitira ter grande preocupação em cair, esse medo pode contribuir para deixá-los mais propensos a quedas e a limitá-los às atividades da vida diária.

Apesar de já ser comprovado por diversos estudos que a atividade física minimiza os declínios do envelhecimento e ajuda a prevenir quedas, o sedentarismo ainda é um fato bastante presente na realidade do idoso, precedendo prejuízos funcionais para esta população. Neste estudo, foi observado que a maioria dos idosos não praticam atividade física de lazer de forma regular, sendo ela primordial para uma melhor qualidade de vida.

Diante destas evidências, será realizada uma palestra no centro de convivência Vó Paixão, informando os resultados da pesquisa, bem como a exposição de situações que favorecem às quedas e também orientações e estratégias para que elas possam ser evitadas e/ou prevenidas, principalmente no próprio domicílio, além do incentivo à inclusão regular da prática de atividade física na rotina do idoso.

REFERÊNCIAS

AIRES, M. *et al.* Capacidade funcional de idosos mais velhos: estudo comparativo em três regiões do Rio Grande do Sul. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 1-7, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n1/pt_03.pdf> acesso em: 10 out 2019.

ALVARENGA, P. P. *et al.* Functional mobility and executive function in elderly diabetics and non-diabetics. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 14, n. 6, p. 491-496, 2010. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/f6b9/60f78afdaa46d5a77db1dab1f25726490eb1.pdf>>. acesso em: 07 out 2019.

ALVES, J. E. D. A transição demográfica e a janela de oportunidade. **São Paulo: Instituto Fernand Braudel de Economia Mundial**, 2008. Disponível em: <<https://en.braudel.org.br/research/archive/downloads/a-transicao-demografico-e-a-janela-de-oportunidade.pdf>> acesso em: 10 out 2019.

ALVES, L. V. *et al.* Avaliação da tendência a quedas em idosos de Sergipe. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462014000501389> acesso em: 10 out 2019.

AMBROSE, A. F. *et al.* Risk factors for falls among older adults: a review of the literature. **Maturitas**, v. 75, n. 1, p. 51-61, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23523272>> acesso em: 14 out 2019.

ARKKILA, P.E.T; GAUTIER, J. Musculoskeletal disorders in diabetes mellitus: an update. **Best practice&researchClinicalrheumatology**, v. 17, n. 6, p. 945-970, 2003. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15123045>> acesso em: 07 out 2019.

BELO, I. Velhice e mulher: vulnerabilidades e conquistas. **Revista feminismos**, v. 1, n. 3, 2013. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/feminismos/article/viewFile/29997/17739>> acesso em: 06 out 2019.

BRETAN, O. *et al.* Risco de queda em idosos da comunidade: avaliação com o teste Timedupand go. **BrazilianJournalofotorhinolaryngology**, v. 79, n. 1, p. 18-21, 2013.

Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-86942013000100004> acesso em: 15 out 2019.

CAMARGOS, F. F. O., *et al.* Adaptação transcultural e avaliação das propriedades psicométricas da Falls EfficacyScale-International em idosos brasileiros (FES-I-BRASIL). **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 14, n. 3, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v14n3/10.pdf>> acesso em: 10 out 2019.

CARDOSO, A. S. *et al.* Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 5, n. 1, 2008. Disponível em: < <file:///E:/Downloads/99-Texto%20do%20artigo-960-1-10-20080906.pdf>> acesso em: 13 out 2019.

CAROMANO, F. A; KERBAUY, R. R. Efeitos do treinamento e da manutenção da prática de atividade física em quatro idosos sedentários saudáveis. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 8, n. 2, p. 72-80, 2001. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/79483/83519>> acesso em: 12 out 2019.

CIFUENTES, D. J; SILVA, S. Nível de atividade física e aspectos do envelhecimento da comunidade idosa de Guatá. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 18, n. 1, 2013. Disponível em: <<file:///E:/Downloads/29078-170223-1-PB.pdf>> acesso em: 15 out 2019.

CRAIG, C. L. *et al.* International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003. Disponível em: <<https://www.gacusp.com.br/resources/International%20physical%20activity%20questionnaire-%2012-country%20reliability%20and%20validity%20-%20CRAIG%20-%202003.pdf>> acesso em: 10 out 2019.

DAMIÁN, J. *et al.* Factors associated with falls among older adults living in institutions. **BMC Geriatrics**, v. 13, n. 1, p. 6, 2013. Disponível em: <<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2318-13-6>> acesso em: 14 out 2019.

FABRÍCIO, S. C. C. *et al.* Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, p. 93-99, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102004000100013&script=sci_abstract&tlng=pt> acesso em: 07 out 2019.

GAWRYSZEWSKI, V. P. *et al.* A importância das quedas no mesmo nível entre idosos no estado de São Paulo. **RevAssocMedBras**, v. 56, n. 2, p. 162-7, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302010000200013&script=sci_abstract&tlng=pt> acesso em: 06 out 2019.

HALVARSSON, A. *et al.* Effects of new, individually adjusted, progressive balance group training for elderly people with fear of falling and tend to fall: a randomized controlled trial. **Clinical Rehabilitation**, v. 25, n. 11, p. 1021-1031, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21849377>> acesso em: 08 out 2019.

LEITE, M. T. *et al.* Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v. 15, n. 3, p. 481-92, 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v15n3/v15n3a09.pdf> > acesso em: 06 out 2019.

LOPES, M. C.L. *et al.* Fatores desencadeantes de quedas no domicílio em uma comunidade de idosos. **Cogitare Enfermagem**, v. 12, n. 4, p. 472-477, 2007. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/10073/6925>> acesso em: 06 out 2019.

LUIZ, L. C. *et al.* Associação entre déficit visual e aspectos clínico-funcionais em idosos da comunidade. **Brazilian Journal of Physical Therapy/Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 13, n. 5, 2009. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n5/aop048_09.pdf > acesso em: 07 out 2019.

MARTINEZ, M. C. *et al.* Capacidade para o trabalho: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1553-1561, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s1/067.pdf>> acesso em: 15 out 2019.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Midiograf, p. 195, 2001.

MAZO, G. Z. *et al.* Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev Bras Fisioter**, v. 11, n. 6, p. 437-42, 2007. Disponível <<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n6/v11n6a04>> acesso em: 08 out 2019.

MAZO, G. Z; BENEDETTI, T. R. Bertoldo. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 6, p. 480-4, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198000372010000600013&script=sci_abstract&tlng=pt > acesso em: 06 out 2019.

MENEZES, R. L; BACHION, M. M. Estudo da presença de fatores de riscos intrínsecos para quedas, em idosos institucionalizados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 1209-1218, 2008. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232008000400017> acesso em: 08 out 2019.

MOURÃO, A. R. C. *et al.* Atividade física de idosos relacionada ao transporte e lazer, Maceió, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 1112-1122, 2013. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102013000601112&script=sci_abstract&tlng=en> acesso em: 13 out 2019.

NICODEMO, D; GODOI, M. P. Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas. **Revista Ciência em Extensão**, v. 6, n. 1, p. 40-53, 2010. Disponível em:<https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/324/341> acesso em: 07 out 2019.

NUNES, M. G. S. *et al.* Idosos longevos: avaliação da qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade e de crenças pessoais. **Saúde em Debate**, v. 41, p. 1102-1115, 2017. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v41n115/0103-1104-sdeb-41-115-1102.pdf> > acesso em: 06 out 2019.

OLIVEIRA, A. S. *et al.* Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisõesistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 637-645, 2014. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n3/1809-9823-rbgg-17-03-00637.pdf>> acesso em: 14 out 2019.

PERRACINI, M. R; RAMOS, L. R. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Revista de saúde pública**, v. 36, p. 709-716, 2002. Disponível em: < <https://pdfs.semanticscholar.org/00f4/5652a0de403f8dc2a77d565a420ec174a21d.pdf>> acesso em: 14 out 2019.

PIMENTA, F. B. *et al.* Fatores associados a doenças crônicas em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2489-2498, 2015. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n8/1413-8123-csc-20-08-2489.pdf>> acesso em: 06 out 2019.

PIMENTEL, I; SCHEICHER, M. E. Comparação da mobilidade, força muscular e medo de cair em idosas caidoras e não caidoras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 2, p. 251-257, 2013. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n2/05.pdf>> acesso em: 08 out 2019.

PODSIADLO, D.; RICHARDSON, S. The timed up and go: a test of basic mobility for frail persons. **J. Am. Geriatr. Soc**, v. 39, p. 142-148, 1991.

RAMRATTAN, R. S. *et al.* Prevalence and causes of visual field loss in the elderly and associations with impairment in daily functioning: the Rotterdam Study. **ArchivesofOphthalmology**, v. 119, n. 12, p. 1788-1794, 2001. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/755a/950081f7346c014d5470c097b082230a3c9b.pdf>> acesso em: 07 out 2019.

RANTANEN, T. *et al.* Handgrip strength and cause-specific and total mortality in older disabled women: exploring the mechanism. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 51, n. 5, p. 636-641, 2003. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12752838>>acessoem: 10 out 2019.

RODRIGUES, G. D. *et al.* A Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 59, p. 431-437, 2016. Disponível em: < <file:///E:/Downloads/990-4098-1-PB.pdf>> acesso em: 15 out 2019.

RODRIGUES, M. A. P. *et al.* Uso de serviços básicos de saúde por idosos portadores de condições crônicas, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 4, p. 604-612, 2009. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-89102009000400006&lng=en&nrm=iso&tlng=pt> acesso em: 10 out 2019.

SALVADOR, E. P. *et al.* A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 197-205, 2009. Disponível em: <http://www.each.usp.br/gepaf/artigos/caminh_desloc_percep_ambiente_idosos.pdf> acesso em: 14 out 2019.

SCHEFFER, A. C. *et al.* Fear of falling: measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons. **Age and ageing**, v. 37, n. 1, p. 19-24, 2008. Disponível em: <[SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>> acesso em: 14 out 2019.](https://watermark.silverchair.com/afm169.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAac485ysgAAAlswggJXBgkqhkiG9w0BBwagggJIMIICRAIBADCC_Aj0GCSqGSIlb3DQEHATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQMVB2GLn9JZNu7_diAgEQgIICDiKKjUH77rFqRP2sETucY9fKk9jQUKr_hh3VqJw_MwMkVgLnCLAIECs0xssBzqP9EBTEQduSg6fYj_Skip9XCyLTwC1GJ0UzwAuj9wCB6PP8sIoY608Z47rkwm_jE9201QR5JknW OgpI8nD35UuxTli9tMhUh3wLD0BgnSkS8IG0xoxTEPkS5fzkRWIGqmQbq_NSJhPFjIX73IL0zeJ3pdoLVpcmbufk9PkBXwg5ufxaWLHKSTcnmcpYsUSdg4AxQG7K42aYesDJCU1S-8Z7adhsK0mTCxOdu0QA3oy8oTglBU5VeIaSUsgGgviz9xr4Ysry01op5Y13hNdYCOJDp5o9Fqt11NMQ4cBWynYW3jSKpud4h0Gvw8iVuDAH1bk8bR35_12xhEctcXI2Y5lfbxvFcacO3Yx50r2pMIZoRD4rDpqttauN_FBNfowGOXYPN6r7xAwopzzand7nHvMLwtLAWssUG42gffQJcc3fgiA5JJE61MDG79tRk4a7BcabbkAb7EcSSKMHe2MYBfDymxC1nBfBIWZ4q wfp7NMuNDAQMAzIT_n8LwEuvp02PI6KPWuhD_VRMfIRvp8boRgcCy3eDCfZISgH191MIFiHIQjD1YS95VupWhZ7EMGoaqvkVzol1WPI__VOv1wlMt0dII9oQkwXXh49TBhz53E4GluxQ>acesso em: 14 out 2019.</p></div><div data-bbox=)

UTIDA, K. A. M; *et al.* Medo de cair associado a variáveis sociodemográficas, hábitos de vida e condições clínicas em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Campo Grande-MS. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 441-452, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbpg/v19n3/pt_1809-9823-rbpg-19-03-00441.pdf> acesso em: 08 out 2019.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, p. 548-554, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>> acesso em: 06 out 2019.

VITORINO, L. M. *et al.* Fear of falling in older adults living at home: associated factors. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, 2017. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/af57/ed76b653b03d9f695f89efcf169fa5d6dce3.pdf>> acesso em: 14 out 2019.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbpg/v13n1/a16v13n1.pdf>> acesso em: 15 out 2019.

ZAITUNE, M. P. A. *et al.* Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, p. 1329-1338, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007000600008> acesso em: 13 out 2019.