

FACULDADE REGIONAL BRASILEIRA – MACEIÓ
CURSO FISIOTERAPIA

TACIA CHRISTINE NEVES MACHADO
JUÇARA DE OLIVEIRA LUIZ

FATORES EXTRÍNSECOS QUE FAVORECEM A QUEDA DO IDOSO

MACEIÓ – AL
2018

**TACIA CHRISTINE NEVES MACHADO
JUÇARA DE OLIVEIRA LUIZ**

FATORES EXTRÍNSECOS QUE FAVORECEM A QUEDA DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia pela Faculdade Regional Brasileira - Maceió.

Orientadora: Prof^ª. Esp. Joana Paula de Melo Silva.

**MACEIÓ – AL
2018**

FOLHA DE APROVAÇÃO

**TACIA CHRISTINE NEVES MACHADO
JUÇARA DE OLIVEIRA LUIZ**

FATORES EXTRÍNSECOS QUE FAVORECEM A QUEDA DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia pela Faculdade Regional Brasileira - Maceió.

Data de aprovação: de dezembro de 2018.

Prof^ª. Esp. Joana Paula de Melo Silva

Faculdade Regional Brasileira - Maceió

ORIENTADORA

Prof. Me.

Faculdade Regional Brasileira - Maceió

AVALIADOR

Prof. Esp.

Faculdade Regional Brasileira - Maceió

AVALIADOR

Dedicamos este trabalho especialmente aos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus, por nos ter dado força nessa caminhada.

À faculdade, juntamente com os professores, direção, administração e serviços gerais por ter contribuído durante a nossa jornada, dentro da faculdade.

Agradecemos a nossa orientadora, por nos compartilhar os mais diversos conhecimentos ao ponto de evoluir como alunas e pessoa.

Agrademos à nossa família, que nos fortaleceram nos momentos difíceis e marcantes na nossa vida.

Por fim, agradecemos a todos e a todas que direta, ou indiretamente contribuíram nessa conquista.

“Os mais fortes podem matar uma rosa mas não podem evitar a primavera”.

Che Guevara.

RESUMO

Os idosos estão suscetíveis aos diversos acometimentos relacionados a queda. São responsáveis por esses acometimentos os fatores extrínsecos que acarretam a queda de um idoso. O objetivo deste estudo foi analisar e discutir os fatores extrínsecos que acarretam a queda do idoso. Para esse estudo foi necessário realizar uma revisão de literatura utilizando as seguintes bases de dados: Medline, Lilacs e Scielo. Para os critérios de seleção dos artigos foram considerados os seguintes métodos de seleção: artigos selecionados no período de 2008 a 2018, sendo artigos completos, artigos que apresentam em sua problemática os fatores extrínsecos, idoso e queda, os quais abordam o contexto do estudo. Os dados foram selecionados obedecendo ao grau de importância para o desenvolvimento da pesquisa e, para isso, foi feita uma análise minuciosa dos artigos selecionados. Na maioria dos artigos pesquisados, os idosos do gênero feminino foram os que apresentaram maior incidência de quedas, fato registrado nos resultados dos artigos pesquisados. As maiores ocorrências foram entre as mulheres variando entre 70 e 79 anos de idade. Foi verificado que os maiores casos de quedas dos idosos acontecem dentro do próprio domicílio devido às características no ambiente. E finalmente o estudo revelou que a ocorrência de quedas em idoso pode ocasionar diversas consequências na vida da pessoa idosa, e com isso o desenvolvimento de vários danos a saúde, como lesões, fraturas, dependência familiar, dificuldade psicossocial, traumas e perda de autonomia.

Palavras-Chave: Idoso; Qualidade de vida, Fisioterapia.

ABSTRACT

The elderly are susceptible to various fall-related complications. These factors are responsible for the extrinsic factors that lead to the fall of an elderly person. The objective of this study was to analyze and discuss the extrinsic factors that lead to the fall of the elderly. For this study it was necessary to perform a literature review using the following databases: Medline, Lilacs and Scielo. For the selection criteria, the following selection methods were considered: articles selected from 2008 to 2018, being complete articles, articles that present extrinsic, elderly and fall factors, which address the context of the study. The data were selected according to the degree of importance for the development of the research and, for this, a detailed analysis of the selected articles was made. In the majority of articles surveyed, the elderly of the female gender had the highest incidence of falls, a fact registered in the results of the articles surveyed. The highest occurrences were among women ranging from 70 to 79 years of age. It was verified that the greatest cases of falls of the elderly happen inside the home due to the characteristics in the environment. And finally, the study revealed that the occurrence of falls in the elderly can cause several consequences in the elderly person's life, and with this the development of various health damages, such as injuries, fractures, family dependence, psychosocial difficulties, trauma and loss of autonomy.

Keywords: Elderly, quality of life, physiotherapy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 METODOLOGIA.....	12
3 RESULTADOS.....	13
4 DISCUSSÃO.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que diminui a funcionalidade do idoso, esse processo atinge qualquer ser humano até chegar à morte do organismo. Fisiologicamente o envelhecimento torna os idosos mais frágeis e com risco de quedas (COSTA et al., 2012; JÚNIOR; SANTOS, 2015).

Esse processo de envelhecimento é caracterizado por fatores dinâmicos evolutivos, o que acarreta as alterações fisiológicas que favorecem a ocorrência de quedas por decorrência da fragilidade muscular, alterações na massa óssea e déficit de equilíbrio. Essas alterações morfológicas e funcionais favorecem à redução na capacidade de adaptação nas situações de sobrecarga funcional do corpo, tornando o idoso vulnerável à queda (MAIA et al., 2011).

São considerados idosos indivíduos com 60 anos em países subdesenvolvidos, e em países desenvolvidos indivíduos com 65 anos ou mais. O método para se classificar a pessoa como sendo idosa é analisando o tempo cronológico, mesmo apesar de não ser o critério mais adequado para tal, sabendo que outras condições físicas, mentais e funcionais podem influenciar diretamente na determinação da pessoa idosa (OMS, 2015; SANTOS, 2010).

Os índices de quedas tendem a elevar-se à medida que a idade progride. 30% dos idosos caem pelo menos uma vez por ano e à medida que envelhecem, maior a chance de queda. Entre os idosos de 65 e 74 anos, o índice percentual é de 32%, sendo aumentado para 35% entre os idosos de 75 e 84 anos, e para 51% entre os idosos acima dos 85 anos (FREITAS; GORZONI, 2018).

Queda é um deslocamento do indivíduo, não propositado que induz a pessoa a um nível inferior, podendo ser determinada circunstancialmente de formas multifatoriais que afetam o equilíbrio do indivíduo provocado por diversos fatores do ambiente (PAULA et al., 2010).

Os idosos estão suscetíveis aos diversos acometimentos relacionados a queda, muitas vezes ocasionados por fatores extrínsecos, tendo implicações expressivas, como fraturas, redução da mobilidade, hematomas, medo de cair novamente, contusões, dentre outros fatores, tais como, a repercussão entre os familiares. Existe também o risco de morte por decorrência de quedas, uma vez que em muitos casos as lesões evoluem para um quadro clínico agravante (ABREU, et al., 2015; FALSARELLA et al., 2014).

Os fatores extrínsecos que originam a queda incluem vários ambientes com deficiências estruturais, tais como, degraus muito altos, mal planejados, ausências de corrimão, cadeiras e camas com altura inapropriada, bem como, sapatos desajustados e chinelos de tamanho maior ou menor que o essencial. Outras práticas também envolvem a etiologia das quedas, como as atividades do cotidiano dentro do próprio domicílio (RIBEIRO et al., 2008).

A depender do ambiente e as características, o local constitui um fator de risco de queda potencialmente perigoso para o idoso. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o meio externo onde circulam os idosos a principal causa de queda, somando-se de 30% a 50% do total de casos de quedas registrado (OMS, 2015).

As características das quedas ocorridas no interior de residências são distintas das acontecidas no exterior dos domicílios. Fora das residências as quedas têm características lesionais bem mais agravantes, isso por decorrência das várias irregularidades e desorganização no ambiente externo, bem como outros fatores são responsáveis, como o estilo de vida e o estado de saúde. Por outro lado, as quedas no interior dos domicílios são associadas a perturbações do equilíbrio, como também pelo fato da saúde dos idosos está já comprometida, ou até mesmo pelo sedentarismo (AZEVEDO, 2015; OLIVEIRA et al., 2014).

Diversos fatores são responsáveis pelas quedas, dentre esses elementos estão associadas às características físicas do ambiente, sendo que uma das maiores causas de quedas está dentro do próprio domicílio, que neste caso são provocadas por tapetes derrapantes, baixa iluminação, pisos escorregadios, objetos desordenados, utensílios de difícil alcance (MESSIAS; NEVES, 2009).

O entendimento da etiologia das quedas causadas por meio extrínseco é importante para minimizar os traumas físicos em idosos, e por isso, impõe aos profissionais fisioterapeutas a incumbência de identificar os possíveis fatores de risco e tentar reduzir por meio de técnicas fisioterápicas a incidência de quedas. (LEAL et al., 2009).

A utilização de exercícios físicos impulsiona ao bem-estar físico e mental e a autoconfiança por consequência do domínio corporal assegurando maior disposição, mobilidade, intensificação do fluxo sanguíneo, aumento da capacidade de coordenação motora, além de combater a depressão, resgatando, portanto, o idoso ao convívio social (PIOVESAN et al., 2011).

A atividade física é comprovadamente um fator importante para a boa qualidade da saúde óssea dos idosos. O treinamento físico tem resultados significativos na evolução da diminuição de quedas, resultando positivamente na qualidade de vida dos idosos e seu relacionamento social (ALVES; SCHEICHER, 2008).

O exercício de força, equilíbrio e atividade funcional relacionadas o seu dia a dia tem como exercício de prevenção e redução de quedas, ajuda a melhorar na força muscular, alteração de equilíbrio, melhora na marcha, assim dando a funcionalidade ao idoso (BENTO et al., 2010).

A fisioterapia utiliza a prevenção e a promoção no idoso sendo benéfica, pois a prevenção de síndrome do aparelho respiratório, prevenção de alterações posturais, melhoria da flexibilidade do corpo, acaba adquirindo mais fácil a realização das atividades do seu dia a dia, contudo havendo uma melhoria na qualidade de vida no idoso (COSTA et al., 2017).

A procura de artigos que apresentam a fisioterapia nos idosos é de grande importância para saber como a fisioterapia atua nos fatores extrínsecos, bem como mostrando que o idoso pode obter uma melhor qualidade de vida. Em vista disso, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura dos fatores extrínsecos na melhora da qualidade de vida do idoso.

2 METODOLOGIA

Para esse estudo foi necessário realizar uma revisão bibliográfica utilizando as seguintes bases de dados: Medline, Lilacs e Scielo. Para os critérios de seleção dos artigos foram considerados os seguintes métodos: artigos selecionados no período de 2008 a 2018, sendo artigos completos, artigos que apresentam em sua problemática os fatores extrínsecos, idoso e queda, os quais abordam o contexto do estudo.

Foram realizadas análises preliminares dos artigos catalogados, com o objetivo de excluir os artigos que não obedeceram aos critérios preestabelecidos segundo a técnica adotada, e por isso, foram eliminados artigos com data inferior a 2008, artigos não indexados, estudo piloto, artigos incompletos, artigos de outro idioma que não seja em português ou inglês e artigos que não obedeciam à condição em relação ao contexto estudado.

Foram catalogados um total de 43 artigos, sendo que desse montante 18 artigos foram descartados por não satisfazerem o objetivo proposto no estudo vigente, 25 foram selecionados para pré-análise (sendo que 1 na língua inglesa), ao final apenas 14 artigos foram qualificados como relevantes para o desenvolvimento da pesquisa.

3 RESULTADOS

Para o desenvolvimento desse estudo foi necessária a procura de várias fontes bibliográficas em que por meio deste método se buscou realizar uma análise qualitativa e explorativa sobre o tema em debate, como forma de sustentação teórico-científico, cujo objetivo foi realizar uma análise descritiva acerca dos fatores extrínsecos que levam a queda do idoso.

Inicialmente, foi realizada uma análise bibliográfica do total dos artigos encontrados acerca do tema. Logo após foi necessária uma seleção no intuito de descartar os artigos que não tiveram ligação com o tema estudado. Ao final dos diagnósticos bibliográficos, apenas 14 artigos científicos tiveram importância para a elaboração da pesquisa. Os artigos foram selecionados obedecendo ao critério de catalogação referente ao ano de publicação, sendo considerados apenas os artigos de 2008 até o presente.

Os dados foram selecionados obedecendo ao grau de importância para o desenvolvimento da pesquisa e, para isso, foi feita uma análise minuciosa referente ao objeto de estudo de cada artigo catalogado.

Freitas e Gorzoni (2018) realizaram um método de seleção bibliográfica e análise, em que a classificação e características dos idosos que caem e suas consequências.

Segundo Costa et al. (2017) realizaram uma comparação de proporções de idosos entre os grupos em função das variáveis sociodemográficas e de saúde, que concluíram que os idosos não institucionalizados tem menor risco de queda do que aqueles institucionalizados.

Abreu et al. (2015) realizaram um estudo de caso, em que a ocorrência de quedas em idosos pode resultar em um relevante problema de saúde, tendo em vista os danos ocasionados por este evento.

Azevedo (2015) abordou os principais fatores de risco de queda geriátrica, a avaliação desse risco, bem como a prevenção da ocorrência de queda, verificou que a queda geriátrica, pela mobilidade e mortalidade representa um impacto na qualidade de vida do idoso, frequentemente, através do comprometimento e deterioração do mesmo.

Júnior et al. (2015) elaboraram uma pesquisa com artigos científicos com base nos fatores relacionados as quedas nos idosos, prevalência queda, epidemiologia

das quedas na comunidade e epidemiologia de quedas onde estão institucionalizados.

Maia et al. (2011) executaram um método de seleção bibliográfica e análise, que seus resultados deste estudo demonstraram as consequências das quedas no idosos.

Piovesan et al. (2011) utilizaram pesquisa com 20 idosos de 60 a 90 anos sendo que 15 deles possuem histórias de quedas recorrentes, que tem uma preocupação com esses idosos por isso a utilização de programas preventivos para melhora na qualidade de vida.

Costa et al. (2012) realizaram um delineamento dos estudos inseridos na investigação de artigos, os estudos ressaltaram as causas das quedas em idosos, aos fatores como intrínsecos e extrínsecos.

Bento et al. (2010) selecionaram 385 artigos para uma revisão sistemática em que 375 foram excluídos por não atenderem o objetivo da revisão e ficando no total de 10 artigos, verificaram exercícios para reduzir riscos de quedas nos idosos.

Leal et al. (2009) utilizaram um estudo estatística descritiva com média, desvio padrão, tendo anormalidade da amostra foi avaliada pelo teste de Shapir-Wilk, que seu treinamento funcional aplicado atingiu o objetivo de melhorar a autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida nos idosos.

Messias e Neves (2009) desenvolveram uma revisão da literatura sobre a influência dos fatores extrínsecos associados a queda em idosos, que resultaram as soluções em abundância para eliminação dos fatores de risco físicos ambientais relacionados às quedas em idosos.

Santos (2009) realizou um estudo utilizando os treinamentos físicos em que verificaram o aperfeiçoamento no tratamento e melhoramento do déficit do idoso.

Alves e Scheicher (2008) realizaram uma pesquisa delimitada com um estudo experimental e de corte transversal, que o equilíbrio e o risco de que foram avaliados através da Escala de Equilíbrio de Berg.

Ribeiro et al. (2008) pesquisou artigo de estudo exploratório realizado no Centro Latino Americano de Estudos sobre violência e saúde dos idosos, tendo em vista a ocorrência de queda pode ser evitada com medidas preventivas adequadas, identificando causas e desenvolvendo métodos para reduzir a ocorrência de quedas nos idosos.

4 DISCUSSÃO

Após a análise realizada em todos os artigos selecionados para o estudo, verificou-se que os termos idoso, qualidade de vida, fisioterapia; foram as palavras chaves mais constantes nas revisões bibliográficas. Esses termos foram citados pelo menos uma vez em 95% dos artigos consultados. Os outros 5% foram artigos relacionados com questões psicossociais, sendo eles: (NERI et al., 2008; OMS, 2015), e por isso, apenas se deteve em conceitos básicos. Os demais artigos abordam de forma direta o termo idoso, qualidade de vida, fisioterapia que induzem a queda do idoso, bem como os acometimentos associados.

De acordo com Freitas e Gorzoni (2018) realizaram um estudo para verificar a percentagem e características das quedas envolvendo 72 idosos com no mínimo 60 anos de idade, deste total, 51,4% eram do gênero feminino e 48,6% eram homens. Foi constatado que do total de 72 idosos, as sequelas mais registradas após as quedas foram as fraturas com 33%, modificação de hábitos 23,1%, seguido de imobilização com 19% e 24,9% ficaram com trauma e medo de cair. Na pesquisa, ficou constatado que a localização onde ocorreram as quedas pode evidenciar a realidade da saúde funcional do idoso, partindo do princípio de que as dificuldades de locomoção se tornam mais agravantes quanto maiores são os problemas com a saúde. O estudo concluiu que as maiores incidências de quedas ocorrem em momentos de maior atividade no decorrer do dia, foi verificado que a noite é o horário de menor registro de queda, somando 20% dos casos. Na pesquisa de Freitas e Gorzoni (2018) ficou claro que é dentro de casa que são registrados os maiores índices de queda, sendo 65% dos casos entre as mulheres e 44% dos homens.

Segundo Costa et al. (2017) concluíram que os idosos não institucionalizados possuem o menor risco de quedas, devido aos menores indicativos de depressão, melhor mobilidade na marcha e qualidade de vida do que idosos institucionalizados, e também observaram que ambos têm uma boa percepção na saúde, tanto os idosos institucionalizados quanto os não institucionalizados.

Conforme conclusões feitas por Azevedo (2015) as quedas dentro do domicílio têm relação com o equilíbrio, a baixos indicadores de saúde, bem como o sedentarismo. Por outro lado, Azevedo (2015) afirma que as quedas ocorridas fora do domicílio estão associadas a um estilo de vida ativo, e ao mesmo tempo com um bom estado de saúde, o que se percebe que idosos que caem dentro do domicílio são

indivíduos que permanecem em casa por insuficiência devido a problemas de saúde e, portanto, embora dentro de casa caem devido insuficiência e má estruturação do ambiente.

Em seu estudo de caso realizado com 100 idosos entre 60 anos ou mais, Abreu et al. (2015) relatam que 23 idosos mencionaram ter caído apenas uma vez durante o primeiro ano do estudo, e 77% dos idosos afirmaram ter caído mais de uma vez durante o período de estudo. Desses idosos 62,1% predominantemente são mulheres na faixa de 70 a 79 anos. A tabela 1 apresenta as características das quedas e suas consequências.

Tabela 1 – Características extrínsecas das quedas,
N=Número de ocorrências de cada situação.

Variável	N	%
Local da queda		
Dentro do Domicílio	61	61,0
Fora do Domicilio	39	39,0
Dentro do Domicílio		
Quarto	04	6,6
Banheiro	07	11,5
Cozinha	04	6,6
Sala	04	6,6
Quintal	29	47,5
Outro	02	3,2
Fora do Domicílio		
Calçada	14	36,0
Rua	10	25,6
Transporte público/privado	05	12,8
Outro	10	25,6
Consequências da queda		
Sim	97	97,0
Não	03	03,0
Tipo de consequência		
Escoriação	70	67,9
Lesão	50	48,5
Internação /Cirurgia	11	10,6
Fratura	35	33,9
Medo de Cair	21	20,3

Fonte: Abreu et al. (2015).

Na análise feita por Abreu et al. (2015) foi constatado que 61% dos idosos estudados caíram dentro de casa. O quintal foi o local do domicílio em que ocorreu o maior índice de quedas, registrando 47,5% dos eventos, e 39% fora do domicílio. Os resultados revelaram que 97% dos idosos sofreram algum tipo de dano pós-queda.

De acordo com a tabela 1, observa-se que os maiores incidentes de quedas entre os idosos foram dentro do domicílio e as lesões são apresentadas como as consequências mais comuns. Percebe-se ainda que os casos de queda tiveram maior predominância entre as mulheres. Conforme o estudo de Abreu et al. (2015) a calçada se mostrou ser o ambiente externo mais propenso a quedas nos idosos.

Júnior et al. (2015) afirmaram que as quedas nos idosos estão relacionados ao envelhecimento, que o número de quedas é maior em idosos que frequentam institutos, e que a falta de estrutura hospitalar voltada para o idoso é decadente, tornando assim uma vida sem qualidade e sem muita perspectiva positiva.

Segundo Costa et al. (2012) falam sobre a pesquisa científica e seus resultados sobre fatores de risco de quedas em idosos, em que a abordagem ao idoso com risco de queda, deve ter uma avaliação ampla e integral, pois é atribuído aos fatores extrínsecos e intrínsecos, qual a melhor maneira de prevenir as quedas seria realizando uma avaliação do idoso no ambiente em que ele reside, pois poderá orientar os familiares e cuidadores como evitar quedas posteriores e permitir uma melhor qualidade de vida diária através da prevenção.

Em um estudo realizado por Alves e Scheicher (2011) verificaram que os idosos institucionalizados a incidência de queda são mais elevadas, considerando que esses indivíduos convivem em isolamento social constante, já os idosos que vivem em comunidade são menos propensos a quedas, quando comparados aos idosos institucionalizados. Alves e Scheicher (2011) concluíram em sua pesquisa que a realização de atividades diárias, e paralelamente a inatividade apresentam-se como fatores de risco para a saúde dos idosos, e contribui para a incidência de quedas com idosos.

Em relação as quedas com idosos Maia et al. (2011) relataram que foi observado que 40% dos idosos após a queda não necessitaram de atendimento médico especializado. O autor ainda relata que só foram incluídos no seu estudo os indivíduos que após a queda foram submetidos a submissão clínica. Maia declara que as ocorrências de quedas seguidas de fraturas foram maiores entre os idosos do gênero feminino do que nos homens, o autor ainda conclui que os maiores índices de

quedas ocorrem dentro da própria casa. Em outra observação os autores constataram que ocorreram 61.368 hospitalizações decorrentes de quedas com pessoas com 60 anos ou mais, tanto homens, quanto mulheres. Maia et al. (2011) concluíram que as quedas em idosos decorrem para um sério problema de saúde. O autor constatou nesse estudo que após uma ocorrência de queda várias implicações são agravadas na saúde do idoso. E afirmou que estas quedas são resultadas de diversas consequências relacionadas a fatores extrínsecos, ocasionando sérias lesões físicas, fraturas, perda de autonomia nas atividades diárias e ainda problemas psicossociais.

Já Piovesan et al. (2011) evidenciaram que as quedas têm diversas combinações de fatores, ou seja, o risco de quedas está associado às alterações visuais, alterações no cognitivo e aos fatores de risco do ambiente domiciliar, sendo que há uma preocupação nos fatores de riscos em idosos, pois há um grande aumento na expectativa de vida e qualidade de vida na população idosa.

Bento et al. (2010) relataram que o exercício físico é capaz de reduzir o risco de quedas, exercício de equilíbrio e força muscular são as melhores indicações para evitar o risco de queda, no entanto alguns componentes do exercício como frequência, duração e intensidade não foi encontrada obtenção de resultados.

A pesquisa de Messias e Neves (2009) revelou que as quedas ocorridas por fatores extrínsecos têm ligação direta com os aspectos ambientais. O autor ainda avaliou que diversos fatores influenciam as quedas de idosos, sobretudo no domicílio, que foram, segundo Messias e Neves (2009) iluminação inadequada, falta de corrimão em escadas, degraus maus feitos, piso não antiderrapante, falta de barra de apoio, cadeiras de altura incorreta e sem apoio lateral e obstáculos em calçadas.

Leal et al. (2009) apresentaram em seu estudo que o melhoramento do equilíbrio através de exercícios físicos, força, resistência muscular diminui significativamente a ocorrência de quedas com idosos. Leal conclui que as práticas de exercício físico durante o processo de envelhecimento são essenciais para a manutenção da saúde e conseqüentemente a redução de quedas.

Santos (2009) afirmou em seu estudo que o processo de envelhecimento impõe ao idoso um declínio das capacidades tanto físicas como cognitivas, e conclui que as dificuldades com a saúde da pessoa idosa são devido aos limites acarretados pela idade avançada, e que os danos causados ao idoso superam os fatores fisiológicos, psicológicos e sociais, levando o idoso a problemas físicos.

Ribeiro et al. (2008) analisaram as ocorrências de quedas em 72 idosos e seus fatores extrínsecos associados, no estudo realizado examinaram as condições ambientais e as recorrentes quedas com idosos. De acordo com o estudo do estudo, ficou comprovado que piso escorregadio em casa é apontado por 70,6% como fator de risco de quedas, calçadas inadequadas é 64,7% e degraus 55,9%, que tudo isso são fatores extrínsecos que pode levar a queda do idoso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após esse estudo baseado em consultas bibliográficas, foi constatado que os fatores extrínsecos que levam a queda do idoso requerem maior investigação a respeito da sua etiologia com o objetivo de amenizar os índices de quedas na população idosa. De certa forma, os investimentos dedicados a pesquisas com ênfase na temática para mapear estratégias de combate a quedas com idosos ainda não são tão satisfatórios.

Pelos destaques contidos nos diversos resultados nos artigos pesquisados, sem exceção, os idosos do gênero feminino foram os que apresentaram maior incidência de quedas, fato registrado nos resultados dos artigos pesquisados. As maiores ocorrências foram entre as mulheres variando entre 70 e 79 anos de idade. Foi verificado que os maiores casos de quedas dos idosos acontecem dentro do próprio domicílio devido às características no ambiente.

As recorrentes quedas em idosos é resultado de um problema de saúde de origem variado, tendo diversos agravantes. E baseado nesse contexto é importante a tomada de medidas com o propósito preventivo, tanto por parte do poder público quanto da família dos idosos. Como foi verificado na recorrente pesquisa, medidas como atividade física, interações com a sociedade são importantes mediadas de prevenção de quedas, uma vez que a prática de exercício irá promover uma melhor saúde da massa óssea nos idosos, e sobre tudo, mantendo uma boa qualidade de vida da população idosa.

Por fim, o estudo revelou que a ocorrência de quedas em idoso pode ocasionar diversas consequências na vida da pessoa idosa, e com isso o desenvolvimento de vários danos à saúde, como as lesões, fraturas, dependência familiar, dificuldade psicossocial, traumas e perda de autonomia.

REFERÊNCIAS

ABREU, D. R.; AZEVEDO, R. C. S.; SILVA, A. M. C.; REINERS, A. A. O.; ABREU, H. Características e condições de saúde de uma coorte de idosos que sofreram quedas. **Revista Enfermagem UFPE**, v. 9, n. 3, p. 7582-7589, 2015.

ALVES, N. B.; SCHEICHER, M. E. Equilíbrio postural e risco para queda em idosos da cidade de Garça, SP. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 4, p. 763-768, 2011.

AZEVEDO, L. S. Queda No Idoso: Fatores de Risco e Prevenção. **Revista Coimbra**, v. 2, n. 3, p. 10-21, 2015.

BENTO, P. C. B.; RODACKI, A. L. F.; HOMANN, D.; LEITE, N. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Bras. Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 6, p. 471-479, 2010.

COSTA, C.; KEMER, C. G.; OLIVEIRA, D. V.; ANTUNES, M. D.; JÚNIOR, J. R. A. N.; SILVA, C. C. R. Mobilidade na marcha risco de quedas e depressão em idosos Institucionalizados e não institucionalizados. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 293-300, 2017.

COSTA, I. C. P.; LOPES, M. E.L.; ANDRADE, C. G.; SOUTO, M. C.; COSTA, K. C.; ZACCARA, A. A. L. Fatores de Risco de Quedas em Idosos: Produção Científica em Periódicos Online No Âmbito da Saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 16, n. 3, p. 445-452, 2012.

FALSARELLA, G. R.; GASPAROTTO, L. P. R.; COIMBRA, A. M. V. Quedas: conceitos, frequências e aplicações à assistência ao idoso: revisão da literatura. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 897-910, 2014.

FREITAS, E. V.; GORZONI, M. L. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

JÚNIOR, N. F. P.; SANTOS, S. M. A. Epidemiologia do evento queda em idoso: traçado histórico entre os anos de 2003 e 2012. **Revista Min. Enferm.**, v. 19, n. 4, p. 994-1004, 2015.

LEAL, S. M. O.; BORGES, E. G. S.; FONSECA, M. A.; ALVES, J. E. D.; CADER, S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, n. 3, p. 61-69, 2009.

MAIA, B. C.; VIANA, P. S.; ARANTES, P. M. M.; ALENCAR, M. A. Consequências das Quedas em Idosos Vivendo na Comunidade. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 381-393, 2011.

MESSIAS, M. G.; NEVES, R. F. A influência de fatores comportamentais e ambientais nas quedas em idosos. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 275-282, 2009.

NERI, A. L.; FORTES-BURGOS, A. C. G.; CUPERTINO, A. P. F. B. Eventos estressantes, Enfrentamento Strategies, auto-eficácia e sintomas depressivos entre residentes Idosos na Comunidade. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, n. 1, p. 74-82, 2008.

OLIVEIRA, A. S.; TREVIZAN, P. F.; BESTETTI, M. L. T.; MELO, R. C. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.17, n. 3, p.637-645, 2014.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 03/02/2018.

PAULA, F. T.; ALVES, J. E. D.; PRATA, H. Teste timed “upand go”: Uma comparação entre valores obtidos em ambiente aberto e fechado. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 20, n. 4, p. 143-148, 2010.

PIOVESAN, A. C.; PIVETTA, H. M. F.; PEIXOTO, J. M. B. Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 75-83, 2011.

RIBEIRO, A. P.; SOUZA, E. R.; ATIE, S.; SOUZA, A. C.; SCHILITZ, A. O. A influência das quedas na qualidade de vida de idosos. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1265-1273, 2008.

SANTOS, S. S. C. Concepção teórico-filosófica sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatría. **Revista Brasileira Enfermagem**, v.63, n. 6, p. 1035-1039, 2010.

