

PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE: ANÁLISE DAS CONTRIBUIÇÕES DA LITERATURA CIENTÍFICA DE 2014 A 2016

Mayscela Bezerra de Lima(1); Roberci Pereira da Silva(1); Wanderson Diego Gomes Ferreira(2);
Kamilla Maria Sousa de Castro¹(3)

Faculdade Associação Paraibana de Ensino Renovado (ASPER), Email: kmscastro@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento provoca mudanças abruptas no indivíduo, além das dificuldades para caminhar, levantar-se, manter o equilíbrio postural, desenvolver atividades ocupacionais, dentre outras limitações motoras, também é possível identificar nesta etapa da vida outras alterações que, podem estar relacionadas com aspectos biopsicossociais (abandono, falta de ocupação), físicos (sedentarismo, problemas ortopédicos) e emocionais (depressão, ansiedade), dentre outros, onde até mesmo a execução de algumas atividades da vida diária (AVD's) passa a ser uma tarefa difícil. (ROSA NETO, SAKAE, POETA, 2011).

O processo de envelhecimento, caminho destacado nesta reflexão, é marcado por declínios que torna o corpo mais vulnerável, resultando em limitações funcionais, dentre elas destacam-se as dificuldades para caminhar, levantar-se, e manter o equilíbrio postural, aumentando o risco de quedas, ocasionando maior dependência funcional e incapacidade nesta etapa da vida. Desse modo, as quedas na terceira idade trata-se de um episódio onde o indivíduo vai ao chão, influenciados por *fatores intrínsecos* que estão comumente ligados à insuficiência do controle postural por fraqueza generalizada dos músculos, distúrbios osteoarticulares e neurológicos, imobilidade e uso de medicamento; e *fatores extrínsecos*, relacionados a pisos escorregadios, iluminação inadequada, objetos espalhados pelo chão, muitas mobílias em domicílio nos espaços de circulação, tapetes sem antiderrapantes, dentre outros. A instabilidade postural e quedas são os principais responsáveis pela

¹ Desde 2014, tornou-se membro do Grupo de Pesquisa Educação Popular e Saúde (UFPB). Mestre em Educação/UFPB (2014-2015). Especialista em Fisioterapia Traumatológica com ênfase em Terapias Manuais/FNSL(2016). Fisioterapeuta/UNIPÊ (2006-2011).

diminuição de capacidade funcional e fragilidade de pessoas idosas. (BRASIL, 2007; DELIBERATO, 2002; VIEIRA, 1996).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2007, p.67), cerca de 30% dos idosos caem a cada ano. Essa taxa aumenta para 40% entre idosos com mais de 80 anos e 50% entre os que residem em ILPI. Assim, considerando esta problemática, objetivou-se investigar na literatura as contribuições apresentadas na literatura acerca da prevenção dos episódios de quedas em idosos. A partir da problemática apresentada (quedas) e o encaminhamento proposta (prevenir) por muitos profissionais, questiona-se: *O que há de mais atual na literatura científica acerca desta temática? Há protocolos pré-estabelecidos? Quais encaminhamentos os estudos tem apresentado aos profissionais e pesquisadores para minimizar esta problemática?*

Desse modo, considerando o aumento da população idosa no Brasil e sabendo os fatores que provocam os episódios de quedas, surgiu a necessidade de desenvolver este artigo, e é através da análise do que há de mais atualizado na literatura científica (2014 a 2016) que pretendemos selecionar informações para potencializar a atuação do fisioterapeuta e de outros profissionais de saúde acerca desta temática e apresentar encaminhamentos eficazes à uma melhor qualidade de vida aos idosos. Sabendo que esta temática é de interesse público e que as pesquisas se renovam a cada instante, esperamos que este estudo possa agregar informações para o desenvolvimento e incentivo à outros estudos subseqüentes, direcionados à avaliações do comportamento motor dessa população e possíveis intervenções para melhorar o desempenho muscular, a independência funcional e a prevenção aos riscos de quedas, visando apresentar contribuições à sociedade e à comunidade científica.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo bibliográfico, de cunho qualitativo, e abordagem descritiva. Assim, Cajueiro (2013) e Prestes (2008) descreve a pesquisa bibliográfica como aquela que se constitui a partir da busca de conhecimentos, análise e apresentação de uma discussão pautada por referenciais bibliográficos ou artigos sobre o tema pesquisado, tendo por finalidade conhecer os desdobramentos deste para a contribuição científica. Adotamos a abordagem qualitativa, por entender, que esse tipo

de abordagem pesquisa, explícita e analisa fenômenos que não são possíveis de serem medidos, como esclarece Mucchielli (1991 apud Holanda, 2016). Sendo os dados, registrados, analisados, classificados e interpretados, descrevendo-os, sem os manipular ou interferir em suas dinâmicas (PRESTES, 2008).

O levantamento de dados foi realizado através do banco de dados eletrônico: SCIELO, onde utilizamos as categorias: Idosos; Quedas, para filtrar os artigos relacionados. Em seguida, adotamos como critérios de inclusão: os artigos inseridos num recorte temporal de 2014 a 2016, caracterizando-o, neste estudo, como o período de publicações atuais na literatura científica sobre a temática, resultando numa amostragem constituída por 8 artigos. Os dados foram analisados a partir dos resumos, sendo consultadas informações mais detalhadas nos artigos (na íntegra). Sendo prioridade, neste estudo, identificar as propostas de caráter preventivo e os encaminhamentos da literatura científica para minimizar a ocorrência de quedas em idosos. Para organizar os dados, foi construído um quadro analítico (constando as seguintes variáveis: *Periódico; Título; Propostas e encaminhamentos científicos*) estruturado pelos autores deste artigo, visando facilitar a tabulação das informações obtidas através da literatura e sugestões para encaminhamento de novas pesquisas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabendo que as quedas ocorrem por muitos fatores, Deliberado (2002, p.48) enfatiza a importância de conhecer estes fatores para atuar na redução da probabilidade destes episódios e a necessidade de esforços para prevenir-las. Okuma(1998); Liposki e Rosa Neto(2007) evidenciam a atividade física como coadjuvantes no tratamento e controle de doenças, e essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, minimizando os declínios provocados pelo envelhecimento, ajudando o idoso a alcançar maior independência e funcionalidade no desempenho nas atividades da vida diária (AVD's), considerando suas limitações, e proporcionando mais autonomia. Contudo, Rosa Neto, Sakae, Poeta (2011) ressaltam a necessidade de conhecer os parâmetros motores dos idosos, e a partir desta, construir um protocolo de intervenção próprio para cada indivíduo.

Deliberato (2002) ressalta que as medidas preventivas devem ser delineadas a partir da estruturação de programas educativos, prática regular de exercícios, mudanças no ambiente e orientações quanto aos riscos de quedas. Liposki (2007, p.35) acrescenta como estratégias de prevenção e intervenção psicomotora no envelhecimento exercícios diversos, que visam estimular, desenvolver e/ ou reeducar os elementos básicos da motricidade humana.

QUADRO 1: Medidas para redução dos casos de quedas a partir da análise da literatura

ANÁLISE DAS PUBLICAÇÕES DE 2014 A 2016		
PERIÓDICO	TÍTULO	PROPOSTAS E ENCAMINHAMENTOS CIENTÍFICOS
Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(4):897-910	QUEDAS: CONCEITOS, FREQUÊNCIAS E APLICAÇÃO ASSISTÊNCIA AO IDOSO	Ressalta-se a importância da identificação e do manejo dos fatores determinantes e das consequências associadas ao cair, juntamente com o delineamento de estratégias preventivas multifatoriais frente aos idosos vulneráveis ao cair e entre os idosos com história de quedas recorrentes.
Rev. CEFAC. 2014 Set-Out; 16(5):1389-1396	AVALIAÇÃO DA TENDÊNCIA À QUEDAS EM IDOSOS NO SERGIPE	Foi frequente a constatação de alteração funcional de equilíbrio e de marcha, e a maioria da amostra apresentou tendência para quedas. A idade associou-se com alterações de marcha e equilíbrio, o gênero com tendência para quedas, e os relatos de eventos de quedas piores com os dois instrumentos aplicados. Os resultados aqui apresentados reforçam a necessidade da formação científica e profissional voltada para a atenção primária e secundária da população idosa.
Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2015; 18(4):769-778	MORTALIDADE POR QUEDAS EM IDOSOS	Ações de prevenção de quedas para a população idosa devem visar, principalmente, ao grupo etário de 80 anos ou mais, faixa etária na qual a queda resulta em maior taxa de óbitos.
Cad.Saúde colet,2015, Rio de Janeiro,23(4):386-393	ASSOCIAÇÃO ENTRE CAPACIDADE COGNITIVA E OCORRÊNCIAS DE QUEDAS EM IDOSO	Idosos com comprometimento cognitivo apresentaram maior frequência de quedas comparados com a população idosa em geral. Esse achado, aliado à associação entre comprometimento cognitivo e queda, reforça a necessidade de ações preventivas e novas práticas de saúde com ênfase no envelhecimento saudável.
Ciência & Saúde Coletiva, 20(12):3743-3752, 2015	DIFERENÇAS SAZONAIS DE QUEDAS E FRATURAS EM IDOSOS GAUCHOS	Como a maioria das quedas e suas consequências podem ser prevenidas e evitadas, urge criar programas e ações multifatoriais de intervenção.
Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2015; 18(1):129-140	TESTES DE EQUILÍBRIO, MOBILIDADE FUNCIONAL NA PREDIÇÃO E PREVENÇÃO DE RISCOS DE QUEDAS EM IDOSOS.	Os resultados demonstraram ser importante adequar os pontos de corte dos testes de equilíbrio e mobilidade ao perfil da população avaliada. Sem essa adequação, os testes têm sua sensibilidade e especificidade comprometidas na identificação de idosos com risco de cair.
Texto Contexto Enferm, 2016; 25(2):e0360015	PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS A QUEDAS EM IDOSOS	O estudo reforça a necessidade de investimento na promoção da saúde e prevenção de morbidades, considerando que,

		dentre os preditores de quedas, somente a presença de comorbidades é passível de intervenção do profissional de saúde.
RevBras Oftalmol. 2016; 75 (1): 40-4	QUEDAS E QUALIDADES DE VIDAS DE IDOSOS COM CATARATA	As quedas interferem negativamente na qualidade de vida de idosos com catarata, tornando as ações para prevenção de quedas e o tratamento e/ou correção do déficit visual importantes para evitar prejuízos futuros.

Corroborando com os autores, observou-se que a avaliação dos idosos, dos riscos e dos fatores das quedas, é imprescindível, para que sejam elaboradas propostas de prevenção e programas de intervenção. Os encaminhamentos propostos nos artigos apontam: necessidade de formação científica e profissional para atuação com o idoso; métodos de avaliações; investimentos na promoção da saúde e prevenção de morbidades; novas práticas de saúde com ênfase no envelhecimento saudável.

CONCLUSÕES

A pesquisa possibilitou identificar que a temática, mesmo apresentando um amplo caminho de discussão e impacto à saúde, é constituída de uma literatura incipiente e com lacunas nas propostas de intervenção, sobretudo, de caráter prevencionista, interdisciplinar e multiprofissional. Contudo, aponta contribuições científicas que encaminha novas demandas de estudos. Desse modo, espera-se que novas publicações sejam realizadas, principalmente, pelos profissionais fisioterapeutas e da saúde, com interesse nesta temática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia Preventiva**. 1ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2002.

LIPOSKI, D. B. **A influencia de um programa de intervenção psicomotora na aptidão motora de idosos acima de 80 anos**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Florianópolis, SC: UDESC, 2007.

LIPOSKI, D. B; ROSA NETO, F. Proposta de Intervenção e Reeducação Motora para Idosos. In: ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora para Terceira Idade**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2007.

OKUMA, S. S. **O idosos e a atividade física**. Campinas, SP: Papirus, 1998.

ROSA NETO, F; SAKAE, T. M.; POETA, L. S. Validação dos parâmetros motores na terceira idade. **R. bras. Ci. e Mov.**, v.19, n.1, p.20-25, 2011.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia**. Rio de Janeiro, Revinter, 1996.

