



BIC UCS

Medo de quedas, força, desempenho cognitivo e funcional em participantes do programa UCS Sênior SENIORFIT



Autores: Francine Fonseca, Jaqueline Fumagali, Regis Radaelli, Karen Margutti, Josiane Siviero, Diego Preussler Turella, Karine Kloss, Claudine Novello, Vitoria Mantovani Biesek, Stephany Besen, Kauane Lucchese Machado, Pedro Lopez da Cruz, Anderson Rech.

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

As quedas na população de idosos são um importante marcador de morbimortalidade. O medo de queda, definido como a baixa capacidade de perceber-se lidando com um evento de queda, é um fator relevante e independente associado a distúrbios psicológicos mais profundos.

O objetivo deste estudo é investigar a associação entre o medo de quedas em idosos do programa UCS Sênior e os níveis de atividade física, a força de preensão manual, a capacidade cognitiva e a funcional, e o risco de quedas.

MATERIAL E MÉTODOS

Matriculados no UCS Sênior 2024, voluntários,
≥50 anos e Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 18,5
e ≤ 34,9 kg/m²

120 PARTICIPANTES

Coleta de informações

Anamnese +
questionários

Testes
funcionais

Teste de Força de
Preensão Manual

Os dados foram analisados por modelos estatísticos com nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Tabela 1. Características dos participantes segundo o medo de quedas.

Variáveis	Total (n = 120)	Menor medo de cair (n = 68)	Maior medo de cair (n = 52)
Idade média	64,6 ± 7,8	63,8 ± 8,3	65,8 ± 6,2
Idosos	43 (35,8%)	23 (33,8%)	20 (38,5%)
Mulheres	102 (85,0%)	57 (83,8%)	45 (86,5%)
Peso corporal médio	71,4 ± 15,4	71,5 ± 15,2	71,3 ± 15,8
IMC médio (kg/m ²)	27,7 ± 4,8	27,4 ± 4,8	28,2 ± 4,8

RESULTADOS

Tabela 2. Diferenças encontradas entre os grupos com maior e menor medo de quedas.

Variável	Diferença ajustada (IC 95%)	p-valor
Mini Exame do Estado Mental (pontos)	-1,41 (-2,69 a -0,13)	0,031
Escala de Depressão Geriátrica (pontos)	1,33 (0,38 a 2,28)	0,006
Força de preensão manual (kgf)	-3,43 (-6,30 a -0,56)	0,020
Velocidade da marcha (m/s)	-0,14 (-0,31 a 0,01)	0,064
Escala de Equilíbrio de Berg (pontos)	-0,67 (-1,52 a 0,18)	0,237
Escala de atividade física (Godin, pontos)	0,18 (-5,56 a 5,73)	0,946

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A menor força muscular pode refletir um declínio inicial da capacidade física, apresentando-se como um importante fator para compreender a autopercepção de vulnerabilidade quanto às quedas.

Da mesma forma, as alterações cognitivas podem intensificar o medo de quedas e limitar a participação em atividades diárias.

Não foram observadas associações significativas entre medo de queda e os níveis de atividade física e desempenho nos testes funcionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GAMBARO, E. et al. The complex associations between late-life depression, fear of falling and risk of falls. A systematic review and meta-analysis. Ageing Research Reviews, v. 73, outubro de 2021, p. 101532, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101532>
MONTERO-ODASSO, M. et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults : a global initiative. 1–36, 2022.