



## **MEDO DE QUEDAS, FORÇA, DESEMPENHO COGNITIVO EM PARTICIPANTES UCS SÊNIOR**

Francine Fonseca De Souza (BIC-UCS), Jaqueline Fumagali, Regis Radaelli, Karen Margutti, Josiane Siviero, Francine Fonseca de Souza, Diego Preussler Turella, Karine Kloss, Claudine Novello, Vitoria Mantovani Biesek, Stephany Besen, Kauane Lucchese Machado, Pedro Lopez da Cruz. , Anderson Rech (Orientador(a))

O envelhecimento promove mudanças fisiológicas que comprometem a força muscular e a capacidade funcional, podendo aumentar o risco de quedas em idosos. As quedas nessa população são um importante marcador de morbi-mortalidade, visto que geram consequências físicas, emocionais e sociais importantes. Sabe-se que 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. Trata-se de um estudo transversal com 120 participantes, selecionados entre os matriculados no programa UCS Sênior em 2024, com idade  $\geq 50$  anos e Índice de Massa Corporal (IMC) entre 18,5 e 34,9 kg/m<sup>2</sup>. Foram excluídos indivíduos com condições de saúde que inviabilizassem os testes ou o preenchimento dos questionários. A coleta de dados foi realizada em três etapas, com aplicação de anamnese, testes funcionais (Timed-Up and Go, Velocidade de Marcha, Teste de Sentar e Levantar, Escala de Equilíbrio de Berg), Teste de Força de Preensão Manual, além dos questionários Mini Exame do Estado Mental, Escala de Depressão Geriátrica, FES-I-Brasil, e Godin. Os dados foram analisados por modelos estatísticos com nível de significância de  $p \leq 0,05$ . A amostra foi composta por 85% de mulheres, com média de idade de 64,6 anos ( $\pm 7,8$ ), IMC médio de 27,7 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 4,8$ ) e massa magra média de 46,6 kg ( $\pm 9$ ). Os resultados demonstraram que participantes com maior medo de quedas apresentaram menor força de preensão manual ( $p = 0,020$ ) e pior desempenho em função cognitiva ( $p = 0,031$ ). Não foram observadas associações significativas entre medo de queda e os níveis de atividade física e desempenho nos testes físicos. A menor força muscular pode refletir um declínio inicial da capacidade física, apresentando-se, neste estudo, 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. Os resultados desta pesquisa reforçam a importância de estratégias de avaliação e intervenção que considerem esses fatores para promover um envelhecimento funcional e seguro.

Palavras-chave: Medo de quedas, Envelhecimento, Força de preensão manual

Apoio: UCS