

RESUMO - MESTRADO - VIGILÂNCIA EM SAÚDE - TURMAS 2 E 3

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, DO EQUILÍBRIO CORPORAL, DA FORÇA MUSCULAR E DA PERCEPÇÃO DO RISCO DE QUEDAS.

Gabrielle Chantre Ramos (gabriellechantre@gmail.com)

Damiery Augusta Tavares Serapião (damiserapiao@gmail.com)

Thamille Palmeira De Carvalho Mões (thamillepalmeira@gmail.com)

Jailton Luiz Vieira (jlvieira48@hotmail.com)

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Luíza Alves De Athayde Carvalho (luiza.aathaydec@gmail.com)

Guilherme Sales (theboysales7@gmail.com)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: O censo demográfico realizado pelo IBGE em 2022 revelou que a população de pessoas idosas no Brasil era de 32.113.490, representando um aumento de 56,0% em relação ao censo de 2010, sendo projetado para 2025 um alcance que confirma o Brasil como a 6ª população mundial mais idosa. Em pessoas idosas, a queda é uma causa crescente de lesões, gastos com tratamento e mortalidade e conseqüentemente influencia na restrição das

atividades da vida diária, incapacidades, declínio na saúde e aumento do risco de institucionalização, propiciando não apenas prejuízo físico, mas também psicológico. A prática regular de atividade física, especialmente aquela focada em equilíbrio e força muscular, reduz significativamente o risco de quedas em idosos. Objetivo: Descrever o equilíbrio corporal, a percepção de risco de quedas, a composição corporal, força muscular e a atividade física habitual de idosos correlacionando as variáveis estudadas. Material e Métodos: O presente trabalho se constitui por estudo de levantamento e experimental. Até o momento foram avaliados de forma parcial 54 idosos (73 ± 6 anos, $71,1 \pm 15,0$ kg, $1,57 \pm 0,09$ m) aderidos a um programa de saúde da cidade de Nova Iguaçu. Os participantes realizaram avaliação da composição corporal a partir de Bioimpedância e responderam o questionário de atividade física habitual (Baecke) com índice esportivo (I.ESP) e índice de lazer (I.LAZ). O projeto foi aprovado pelo comitê de ética local e todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Para análise estatística foram utilizados a estatística descritiva com média \pm desvio padrão. Resultados: O I.ESP obteve uma média de $2,5 \pm 0,7$ e o I.LAZ uma média de $2,3 \pm 0,6$. Os idosos apresentaram um percentual de gordura de $41,7 \pm 11,5$ e Massa Corporal Magra de $40,0 \pm 8,7$. Conclusão: Os idosos avaliados apresentaram níveis moderados de atividade física habitual e elevada gordura corporal, acompanhada de valores reduzidos de massa magra. Esses achados parciais contribuem para a caracterização do perfil dessa população e indicam a necessidade de novos estudos para inclusão das demais variáveis propostas, como equilíbrio, força muscular e risco de quedas.

Palavras-chave: queda; idosos; força.