

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS ATUAIS

Marckson da Silva Paula¹

Wesley Mascarenhas dos Santos²

Ronaldo Lins Meira³

Alexandra Frederico Corrêa⁴

Tatiane Thedim⁵

Estélio Henrique Martin Dantas⁶

RESUMO

Introdução: o envelhecimento populacional aumenta a prevalência de quedas, consideradas um dos principais problemas de saúde pública entre idosos. As quedas resultam em lesões físicas, impactos psicológicos, dependência funcional, altos custos econômicos e maior mortalidade. Sua ocorrência está associada a múltiplos fatores, incluindo sarcopenia, fragilidade, polifarmácia, doenças crônicas, déficits sensoriais, fatores ambientais e comportamentais. Diante da complexidade do fenômeno, estratégias preventivas baseadas em evidências tornam-se essenciais para reduzir riscos e promover um envelhecimento seguro e independente. **Objetivo:** sintetizar as principais evidências científicas sobre fatores de risco, instrumentos de avaliação e intervenções eficazes para prevenir quedas em idosos, visando orientar ações práticas em serviços de saúde e instituições de longa permanência. **Metodologia:** trata-se de uma síntese narrativa, realizada por meio de consulta à base de dados *PubMed* e baseada em conteúdos apresentados em revisão de literatura recente, incluindo artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises, diretrizes internacionais e estudos clínicos que abordam risco de quedas, mecanismos fisiológicos, avaliação funcional e intervenções

¹ Mestrando em Biociências pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. profmarckson@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/3416874995674113>. <https://orcid.org/0009-0009-9575-0720>.

² Mestre em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. contatowesleymascarenhas@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/2093715211763821>. <https://orcid.org/0009-0008-5698-4922>.

³ Mestre em Saúde e Ambiente pela Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, SE, Brasil. ronaldolinsmeira18@gmail.com. <http://lattes.cnpq.br/9567767220167137>. <https://orcid.org/0000-0002-6118-3053>.

⁴ Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Gama Filho (UGF), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. alexandra_frederico@hotmail.com. <http://lattes.cnpq.br/4477859104281299>. <https://orcid.org/0009-0001-2290-2369>.

⁵ Especialista em Acupuntura pela Universidade Gama Filho (UGF), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. tatiathedim@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0007-4354-682X>.

⁶ Doutor em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. estelio.dantas@unirio.br. <http://lattes.cnpq.br/0025606802583162>. <https://orcid.org/0000-0003-0981-8020>.

preventivas. Foram consideradas evidências relacionadas a exercícios físicos, modificações ambientais, revisão medicamentosa, abordagens educacionais e estratégias multifatoriais. **Resultados:** os estudos indicam que as quedas são multifatoriais e têm alta prevalência entre idosos no mundo e no Brasil. Os instrumentos mais utilizados para avaliação incluem TUG, SPPB, BBS e velocidade de marcha, sendo esta última forte preditora de risco. As intervenções mais eficazes envolvem exercícios físicos — especialmente treinamento de equilíbrio, força e programas multicomponentes — capazes de reduzir o risco de quedas entre 22% e 60%. Outras estratégias eficazes incluem modificações ambientais, cirurgias corretivas (como catarata), cuidados podiátricos, suplementação combinada de vitamina D e cálcio, *exergames* e tecnologias assistivas. Intervenções exclusivamente educativas, somente revisão medicamentosa ou exercícios isolados sem componente funcional apresentam efeitos neutros ou limitados. Abordagens multifatoriais apresentam melhores resultados globais. **Conclusão:** a prevenção de quedas em idosos requer uma abordagem ampla, integrada e centrada na pessoa. Evidências mostram que a combinação de exercício físico regular com avaliação clínica, revisão medicamentosa, adaptações ambientais e educação em saúde é a estratégia mais eficiente para reduzir a incidência de quedas e promover autonomia funcional. Profissionais de saúde devem adotar práticas baseadas em evidências e fortalecer ações interdisciplinares para enfrentar esse problema crescente no contexto do envelhecimento populacional.

Palavras-chaves: Idosos; Envelhecimento; Acidentes por quedas; Exercício físico; Saúde pública.