

MEDO DE CAIR EM IDOSOS CAIDORES E NÃO CAIDORES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Amanda Suely Rodriguez de Vargas¹; Andrea Kruger Gonçalves²

¹Acadêmica do curso de Educação Física/UFRGS e Bolsista de Iniciação Científica/UFRGS

²Doutora em psicologia e Prof. Adjunto do curso de Educação Física/UFRGS e coordenadora do PROJETO CELARI

INTRODUÇÃO

Queda evento recorrente na população ≥ 60 anos



30% = pelo menos uma queda durante o ano



demanda de saúde.

Objetivo: Investigar o medo de cair de idosos caidores e não caidores praticantes de exercício físico.

METODOLOGIA

Amostra:

212 idosos

42 caidores

170 não caidores

Participantes do projeto de extensão 'Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso'/CELARI da ESEFID/UFRGS.

Instrumentos:

→ Avaliação do equilíbrio e medo de cair: Escala de Eficácia de Quedas-FES-I-Brasil (CAMARGOS et al., 2010): avaliação do medo de cair ao realizar determinadas atividades do dia a dia.

Análise Estatística: Método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) com fatores: tempo (avaliação inicial e avaliação final) e grupo (caidores e não caidores) no pacote estatístico SPSS 22.0.

Aspectos Éticos: aprovação CEP do Instituto de Psicologia n. 25000.089325/2006-58

RESULTADOS

• Idosos caidores obtiveram médias significativamente maiores do que o grupo não caidor nas questões 4, 5, 8, 10, 12 e 14, tanto na avaliação inicial como na final.

Preocupação em cair	Nem um pouco preocupado	Um pouco preocupado	Muito preocupado	Extremamente preocupado
Atividade	1	2	3	4
1. Limpando a casa (ex.: passar pano, aspirar ou tirar a poeira)	1	2	3	4
2. Vestindo ou tirando a roupa	1	2	3	4
3. Preparando refeições simples	1	2	3	4
4. Tomando banho	1	2	3	4
5. Indo às compras	1	2	3	4
6. Sentado ou levantando de uma cadeira	1	2	3	4
7. Subindo ou descendo escadas	1	2	3	4
8. Caminhando pela vizinhança	1	2	3	4
9. Pegando algo acima de sua cabeça ou no chão	1	2	3	4
10. Indo atender o telefone antes que pare de tocar	1	2	3	4
11. Andando sobre superfície escorregadia (ex: chão molhado)	1	2	3	4
12. Visitando um amigo ou parente	1	2	3	4
13. Andando em lugares cheios de gente	1	2	3	4
14. Caminhando sobre superfície irregular (com pedras, esburacada)	1	2	3	4
15. Subindo ou descendo uma ladeira	1	2	3	4
16. Indo a uma atividade social (ex: ato religioso, reunião de família ou encontro no clube)	1	2	3	4

• Os grupos obtiveram médias semelhantes nas questões 1, 2, 3, 6, 7, 9, 13, 15 e 16.

• Questão 11: semelhante entre os grupos na avaliação inicial, mas apresentou diferença significativa no momento da avaliação final, com médias superiores para o grupo dos caidores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

• Idosos caidores possuem mais medo de cair que não caidores

➔ necessidade de intervenção específica.



Contato: amanda.vargas2@hotmail.com

REFERÊNCIA

CAMARGOS, F. F. O; DIAS, R. C; DIAS, R. M. C.; FREIRE, M. T. F. Adaptação transcultural e avaliação das propriedades psicométricas da Falls Efficacy Scale – Internacional em idosos brasileiros (FES-I-BRASIL) Rev Bras Fisioter, v.14, n.3, p.237-43, 2010.