

NÍVEL DE CONHECIMENTO DE IDOSOS SOBRE FATORES DE RISCO PARA QUEDAS: UM ESTUDO BASEADO EM EVIDÊNCIAS**LEVEL OF KNOWLEDGE OF OLDER ADULTS ABOUT RISK FACTORS FOR FALLS: AN EVIDENCE-BASED STUDY****NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO DE CAÍDAS: UN ESTUDIO BASADO EN LA EVIDENCIA**

<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n6-059>

Tárcila da Costa

Graduando em Publicidade e Propaganda
Instituição: Universidade Cesumar
E-mail: tarcilandimmm@gmail.com

Diego Ribeiro Xavier de Almeida

Graduando em Fisioterapia
Instituição: Universidade Ceuma
E-mail: diegoribeirocarneiro17@outlook.com

Hellen de Jesus Mendes Santana

Graduando em Fisioterapia
Instituição: Universidade Ceuma
E-mail: hlsantana65@gmail.com

Amanda de Sousa Lima Rodrigues

Graduando em Fisioterapia
Instituição: Universidade Ceuma
E-mail: amandalima.rod06@gmail.com

Ronald Ferreira Pinheiro

Graduando em Fisioterapia
Instituição: Universidade Ceuma
E-mail: ronypinheiro1313@gmail.com

José Jonas Pinheiro Soares Junior

Mestrando em Meio Ambiente
Instituição: Universidade Ceuma
E-mail: 1jonassoaresjunior1@gmail.com

Leiane Mota Costa Fernandes

Mestre em Meio Ambiente

Instituição: Universidade Ceuma

E-mail: leianemota@gmail.com

Karla Virgínia Bezerra de Castro Soares

Doutora em Odontologia na Linha dos Distúrbios Musculo Esqueléticos

Instituição: Universidade Ceuma

E-mail: karla1441@yahoo.com.br

RESUMO

O envelhecimento populacional tem ampliado a importância das ações preventivas voltadas à redução de quedas entre idosos e uma das estratégias iniciais é conhecer o nível de informação que idosos tem sobre os principais fatores de risco. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de conhecimento de idosos sobre os fatores de risco associados às quedas. Tratou-se de um estudo descritivo de corte transversal com análise quantitativa dos dados. Participaram 40 idosos vinculados a um grupo de convivência selecionados por sorteio das fichas dos inscritos em 2025. Na coleta de dados aplicou-se um questionário estruturado com 20 afirmações sobre fatores de risco para quedas, cujas respostas foram classificadas em verdadeiro ou falso. Os resultados apontaram um nível de acerto de 85% das respostas, indicando bom nível de conhecimento sobre fatores de risco para quedas. Entretanto, cerca de 15% das respostas incorretas concentraram-se nas questões relacionadas ao uso de medicamentos, interrupção da prática de exercícios e delegação excessiva do autocuidado, aspectos que merecem atenção em futuras ações educativas. Foi possível concluir a partir deste estudo que os idosos avaliados evidenciaram uma compreensão geral satisfatória acerca dos principais fatores de risco, embora persistam equívocos relacionados ao uso de medicamentos e à prática de atividades físicas. Tais achados reforçam a necessidade de intervenções educativas contínuas.

Palavras-chave: Quedas. Idosos. Prevenção. Conhecimento. Autocuidado.**ABSTRACT**

Population aging has increased the importance of preventive actions aimed at reducing falls among the elderly, and one of the initial strategies is to understand the level of information that the elderly have about the main risk factors. This study aimed to evaluate the level of knowledge of elderly people about the risk factors associated with falls. This was a descriptive cross-sectional study with quantitative data analysis. Forty elderly people linked to a social group participated, selected by random selection from the registration forms of those enrolled in 2025. Data collection involved a structured questionnaire with 20 statements about risk factors for falls, whose answers were classified as true or false. The results showed an 85% accuracy rate, indicating a good level of knowledge about risk factors for falls. However, about 15% of the incorrect answers were concentrated on questions related to medication use, interruption of exercise, and excessive delegation of self-care, aspects that deserve attention in future educational actions. This study concluded that the elderly participants demonstrated a satisfactory general understanding of the main risk factors, although misconceptions regarding medication use and physical activity persist. These findings reinforce the need for ongoing educational interventions.

Keywords: Falls. Elderly. Prevention. Knowledge. Self-care.100 100
110 110
100 100
10101 10101
11 100111
100 110100
101100 101
10101

RESUMEN

El envejecimiento de la población ha incrementado la importancia de las acciones preventivas dirigidas a reducir las caídas en las personas mayores, y una de las estrategias iniciales consiste en comprender el nivel de información que poseen sobre los principales factores de riesgo. Este estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de conocimiento de las personas mayores sobre los factores de riesgo asociados a las caídas. Se trató de un estudio descriptivo transversal con análisis de datos cuantitativos. Participaron cuarenta personas mayores pertenecientes a un grupo social, seleccionadas aleatoriamente a partir de los formularios de inscripción de los participantes en 2025. La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado con 20 afirmaciones sobre factores de riesgo de caídas, cuyas respuestas se clasificaron como verdaderas o falsas. Los resultados mostraron una tasa de aciertos del 85%, lo que indica un buen nivel de conocimiento sobre los factores de riesgo de caídas. Sin embargo, alrededor del 15% de las respuestas incorrectas se concentraron en preguntas relacionadas con el uso de medicamentos, la interrupción del ejercicio y la excesiva delegación del autocuidado, aspectos que merecen atención en futuras acciones educativas. Este estudio concluyó que los participantes mayores demostraron una comprensión general satisfactoria de los principales factores de riesgo, aunque persisten ideas erróneas con respecto al uso de medicamentos y la actividad física. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de intervenciones educativas continuas.

Palabras clave: Caídas. Adultos Mayores. Prevención. Conocimiento. Autocuidado.

1 INTRODUÇÃO

O prolongamento da vida humana e a consequente mudança na estrutura etária das populações configuram um desafio crescente para os sistemas de saúde, tanto em âmbito nacional quanto internacional. No Brasil, pesquisas evidenciam que a parcela da população com 60 anos ou mais aumentou significativamente nas últimas décadas, e que esse processo de envelhecimento traz implicações diretas para a prevalência de condições associadas à fragilidade, perda de função e maior demanda por cuidado (BORGES et al., 2020).

Em escala global, a expansão da população idosa tem sido acompanhada de um crescimento no número absoluto de quedas e de anos de vida ajustados por incapacidade atribuíveis a esse evento, reafirmando a queda como questão de saúde pública relevante e transnacional (SALARI et al., 2022).

As quedas constituem um dos principais agravos à saúde do idoso, com impacto direto na morbimortalidade, perda da autonomia e institucionalização. A literatura destaca múltiplos fatores de risco, que envolvem aspectos físicos, ambientais, psicológicos e comportamentais (PERRACINI; RAMOS, 2020).

Em idades avançadas os riscos aumentam principalmente devido a mudanças fisiológicas progressivas que afetam a mobilidade, o controle motor e a funcionalidade corporal. Entre essas modificações estão a perda de massa muscular e força, a diminuição da eficiência neuromuscular, a redução da velocidade de reação e a alteração nas capacidades sensoriais (visão, propriocepção, tato) que comprometem o equilíbrio e a postura estática e dinâmica (BATISTA et al., 2022).

Além disso, o envelhecimento cardiovascular, alterações cognitivas leves e a combinação de déficits múltiplos contribuem para a variabilidade na marcha e para a instabilidade funcional, exigindo abordagens integradas que vão além do simples ambiente físico (MONTERO-ODASSO et al., 2022).

Em função dessas alterações e da própria maior longevidade, o risco de quedas entre idosos intensifica-se e a persistência desse problema reflete, em boa medida, a combinação entre vulnerabilidades intrínsecas e exposições ambientais, o que reforça a necessidade de investigação e intervenção precoces. Nesse contexto, compreender o nível de conhecimento dos idosos sobre os principais fatores que levam a queda é essencial para o planejamento de estratégias preventivas efetivas (SILVA et al., 2021).

Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar o nível de conhecimento de idosos sobre fatores de risco para quedas.

2 METODOLOGIA

Este estudo contou com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade CEUMA – UNICEUMA sob o protocolo:5.498.949, tratando-se de um estudo descritivo,

transversal e quantitativo, realizado com 40 idosos participantes regulares de um grupo de convivência na cidade de São Luís- MA.

A amostra foi do tipo probabilística constituída através do sorteio das fichas de inscrição dos idosos do programa seguindo a sequência de ficha sim, ficha não, até alcançar o quantitativo de 40 fichas de um total de 358 idosos inscritos no ano de 2025. Para os critérios de seletividade, foram cumpridos os seguintes critérios:

Critérios de inclusão: indivíduos com idade a partir de 65 anos, inscritos e frequentadores regulares do programa.

Critérios de exclusão: aqueles que apresentassem resistência em participar e aqueles com déficit cognitivo que não os permitisse a responder as perguntas do questionário de forma autônoma e independente. Dentre os selecionados todos foram incluídos no estudo, por cumprir integralmente os critérios.

Para a coleta dos dados aplicou-se um questionário construído por alunos dos cursos de publicidade e propaganda e de fisioterapia que desenvolvem extensão universitária no local do estudo. Inicialmente foi feita uma pesquisa com busca nos periódicos da área publicados a partir de 2022, daí elaborou-se o questionário pela ferramenta Google forms, composto por 20 assertivas sobre fatores de risco para quedas, com alternativas “verdadeiro” e “falso”.

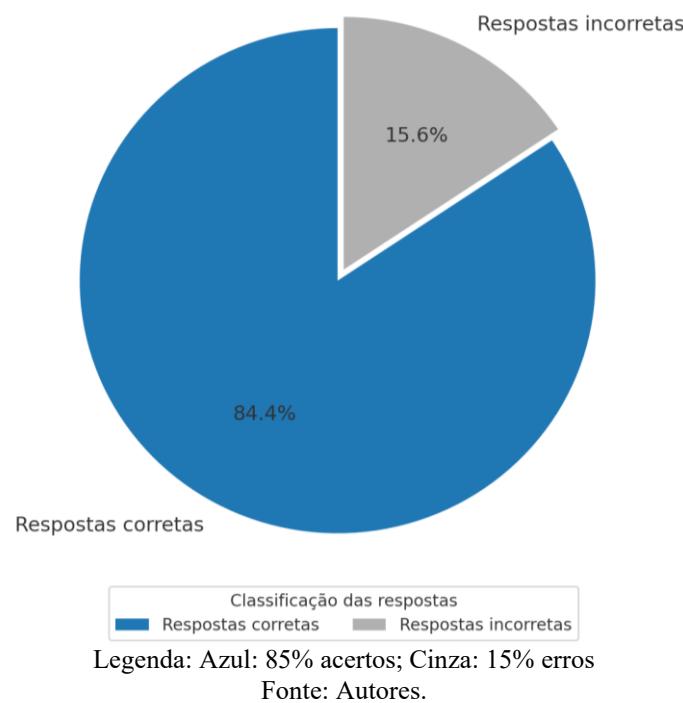
Os idosos foram convidados a estar no centro de convivência em data e horário determinados e participaram das respostas juntos, tendo um tempo estipulado de 30 min para responder as perguntas.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, expressando os resultados em frequência absoluta e relativa (%) e apresentada em gráficos.

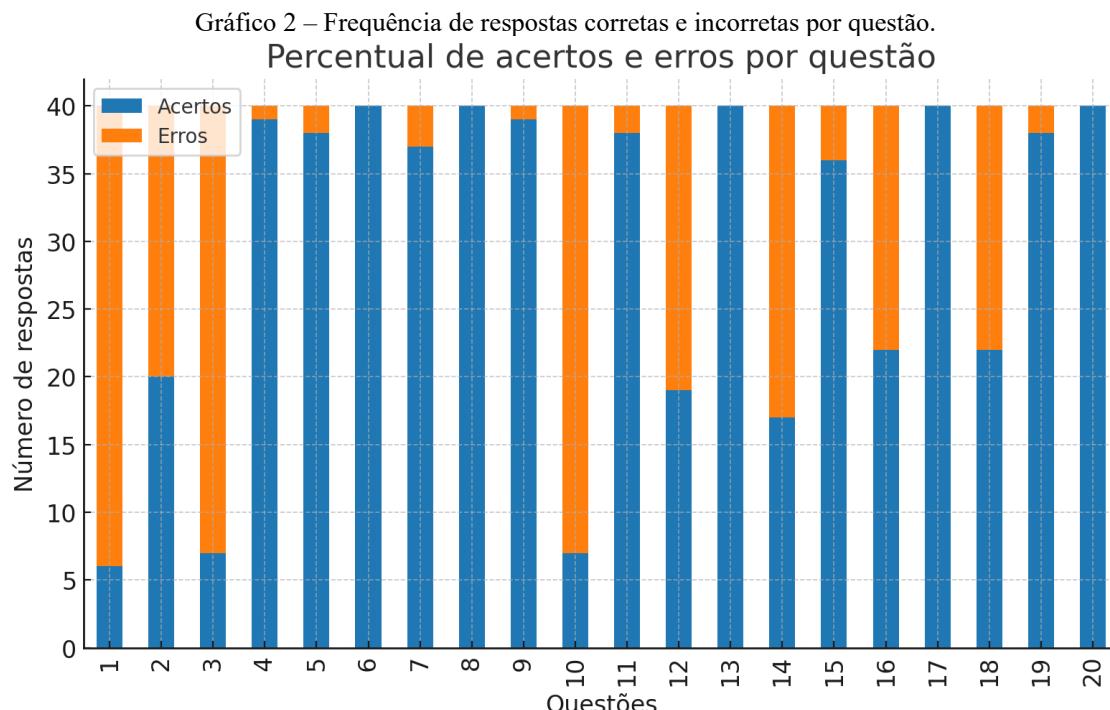
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados (Gráfico 1) apontaram um total de acertos de 85% das respostas, indicando bom nível de conhecimento sobre fatores de risco para quedas. Dos 15% das respostas incorretas, elas concentraram-se nas questões relacionadas ao uso de medicamentos, interrupção da prática de exercícios e delegação excessiva do autocuidado — aspectos que merecem atenção em futuras ações educativas.

Gráfico 1 – Distribuição percentual de acertos e erros sobre fatores de risco de quedas entre idosos.
Distribuição geral das respostas sobre fatores de risco para quedas em idosos



O resultado a seguir (Gráfico 02) apresenta o desempenho por questão, evidenciando as áreas de maior fragilidade de conhecimento, principalmente nos itens 2, 12, 14, 16 e 18, que envolvem o uso de medicamentos, prática de exercícios e atitudes de autocuidado.



Legenda: colunas em azul e laranja — um par de colunas para cada questão: verdadeiro/falso)
Fonte: Autores.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos neste estudo indicam que a maioria dos idosos possui um bom nível de conhecimento acerca dos fatores de risco para quedas, o que está em consonância com estudos de Fernandes et al. (2020) e Souza e Silva (2021), que também observaram elevados índices de acerto em questões relacionadas ao equilíbrio e à percepção de risco.

Entretanto, alguns equívocos identificados demonstram a necessidade de reforço em aspectos específicos, como o uso adequado de dispositivos de apoio e a importância da prática regular de exercícios físicos, aspectos fundamentais na prevenção de quedas, conforme discutem Nascimento et al. (2019) e Ramos et al. (2022).

Em nosso estudo, o panorama global revelou um nível de conhecimento relativamente elevado entre os idosos sobre fatores de risco para quedas (84% de acertos), mas com lacunas importantes em temas específicos: identificação do risco associado ao uso de medicações, atitudes após uma queda (evitar exercícios) e crenças sobre dispositivos de auxílio (bengala/andador) e delegação de responsabilidade de segurança.

Esses achados convergem parcialmente com a literatura: revisões sistemáticas recentes apontam que fatores como polifarmácia, consumo de álcool, fragilidade e comorbidades são determinantes claros do risco de quedas e, ao mesmo tempo, costumam ser menos percebidos ou mal compreendidos por parte da população idosa, especialmente quando há menor escolaridade ou menor contato com ações educativas. Xu Q, Ou X, Li J. (2022)

Mais especificamente, a polifarmácia e os medicamentos que afetam a pressão arterial e o sistema nervoso são citados de forma recorrente como causas modificáveis de risco de queda; as orientações atuais recomendam revisão medicamentosa e de prescrição estruturada como componente central das estratégias de prevenção. VAN DER VELDE (2023)

A menor precisão dos entrevistados em questões sobre medicamentos (no nosso estudo) aponta para necessidade de educação focada e integração entre profissionais de saúde (clínicos, farmacêuticos e fisioterapeutas) para reduzir esse risco.

Quanto ao medo de cair e comportamento evitativo, nossos dados mostram alta adesão ao reconhecimento de que o medo aumenta o risco (itens com alto índice de acerto), mas também alguma confusão sobre comportamentos compensatórios (por exemplo, caminhar apenas dentro de casa como proteção).

Esse entendimento relacionada ao medo e risco de cair está alinhado a estudos que demonstram que o medo pode levar ao isolamento, perda de condicionamento e aumento eventual do risco de queda Magella (2022); Ingrês (2024), o que reforça a necessidade de intervenções que trabalhem tanto a cognição quanto a reabilitação física, em prol de maior segurança ao idoso caidor, principalmente.

Sobre fatores ambientais iluminação, tapetes, obstáculos e calçados, observou-se excelente reconhecimento por parte dos participantes, o que está de acordo com estudos que mostram: medidas de modificação ambiental (corrimãos, pisos antiderrapantes, iluminação adequada) são intervenções de alto impacto e relativamente diretas para reduzir quedas quando combinadas com avaliação clínica.

APPEADU (2023)

Esse padrão sugere que mensagens de prevenção ambiental têm boa penetração entre idosos, possivelmente por serem mais concretas e facilmente visualizáveis.

A análise dos resultados demonstra um bom nível de conhecimento entre os idosos avaliados, com predominância de acertos nas questões relacionadas à percepção sensorial, equilíbrio e fatores ambientais. Esses achados corroboram estudos recentes que destacam a importância de estratégias educativas na redução do risco de quedas.

Pereira et al. (2021) identificaram resultados semelhantes ao avaliarem o conhecimento de idosos em programas de convivência, observando que o esclarecimento sobre o uso de medicamentos e a prática regular de exercícios são determinantes na redução de quedas. Da mesma forma, Santos e Almeida (2022) reforçam que o medo de cair, quando não abordado, pode gerar restrição de atividades e enfraquecimento muscular, aumentando o risco futuro — achado também percebido na presente amostra.

Outro ponto relevante é o papel das intervenções multiprofissionais, a exemplo do centro de convivência em que foi realizada a presente pesquisa. Estudos de Costa et al. (2023) evidenciam que programas de reabilitação para idosos ou aqueles que trabalhem a prevenção de quedas com foco em equilíbrio e coordenação reduzem em até 25% o número de quedas recorrentes. Assim, a orientação contínua e personalizada deve ser mantida como eixo central das ações preventivas, entendendo que, apenas o conhecimento isolado, não garante a prevenção de quedas.

Estudos apontam que a adesão às medidas preventivas está diretamente relacionada à motivação, ao suporte familiar e às condições ambientais Oliveira et al., (2020). Portanto, as ações educativas devem ser contínuas e adaptadas às limitações e contextos de vida dos idosos. Neste sentido, com base nas respostas obtidas, reforçadas pela literatura vigente sobre medidas a serem tomadas com foco na prevenção de quedas em idosos, recomendamos maior atenção direcionada aos seguintes aspectos:

Educação focada em minimização da polifarmácia, por meio da difusão desta informação por meio de workshops curtos, folhetos e sessões interativas nos grupos de convivência, reforçando o perigo e efeitos de medicamentos que aumentam o risco de queda e incentivando revisão medicamentosa com o médico/farmacêutico.

Enfoque comportamental e de autocuidado, por meio de ações que combinem educação com exercícios supervisionados de treinamento de equilíbrio, força e funcionalidade para reduzir a resposta evitativa ao medo de cair e restabelecer confiança funcional, estimulando a integração interdisciplinar com promoções de ações que unam fisioterapeutas, médicos e farmacêuticos para avaliações integradas, incluindo revisão de medicamentos, conforme recomendações de sociedades geriátricas.

Manutenção da informação ambiental reforçando as intervenções ambientais já bem reconhecidas como iluminação, corrimãos, calçados adequados, por meio de campanhas visuais e checagens domiciliares rápidas.

Avaliação de impacto através da aplicação pré e post-testes em futuras intervenções educativas para medir mudança de conhecimento e, quando possível, monitorar indicadores de queda seja por autorrelato ou registros locais.

Acreditamos que a aplicação prática das recomendações supracitadas poderá ter um impacto positivo no que diz respeito a um maior coeficiente de informação e consequente minimização do acidente quedas na população idosa.

Entre os pontos fortes deste trabalho destacam-se a abordagem direta junto à população-alvo, o instrumento objetivo de verdadeiro/falso e a representação clara das áreas de saber e das lacunas. Em contrapartida, limitações incluem o desenho transversal que impossibilita inferir causalidade, a amostra restrita a grupos de convivência e a possível influência de viés de desejabilidade social nas respostas.

5 CONCLUSÃO

Os idosos participantes do estudo demonstraram bom conhecimento sobre os fatores de risco para quedas, embora persistam equívocos relacionados a práticas de autocuidado e uso de medicamentos.

Reforça-se, portanto, a relevância de programas educativos contínuos e multidisciplinares, capazes de promover o empoderamento e a autonomia do idoso na prevenção de quedas.

REFERÊNCIAS

APPEADU, Michael K.; BORDONI, Bruno. Quedas e prevenção de quedas em idosos. In: StatPearls [Internet] . StatPearls Publishing, 2023.

BATISTA, Patrícia Parreira et al. Prevalência e risco de sarcopenia em idosos brasileiros durante a pandemia: uma análise transversal do Estudo Remobilize. São Paulo Medical Journal , v. 141, n. 4, p. e2022159, 2022.

BORGES, Viviane Santos; LIMA-COSTA, Maria Fernanda Furtado; ANDRADE, Fabíola Bof de. Estudo nacional sobre prevalência e fatores associados à dinapenia em idosos: ELSI-Brasil. Cadernos de saúde pública, v. 36, p. e00107319, 2020.

COSTA, L. M. et al. Reabilitação e equilíbrio postural em idosos: impacto na redução de quedas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 26, n. 2, p. 1–10, 2023.

FERNANDES, A. L. et al. Fatores associados ao risco de quedas em idosos da comunidade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 4, p. 1-9, 2020.

INGRÊS, Rúben Francisco Alves. Efeitos de um programa de exercício físico na aptidão física e no equilíbrio de uma população idosa institucionalizada: um estudo comparativo. 2024. Dissertação de Mestrado. Instituto Politecnico de Castelo Branco (Portugal).

MAGELA, Helen Cristina Souza et al. Percepções sobre o medo de cair de idosos sem histórico de queda na velhice no cotidiano da pandemia de Covid-19: um estudo qualitativo. repositorio.ufmg.br 2022.

MONTERO-ODASSO, M.; et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults. Age and Ageing, 2022. OUP Academic

NASCIMENTO, P. H. et al. Avaliação do uso de dispositivos auxiliares na prevenção de quedas em idosos. Geriatrics & Gerontology International, v. 19, p. 210-217, 2019.

OLIVEIRA, F. S. et al. Adesão às práticas preventivas de quedas em idosos e fatores associados. Revista de Saúde Pública, v. 54, p. 78, 2020.

PEREIRA, R. C. et al. Conhecimento e atitudes de idosos sobre prevenção de quedas: estudo em grupos de convivência. Revista de Enfermagem da UFSM, v. 11, n. 1, p. 1–14, 2021.

PERRACINI, M. R.; RAMOS, L. R. Prevenção de quedas: desafios do envelhecimento populacional. Geriatrics, Gerontology and Aging, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 10-18, 2020.

RAMOS, J. P. et al. Exercícios físicos e equilíbrio postural em idosos: revisão sistemática. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 21, n. 2, p. 134-142, 2022.

SALARI, N.; et al. Global prevalence of falls in the older adults: A systematic review and meta-analysis. [Artigo]. 2022. Disponível em: PubMed Central.

SANTOS, M. A.; ALMEIDA, E. D. Aspectos psicológicos associados ao medo de cair em idosos. Revista Kairós Gerontologia, v. 25, n. 4, p. 253–269, 2022.



SILVA, R. M. et al. Educação em saúde e prevenção de quedas: o conhecimento como ferramenta de autonomia. Revista Kairós: Gerontologia, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 89-102, 2021.

SOUZA, M. R.; SILVA, T. C. Percepção dos idosos sobre o risco de quedas e suas consequências. Revista Saúde em Foco, v. 11, p. 45-56, 2021.

VAN DER VELDE N. et al. European position paper on polypharmacy and fall-risk-increasing drugs recommendations in the World Guidelines for Falls Prevention and Management: implications and implementation. Eur Geriatr Med. 2023 Aug;14(4):649-658. doi: 10.1007/s41999-023-00824-8. Epub 2023 Jul 15. PMID: 37452999; PMCID: PMC10447263.

Xu Q, Ou X, Li J. The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis. Front Public Health. 2022 Oct 17;10:902599. doi: 10.3389/fpubh.2022.902599. PMID: 36324472; PMCID: PMC9618649.