

Análise da Preocupação em Cair em Adultos de Meia-Idade e Idosos Praticantes de Exercício Físico

Claudia de Oliveira; Adriane Ribeiro Teixeira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, Rua Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santa Cecília, Porto Alegre, RS – CEP 90035-003

Resumo

Introdução: As quedas tem alta prevalência entre a população que envelhece, e podem provocar medo de cair, que está associado à restrição de participação social, isolamento, depressão, entre outras consequências. **Objetivo:** Descrever a preocupação em cair por um grupo de adultos de meia idade e idosos praticantes de exercício físico em um projeto de extensão universitária. **Metodologia:** foram avaliados 112 indivíduos, de ambos os sexos, sendo 15 (13,4%) do sexo masculino e 97 (86,6%) do sexo feminino. As idades variaram entre 52 e 89 anos (média $69,9 \pm 7,06$ anos). Foram excluídos os indivíduos que não aceitaram participar da pesquisa e que apresentassem histórico de alterações cognitivas, neurológicas ou físicas. A avaliação foi feita por meio de aplicação do instrumento *Falls Efficacy Scale* (FES-I-Brasil), instrumento traduzido e validado para o português brasileiro (CAMARGOS, 2010). A escala avalia a preocupação em cair em 16 situações de vida diária. Para cada situação, o indivíduo deve assinalar a preocupação em cair, que vai variar de “nem um pouco preocupado” até “extremamente preocupado”. A pontuação por questão vai variar de 1 a 4 pontos. Assim, a pontuação mínima é de 16 pontos e a máxima de 64 pontos. Quanto maior a pontuação, maior a preocupação em cair. O instrumento foi aplicado por um pesquisador treinado, para evitar indução de respostas. O projeto foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa (protocolo 21629) e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados:** A análise dos dados evidenciou que a pontuação no FES-I-Brasil variou entre 16 e 49 pontos, com média de $23,09 \pm 6,04$ pontos. Assim, os indivíduos avaliados apresentaram pouca preocupação em cair, o que pode ser atribuído à prática de exercícios físicos pelos componentes da amostra. **Conclusão:** Constatou-se baixa preocupação em cair entre os indivíduos avaliados.

Palavras-chave

idosos; quedas; pessoas de meia-idade; exercício físico