

FATORES ASSOCIADOS AO MEDO DE CAIR EM IDOSAS DA COMUNIDADE

¹SEWO SAMPAIO P.Y., ¹SAMPAIO R.A.C., ¹LAZARINI L.L., ¹DE LIMA V.C.,
¹UCHIDA M.C.

¹Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas –SP, Brasil.

Introdução: O medo de cair é reconhecido como fator preocupante entre idosos. Sua etiologia é considerada multifatorial e não necessariamente é causado pela queda em si. **Objetivo:** Investigar aspectos da fragilidade, performance física e composição corporal como fatores associados ao medo de cair em idosas. **Metodologia:** Avaliou-se a fragilidade (Kihon Checklist), testes físicos (equilíbrio unipodal, sentar e levantar 5 vezes, preensão palmar, velocidade usual da caminhada e Timed Up and Go), além do índice de massa corporal (IMC) e massa muscular apendicular. A amostra composta por 112 idosas residentes na comunidade foi dividida em idosas com medo de cair (n=53, idade média 69.28 ± 5.62) e sem medo de cair (n=59, idade média 67.54 ± 6.38). O teste t de Student e o Teste U de Mann-Whitney foram utilizados para comparar as variáveis entre grupos. Para verificar os fatores associados ao medo de cair em cada categoria (fragilidade; testes físicos; IMC e massa muscular) foi utilizado o teste de regressão logística (ajustada pela idade). **Resultados:** As idosas com medo de cair tiveram piores índices de fragilidade no escore total ($p<0.001$), nos domínios físico ($p<0.001$), condição oral ($p=0.001$), sociabilização ($p=0.002$), e risco de depressão ($p=0.003$); apresentaram um pior equilíbrio ($p=0.003$) e um maior IMC ($p=0.008$). O declínio da função física (2.996 ; 95% CI 1.713-5.238; $p<0.001$); o risco de depressão (1.539 ; 95% CI 1.028 – 2.304; $p=0.036$); a velocidade usual da caminhada (1.687 ; 95% CI 1.016 – 2.802, $p=0.043$); e o IMC (1.219 , 95% CI 1.060 – 1.402, $p=0.006$) foram aspectos associados ao medo de cair. **Considerações finais:** Incentiva-se a prática direcionada de exercícios físicos para atenuar os fatores associados ao medo de cair, pois além de melhorar a condição física pode auxiliar no resgate da auto-confiança, sociabilização e prevenção de depressão em idosas.

Palavras-chaves: Medo de cair, fragilidade, performance física, composição corporal, idosos.