



FATORES ASSOCIADOS AOS RISCOS DE QUEDAS EM IDOSOS: EQUILÍBRIO VERSUS FORÇA MUSCULAR

JOEL FLORÊNCIO DA COSTA NETO; MARIA IRANY KNACKFUSS

INTRODUÇÃO: A senescência tem um percurso progressivo que ocorre durante a vida afetando todos os sistemas, resultando em modificações nos padrões fisiológicos de um indivíduo. Nesse público as quedas se apresentam como uma problemática que a saúde pública precisa se atentar, pois proporciona o aumento da mortalidade, dificuldade de mobilidade e de custos para a saúde e serviços sociais. A queda ocorre quando há uma mudança involuntária fazendo com que o corpo fique em um nível abaixo da posição inicial, onde o indivíduo não consegue retornar em tempo ágil, estando no topo do número de acidente doméstico, suas causas são multifatoriais e compromete a estabilidade. A fisioterapia é de fundamental importância na prevenção de quedas no indivíduo idoso aumentando a capacidade funcional e postural, redução das incapacidades limitações e proporcionando maior independência. **OBJETIVOS:** O presente estudo teve como objetivo relacionar o risco de quedas com a força muscular e equilíbrio em idosos. **METODOLOGIA:** Foi realizado uma pesquisa de revisão integrativa da literatura, realizada por meio de um levantamento bibliográfico, baseando-se em estudos anteriores que dão suporte para a melhoria da prática clínica, por meio dos descritores em saúde idosos, quedas, equilíbrio, bem como força muscular nas Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), além da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca considerou artigos científicos brasileiros, publicados na íntegra entre os anos de 2013 a 2018, resultando em 24 estudos. Foram aplicados os critérios de elegibilidade estabelecidos, resultando em sete artigos completos para a análise dos textos que tiveram como base o referencial teórico para elaboração do estudo e que atenderam rigorosamente à questão norteadora. **RESULTADOS:** Tais resultados puderam apontar que houve relação entre a redução da força muscular, fatores extrínsecos e intrínsecos e do déficit no equilíbrio com a propensão de quedas em idosos. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, a partir da análise desses fatores que predispõem às quedas, torna-se viável um controle desse problema e, consequentemente, a promoção à população idosa mais funcionalidade, independência, qualidade e aumento da expectativa de vida.

Palavras-chave: Idosos, Quedas, Equilíbrio, Força muscular, Padrões fisiológicos.