



ISSN: 2594-679X

## **RISCO DE QUEDAS E DECLÍNIO FUNCIONAL NO ENVELHECIMENTO: INTERFACES ENTRE SAÚDE, AMBIENTE E AUTONOMIA**

RISK OF FALLS AND FUNCTIONAL DECLINE IN AGING: INTERFACES BETWEEN  
HEALTH, ENVIRONMENT, AND AUTONOMY

Sarah Andrade Cardoso<sup>1</sup>  
Dante Ogassavara<sup>2</sup>  
Jeniffer Ferreira-Costa<sup>3</sup>  
Amanda Azevedo de Carvalho<sup>4</sup>  
Thais da Silva-Ferreira<sup>5</sup>  
José Maria Montiel<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [cardosoa.sarah@gmail.com](mailto:cardosoa.sarah@gmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/6764140262241391> – ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5003-9593>

<sup>2</sup> Psicólogo. Mestre e Doutorando do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia na Faculdade Nove de Julho, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [ogassavara.d@gmail.com](mailto:ogassavara.d@gmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/3672374283802791> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2842-7415>

<sup>3</sup> Psicóloga. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [cjf.jeniffer@gmail.com](mailto:cjf.jeniffer@gmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/1407735160653204> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>

<sup>4</sup> Bióloga. Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [carvalho.a.a3@gmail.com](mailto:carvalho.a.a3@gmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/2546455859521649> – ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8616-0337>

<sup>5</sup> Psicóloga. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [thais.sil.fe@hotmail.com](mailto:thais.sil.fe@hotmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/7519142861338976> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>

<sup>6</sup> Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicologia. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu/Instituto Ânima, São Paulo, SP, Brasil – E-mail: [montieljm@hotmail.com](mailto:montieljm@hotmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/4836172904369929> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>



ISSN: 2594-679X

## Resumo

O envelhecimento populacional intensifica vulnerabilidades sociais e funcionais, exigindo reflexão sobre os riscos associados ao declínio da funcionalidade da pessoa idosa, especialmente diante da crescente incidência de quedas. Assim, este estudo objetivou discutir os riscos agravados pelo declínio da funcionalidade frente ao envelhecimento humano. Para tal, foi realizada uma revisão narrativa da literatura científica, explorando bibliotecas virtuais como Google Acadêmico, SciELO e PubMed, empregando os descritores “envelhecimento”, “acidente” e “funcionalidade”. Os resultados indicam que a funcionalidade da pessoa idosa, entendida como a capacidade de realizar atividades diárias com autonomia, é afetada pelo declínio físico e vulnerabilidade social do envelhecimento. As quedas, principais causas de trauma e óbito acidental, estão ligadas à perda de força, equilíbrio, sensorial e ao ambiente. A limitação funcional compromete a qualidade de vida física e emocional, especialmente em institucionalizados e em quedas recorrentes, agravada pelo medo de novas quedas e superproteção dos cuidadores. Destaca-se ainda a prevalência entre mulheres idosas, associada tanto a fatores biológicos quanto a desigualdades de gênero nas tarefas domésticas. Evidencia-se, portanto, a necessidade de estratégias preventivas, adaptação dos ambientes e promoção da autonomia como medidas fundamentais para preservar a funcionalidade e o bem-estar da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Acidentes por Quedas; Qualidade de Vida.

## Abstract

Population aging intensifies social and functional vulnerabilities, requiring reflection on the risks associated with the decline in functionality among older adults, especially given the increasing incidence of falls. This study aimed to discuss the risks exacerbated by functional decline in the context of human aging. A narrative literature review was conducted, exploring virtual libraries such as Google Scholar, SciELO, and PubMed, using the descriptors "aging," "accident," and "functionality." The results indicate that older adults' functionality, understood as the ability to perform daily activities autonomously, is affected by physical decline and social vulnerability inherent to aging. Falls, which are leading causes of trauma and accidental death, are linked to loss of strength, balance, sensory function, and environmental factors. Functional limitation compromises physical and emotional quality of life, especially among institutionalized individuals and those with recurrent falls, aggravated by fear of new falls and caregiver overprotection. A higher prevalence among older women is also highlighted, associated both with biological factors and gender inequalities in domestic tasks. Therefore, preventive strategies, environmental adaptations, and promotion of autonomy are essential measures to preserve functionality and well-being in older adults.

**Keywords:** Aging; Falls; Quality of Life.



ISSN: 2594-679X

## **Introdução**

O envelhecimento populacional é um fenômeno de larga escala que também vem afetando a vivência e as demandas populacionais no território brasileiro. Consiste em um processo gradual de mudança na composição das populações, marcado pela redução das taxas de natalidade e pela elevação da expectativa de vida. Dessa maneira, o envelhecimento populacional proporciona condições para que a população idosa represente uma parcela maior das nações (Silva-Ferreira et al., 2024).

A partir dos dados levantados no Censo Demográfico Brasileiro referente ao ano de 2022, registrou-se que a população com idade igual ou superior a 60 anos já representava aproximadamente 16% da população total brasileira. Com base nessa análise, foram calculadas projeções populacionais que revelaram que, nas próximas décadas, a população idosa apresentará crescimento expressivo, alcançando o marco de um terço da população brasileira em 2050 (Instituto brasileiro de geografia e estatística [IBGE], 2023).

Em nível individual, o envelhecimento humano acarreta alterações que favorecem o estabelecimento de quadros de vulnerabilidade social, mediados pelo declínio no funcionamento de diferentes sistemas, com expressões biológicas, cognitivas, afetivas e socioafetivas diante dos fenômenos associados ao envelhecer (Mitina; Young; Zhavoronkov, 2020). A vulnerabilidade relacionada ao envelhecimento é observada na redução das redes de suporte que cercam a pessoa idosa, resultando em um suporte social empobrecido em comparação a outras faixas etárias. Todavia, entende-se que a diminuição do volume das redes de apoio não é, por si só, determinante para o comprometimento do bem-estar da pessoa idosa, embora possa agravar o risco de vitimização e carência (Rabelo; Neri, 2014).

A vulnerabilidade social no envelhecimento também se expressa na escassez de fontes de suporte social voltadas à manutenção da funcionalidade individual, havendo, assim, menos figuras de apoio para auxiliar nas demandas cotidianas da pessoa idosa. Nessa direção, aventa-se que a ausência de suporte agrava o risco de acidentes, como quedas. Destaca-se que a ocorrência de quedas entre pessoas idosas constitui um grave problema de saúde pública, em razão da alta frequência registrada e das consequências



ISSN: 2594-679X

desses eventos, que podem gerar prejuízos à vivência social e às condições econômicas da pessoa idosa, ao envolver cuidadores e os serviços de saúde (Silva; Safons, 2022).

Diante da fragilidade e vulnerabilidade associadas ao processo de envelhecimento humano, salienta-se a importância de pormenorizar os fenômenos envolvidos, contextualizando os mecanismos que compõem esse processo e suas repercussões para a vivência individual. Dessa maneira, este estudo se direcionou à manutenção da funcionalidade ao longo do envelhecimento, partindo do problema de pesquisa: “quais os riscos associados ao declínio da funcionalidade da pessoa idosa?”. Objetivou-se discutir os riscos agravados pelo declínio da funcionalidade frente ao envelhecimento humano.

## **Metodologia**

Foi caracterizado um delineamento de pesquisa de abordagem qualitativa, com componentes de pesquisa descritiva, transversal e bibliográfica. Ou seja, a estrutura investigativa adotada foi ordenada com foco na identificação e contextualização dos fatores que integram os fenômenos estudados, a fim de dispor perspectivas amplas. Corroborando tal colocação, aventou-se a descrição e interpretação do estado das variáveis em um recorte pontual do tempo, sem propor o acompanhamento de sua evolução ou manipulação, não se direcionando, portanto, à verificação de relações de causalidade ou alterações ao longo do tempo (Campos, 2019). O enquadramento como pesquisa bibliográfica justifica-se pelo uso de materiais disponíveis na literatura para acessar os objetos de estudo propostos (Sousa; Oliveira; Alves, 2021).

Foi definida como uma revisão de literatura por ter explorado a produção científica sob a premissa de sintetizar as contribuições previamente concebidas, retratando os consensos e lacunas do conhecimento existente (Baumeister, 2013). Em face da natureza qualitativa da pesquisa, a revisão de literatura apresentou cunho narrativo ao propor a análise dos materiais e seus conteúdos de forma contextualizada, com a seleção de obras por conveniência e relevância para as discussões aventadas (Ogassavara et al., 2023).

Entende-se que revisões de literatura narrativas são produções intelectuais oportunas por permitirem a atualização profissional e o refinamento de competências de forma econômica, considerando o esforço e o tempo despendidos na seleção de material



ISSN: 2594-679X

relevante e na síntese das informações. Nesse sentido, são especialmente valiosas para profissionais em atuação prática, ao otimizarem recursos para seus estudos autônomos (Rother, 2007). Aponta-se que as revisões narrativas, enquanto estudos secundários, são incentivadas no campo da saúde por promoverem maior eficiência na prática científica, ao ampliarem os achados já levantados, pormenorizando informações e tendências evidenciadas (Ministério da Saúde. Brasil, 2024).

A captação de materiais foi realizada em plataformas de busca, sendo elas: Google Acadêmico, SciELO e PubMed, empregando os descritores “envelhecimento”, “acidente” e “funcionalidade”. As buscas foram conduzidas entre os meses de junho e agosto de 2025, selecionando materiais no formato de artigos publicados em periódicos científicos e livros, sem o estabelecimento de critério de exclusão quanto à data de publicação, de modo a considerar também publicações clássicas.

## **Resultados e Discussão**

A concepção de funcionalidade remete à capacidade funcional dos indivíduos de realizarem atividades da vida cotidiana. Os enquadramentos teóricos sobre a funcionalidade ainda apresentam imprecisão conceitual ao delimitar a categorização de determinados agrupamentos de atividades. Comumente, diferencia-se a capacidade funcional para realização de Atividades Básicas da Vida Diária – ABVD – e Atividades Instrumentais da Vida Diária – AIVD, sendo que as ABVD englobam atividades relativas ao autocuidado básico e as AIVD abrangem atividades mais complexas que envolvem o manuseio de ferramentas e/ou o manejo de recursos (Bandeira et al., 2021). Alternativamente, pode-se diferenciar as Atividades Avançadas da Vida Diária – AAVD – do agrupamento que frequentemente retrata as AIVD como uma categoria de atividades cotidianas de grau ainda mais elevado de complexidade, muito relacionadas à participação social e ao exercício da cidadania (Ogassavara et al., 2025). Dada essa diferenciação, a funcionalidade pode ser compreendida como uma condição de competência para realizar atividades de forma autônoma e com algum grau de independência, seja na execução de atividades de autocuidado, manuseio de ferramentas ou participação social.



ISSN: 2594-679X

Quando os indivíduos apresentam algum comprometimento da funcionalidade, encontram-se em maior vulnerabilidade por dependerem significativamente das fontes de suporte disponíveis para preservar sua integridade (Cabral et al., 2019). Nesta toada, é oportuno mencionar a ocorrência de quedas como um dos principais acometimentos que afetam a vivência da população idosa, sendo a principal causa de trauma entre pessoas idosas e a sexta causa mais prevalente de óbito por lesões acidentais, impactando diretamente a qualidade de vida e a independência funcional (Paula et al., 2020).

São reconhecidas diversas conjunturas e fatores que envolvem as quedas, dentre os quais se destacam: o declínio e/ou comprometimento da marcha e do equilíbrio (componentes das ABVD); a fragilidade do sistema musculoesquelético; a perda de força; o declínio do desempenho sensorial, vestibular e nervoso; o uso de medicamentos e seus efeitos; e o contexto em que a pessoa idosa está inserida (domicílio ou ambiente externo). Destaca-se que a recorrência de quedas pode gerar limitações físicas ou psicológicas e agravar a fragilidade do indivíduo, comprometendo a execução de atividades diárias, seja com comprometimento leve ou grave, podendo inclusive levar ao óbito, além de desencadear o medo de uma nova queda (Paiva; Lima; Barros, 2021).

O risco de queda na população idosa exige tratativas voltadas à prevenção e à avaliação do ambiente em que os indivíduos estão inseridos, elucidando suas potencialidades e limitações. Evidencia-se que os espaços com maior número de quedas são os próprios domicílios, possivelmente em razão do tempo prolongado que os indivíduos permanecem nesses ambientes. A fragilidade decorrente do desempenho físico deficitário pode dificultar ou limitar o deslocamento mesmo em espaços presumidamente seguros, como o lar, visto que as limitações físicas empobrecem o repertório funcional para lidar com eventualidades e a manutenção da rotina. Nessa perspectiva, sugere-se que, ao arquitetar espaços para a habitação de pessoas idosas, sejam consideradas as condições do piso, como sua qualidade antiderrapante, nivelamento, presença de tapetes e degraus. Além disso, deve-se considerar o funcionamento sensorial do indivíduo, uma vez que problemas de iluminação, combinados à baixa visão, podem representar grandes riscos, sendo as quedas nesses contextos eventos evitáveis. Assim, a disposição de conjunturas favoráveis ao desempenho funcional independente pode promover melhores estados afetivos e uma percepção mais positiva sobre a própria capacidade. Destaca-se



ISSN: 2594-679X

que esses cuidados não devem se restringir aos ambientes residenciais, mas também se estender a todos os espaços que promovem inclusão e acessibilidade, como hospitais, instituições de longa permanência e diferentes espaços públicos (Paiva et al., 2021).

Um episódio de queda pode ter grande impacto na qualidade de vida da pessoa idosa, pois, dependendo da gravidade do acometimento, pode comprometer a realização de atividades diárias e sua independência funcional. Em um estudo realizado em Belém (PA), com três instituições de longa permanência para idosos, constatou-se uma correlação moderada entre risco de quedas e independência funcional, ou seja, quanto mais independente o idoso, menor o risco de queda. Tal dado ressalta a importância da preservação da integridade cognitiva e física da população idosa, visando articular arquiteturas favoráveis ao cuidado dessas particularidades (Paula et al., 2020).

A perda da independência funcional pode levar a um maior número de quedas, e a soma desses dois fatores impacta negativamente a qualidade de vida e a saúde da pessoa idosa, sobretudo ao se considerar a possibilidade de recorrência. A partir de dados obtidos com pessoas idosas institucionalizadas, evidenciou-se que a qualidade de vida pode ser impactada por diferentes fatores, sendo identificado que aquelas que sofreram três ou mais quedas em um período de um ano tendem a apresentar pior qualidade de vida. Aponta-se que tais eventos decorreram, em muitos casos, de tonturas ou limitações físicas pré-existentes. Ou seja, quanto maior o número de quedas, mais significativo tende a ser o impacto, especialmente no âmbito psicológico, pois após a queda muitos indivíduos apresentam declínio na autoconfiança, medo de novas quedas ou são alvo de atitudes superprotetoras de familiares e cuidadores, o que compromete a confiança do próprio idoso. A qualidade de vida em saúde não se limita ao âmbito físico, como fraturas e lesões, mas também envolve o aspecto emocional, uma vez que a realização de atividades diárias é diminuída e, quanto mais se retira da autonomia do idoso, mais se agrava seu estado psíquico, pois percebe que, além do que já perdeu ao longo da vida, continua perdendo sua autonomia (Paiva et al., 2021).

Registra-se uma maior prevalência de quedas entre mulheres idosas, o que pode ser parcialmente explicado pelos processos de perda de massa ao longo do envelhecimento, bem como pela tendência inicial de apresentarem menor quantidade de massa magra e força muscular em comparação aos homens. Todavia, outras variáveis



ISSN: 2594-679X

sociodemográficas também devem ser consideradas, mesmo que de forma indireta, na preservação da capacidade funcional ao longo do envelhecer (Silva; Safons, 2022). Sob uma perspectiva sociológica, entende-se que mulheres idosas podem sofrer um número maior de quedas domiciliares por, comumente, lhes serem atribuídos mais afazeres no contexto doméstico, sendo que a realização dessas atividades, por si só, já representa um risco de acidente que pode ser mitigado (Silva; Augusto, 2022).

### **Considerações Finais**

Ao discorrer sobre a manutenção da funcionalidade e os riscos associados ao envelhecer, enquadra-se o envelhecimento humano como um processo multidimensional, com expressões condicionadas pelo curso de vida do próprio indivíduo, haja vista o efeito mediador do estilo de vida no impacto dos determinantes sociais de saúde em larga escala. Convergentemente ao envelhecimento humano, a funcionalidade individual é permeada pelas diferentes esferas de vivência e pelas atribuições culturais efetivadas ao longo do curso de vida.

Destaca-se que compreender o cuidado com a segurança das pessoas idosas envolve diversas áreas da sociedade e da vida da pessoa mais velha, como o ambiente em que vive, os cuidadores, os impactos psicológicos, a análise da qualidade de vida e de saúde, e até mesmo fatores culturais relacionados ao gênero. A reflexão sobre tais questões é de extrema importância para a busca por uma longevidade com maior qualidade e pode ser promovida por meio da conscientização de cuidadores, do empoderamento de pessoas idosas na realização de suas atividades diárias e da reforma e fiscalização dos ambientes públicos e privados, de modo a contribuir para a construção de uma sociedade mais acessível.



ISSN: 2594-679X

## Referências

BANDEIRA, Eliel de Oliveira et al. Relação entre funcionalidade e letramento funcional em saúde em pessoas idosas. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e48210212775-e48210212775, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12775>

BAUMEISTER, R. F. Writing a literature review. In: PRINSTEIN, M. (ed.). *The portable mentor*. New York: Springer, 2013. p. 119–132. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3994-3\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3994-3_8)

CABRAL, Juliana Fernandes et al. Vulnerabilidade e fatores associados em idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 3227-3236, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.22962017>

CAMPOS, Luiz Fernando Lara. **Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia**. 6. ed. Campinas: Alínea, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Panorama do Censo 2022**. Disponível em: [https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm\\_source=ibge&utm\\_medium=home&utm\\_campaign=portal](https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/?utm_source=ibge&utm_medium=home&utm_campaign=portal). Acesso em: 5 ago. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. **Plano Nacional de Saúde 2024-2027**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

MITINA, Maria; YOUNG, Sergey; ZHAVORONKOV, Alex. Psychological aging, depression, and well-being. **Aging**, v. 12, n. 18, p. 18765, 2020.

OGASSAVARA, Dante; FERREIRA-COSTA, Jeniffer; SILVA-FERREIRA, Thais da; BARTHOLOMEU, Daniel; TERTULIANO, Ivan Wallan; MONTIEL, José Maria. Demarcações operacionais da funcionalidade: concepções de atividades avançadas da vida diária. **Connection Line - Revista Eletrônica do UNIVAG**, v. 33, n. 33, 2025. DOI: <https://doi.org/10.18312/connectionline.v33i33.3023>

OGASSAVARA, Dante; SILVA-FERREIRA, Thais Da; FERREIRA-COSTA, Jeniffer; BARTHOLOMEU, Daniel; TERTULIANO, Ivan Wallan; MONTIEL, José Maria. Concepções e interlocuções das revisões de literatura narrativa: contribuições e aplicabilidade. **Ensino & Pesquisa**, v. 21, n. 3, p. 8–21, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33871/23594381.2023.21.3.7646>

PAIVA, Mariana Mapelli de; LIMA, Margareth Guimarães; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. Quedas e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos: influência do tipo, frequência e local de ocorrência das quedas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5099-5108, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.29902019>

PAULA, Jully Greyce Freitas de et al. Correlação entre independência funcional e risco de quedas em idosos de três instituições de longa permanência. **Revista da Escola de**



ISSN: 2594-679X

**Enfermagem da USP**, v. 54, p. e3601, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018054103601>

RABELO, Dóris Firmino; NERI, Anita Liberalesso. A Complexidade Emocional dos Relacionamentos Intergeracionais e a Saúde Mental dos Idosos. **Pensando Famílias**, v. 18, n. 1, p. 138–153, 2014.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão Sistemática x Revisão Narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007.

SILVA, Fabiana Medeiros de Almeida; SAFONS, Marisete Peralta. Mortality from falls in the elderly in the Federal District, Brazil: characteristics and time trend, 1996-2017. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, p. e2021681, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100003>

SILVA, Wesley Alexandre; FONTÃO, Pedro Augusto Breda. Análise espacial das quedas envolvendo idosos no município de Pinhais-PR, 2017 a 2021. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, v. 5, n. 4, p. 1-19, 2022.

SILVA-FERREIRA, Thais; FERREIRA-COSTA, Jeniffer; OGASSAVARA, Dante; PAULA, Ana Paula Soares; MONTIEL, José Maria. Conceitos e Alocuções interdisciplinares no envelhecimento: Indagações entre a Gerontologia os aspectos Psicoeducacionais e Socioculturais. **Perspectivas em Psicologia**, v. 21, n. 1, p. 20–32, 2024.

SOUSA, Angélica; OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 64–83, 2021.