

## **PREVENÇÃO DE QUEDAS NA PESSOA IDOSA: ABORDAGENS INTEGRADAS DO PROJETO ATIVA MELHOR IDADE**

### **ODS 3**

Ana Clara Henrique (Universidade de Taubaté)  
Danielle Araujo Rodrigues (Universidade de Taubaté)  
Emanuelle dos Santos Pereira (Universidade de Taubaté)  
Luiza Hoyer Maciel (Universidade de Taubaté)  
Rômulo Gradin Ferreira da Silva (Universidade de Taubaté)  
Luciana Cristina Steinle Camargo (Universidade de Taubaté)

O envelhecimento populacional está associado a um aumento expressivo no risco de quedas, consideradas uma das principais causas de declínio funcional, hospitalizações e redução da qualidade de vida em idosos. Estima-se que cerca de 30% dos indivíduos acima de 65 anos sofram ao menos uma queda anual, percentual que pode ultrapassar 40% entre os maiores de 80 anos, frequentemente resultando em comprometimento da independência funcional e maior mortalidade. O risco de queda é multifatorial, relacionado a alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, como diminuição da força muscular, alterações do equilíbrio e presença de comorbidades. A fisioterapia desempenha papel central na prevenção de quedas, por meio de programas de exercícios voltados ao fortalecimento muscular, treinamento do equilíbrio e aprimoramento das atividades funcionais, com eficácia comprovada na redução da incidência de quedas. O Projeto Ativa Melhor Idade buscou promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida da população idosa, em especial mulheres, acima de 55 anos por meio de atividades físicas orientadas, com ênfase no fortalecimento muscular, treinamento do equilíbrio, mobilidade funcional e otimização da marcha. Adicionalmente, buscou reduzir o risco de quedas, manter independência e autonomia, estimular hábitos saudáveis e incentivar o engajamento social. Os encontros ocorreram semanalmente, às quartas-feiras, das 14h às 15h30, no Salão sem espelhos do Campus Bom Conselho da Unitaú. Cada sessão iniciava com alongamento em círculo, seguido de alongamentos e exercícios de fortalecimento com apoio no espaldar. Na sequência, os participantes realizavam um circuito com quatro exercícios distribuídos em setores da quadra, incluindo equilíbrio estático e dinâmico, e fortalecimento com uso de elásticos, bolas, cordas e outros materiais, sempre acompanhados por alunos do curso de fisioterapia para orientação e suporte. Para o encerramento, formava-se uma roda para atividades que estimulam memória e cognição, geralmente jogos de palavras com regras específicas, e, ocasionalmente, pequenas coreografias de dança, promovendo socialização e engajamento. O progresso funcional e o risco de quedas foram avaliados no início do ano e no final de setembro por meio dos testes Timed Up and Go (TUG) e Sentar e Levantar 5 vezes (TSL). Observou-se melhora significativa no desempenho funcional das participantes: no TUG, a média inicial de 10,01 segundos em abril reduziu para 9,59 segundos em setembro, representando melhora de 4,26%.

No TSL, a média inicial de 16,72 segundos caiu para 12,47 segundos, correspondendo a uma melhora de 25,45%. Esses resultados indicam evolução na mobilidade e força funcional, fatores diretamente relacionados à prevenção de quedas. Além disso, observou-se avanços na esfera cognitiva e social, com relatos de maior engajamento, interação e bem-estar. Conclui-se que o Projeto Ativa Melhor Idade demonstrou ser fundamental na promoção do envelhecimento ativo e na prevenção de quedas. As atividades, que combinam exercícios de fortalecimento e equilíbrio, proporcionaram ganhos em independência funcional, mobilidade e qualidade de vida, reforçando o papel da fisioterapia e da educação em saúde na manutenção da capacidade funcional e na atenção integral ao envelhecimento.

**Palavras-chave:** Pessoa idosa; Prevenção de quedas; Envelhecimento ativo; Fisioterapia.