

RESUMO SIMPLES - MEDICINA

**PREVENÇÃO DE QUEDAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS NA  
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE – TO**

*Fisioterapia Sinai (J M Fisioterapia Ltda.) (fisioterapiasinai@gmail.com)*

*Ana Karla Oliveira (anakarla31top@gmail.com)*

*Beatriz Koxibia Javae (beatrizkoxibia@gmail.com)*

*Denise Rodrigues Silva Oliveira (osdsafira1@gmail.com)*

*Diego Emilio Macedo Bedas Filho (diegobedas8@gmail.com)*

*Diovani Novais (dvn\_novais@hotmail.com)*

*Gabriela Gomes Carveli (gabrielacarveli360@icloud.com)*

*Gabriela Carneiro Dos Santos (gabifisio1@hotmail.com)*

*Geyse Teixeira Costa (geyseteixeira07@gmail.com)*

*Iago Rabelo De Borba (iagorabelo1999@gmail.com)*

*Juliano Rodrigues Da Mota (julianomota14@hotmail.com)*

*Kamilly Sales Da Fonseca (kamillysalesfonseca@icloud.com)*

*Maria Gabriella De Souza Milanez (mariagabriellasm16@gmail.com)*

*Melanie Leonor Rodrigues Xavier (msjlove123@icloud.com)*

*Muriel De Faria Ribeiro Silva (muriel12.faria@gmail.com)*

*Octávio Dias Carneiro Frederico (tavijn2021@gmail.com)*

*Larissa Jácome Barros Silvestre (larissa.silvestre@afya.com.br)*

Resumo - Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno global que representa desafios à saúde pública, demandando ações voltadas à promoção da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. As quedas se destacam como um problema relevante nessa fase, podendo causar fraturas, hospitalizações, perda de independência e impactos psicológicos, estando associadas à diminuição da força muscular, equilíbrio, visão e audição, além de fatores ambientais e uso de múltiplas medicações. Programas como a Universidade da Maturidade (UMA/UFT) contribuem para a prevenção, promovendo educação, atividades físicas e inclusão social, o que fortalece a autoestima e reduz o medo de cair. Objetivos: O projeto teve como objetivo aplicar estratégias de prevenção de quedas em idosos da UMA, unidade Porto Nacional–TO, identificando fatores de risco relacionados à senilidade e ao ambiente, propondo medidas preventivas e desenvolvendo um circuito funcional adaptado para promover equilíbrio, coordenação motora e autonomia dos participantes. Materiais e Métodos: A ação foi realizada na primeira quinzena de outubro de 2025, no período vespertino, nas dependências da Afya Porto Nacional, que forneceu espaço, materiais e infraestrutura. Participaram cerca de 45 idosos matriculados na UMA. O projeto desenvolveu-se em três etapas: visita prévia para escuta e levantamento de necessidades, elaboração e finalização do planejamento pelos acadêmicos e execução do circuito funcional, composto por aquecimento, exercícios de força, equilíbrio e coordenação, alongamentos e relaxamento, todos adaptados às condições físicas e cognitivas dos participantes e supervisionados pelos acadêmicos. Avaliações simples de equilíbrio e percepção de qualidade de vida foram aplicadas antes e após a ação, e ao término, foi oferecido coffee break e entregue material educativo sobre prevenção de quedas. Resultados e Discussão: Os idosos apresentaram melhorias na força, equilíbrio, coordenação motora e maior independência nas atividades diárias, além de incremento na percepção de segurança e autoestima. A ação estimulou interação social, engajamento coletivo e criação de grupos de apoio, promovendo inclusão social e continuidade das práticas preventivas. Foram elaborados relatório final com dados qualitativos e quantitativos e protocolo de boas práticas, passível de aplicação em outras unidades da UMA. Considerações Finais: O projeto demonstrou eficácia na promoção do envelhecimento ativo e saudável, integrando educação em saúde, atividades

físicas adaptadas e estímulo à participação comunitária, contribuindo para manutenção da autonomia, segurança e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: palavras-chave: saúde do idoso; qualidade de vida; envelhecimento saudável; promoção de saúde.