



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

Prevenção de quedas em idosos da Universidade da Maturidade

Área temática: Envelhecimento Ativo

Matheus Henrique Alencar Xavier¹
Alencar Ferri²
Lívia Teruel Okano³
Kátia Juliane Lopes de Oliveira⁴

RESUMO/APRESENTAÇÃO CULTURAL/OFICINA:

Introdução: Quedas em idosos são evento multifatorial com impacto físico, funcional e psicossocial. Programas educativos em espaços comunitários, como a Universidade da Maturidade, podem reduzir fatores de risco através de ações integradas.

Objetivos: Descrever e avaliar um programa de prevenção de quedas aplicado a participantes da Universidade da Maturidade, focando em mudanças em conhecimento, comportamento e risco funcional.

Metodologia: Oficina-piloto com desenho quasi-experimental pré-pós, realizada com 30 idosos voluntários (≥ 60 anos). Intervenção de 8 semanas combinou: educação sobre fatores de risco (medicação, ambiente, visão), exercícios de equilíbrio e força (2x/semana), e avaliação/adequação ambiental domiciliar. Medidas: questionário de conhecimento, teste de equilíbrio TUG (Timed Up and Go) e registro autodeclarado de quedas, aplicados antes e após a intervenção. Análise descritiva e teste de Wilcoxon para comparação pré-pós.

Resultados: Observou-se aumento significativo no escore de conhecimento (mediana pré 6 \rightarrow pós 9; $p < 0,01$) e melhora no TUG (mediana pré 14s \rightarrow pós 11s; $p = 0,02$). Relato de quedas reduziu-se de 6 eventos no período pré para 2 no pós-intervenção. Participantes relataram maior confiança para realizar atividades diárias.

¹ Estudante. Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. 03418489133@academicos.uems.br.

² Técnico-administrativo. Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. alencar@uems.br

³ Estudante. Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul.. 34923770848@academicos.uems.br.

⁴ Mestre. Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul.. kaju@uems.br.



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

Conclusões: O programa demonstrou viabilidade e efeitos positivos em conhecimento, mobilidade e redução de quedas autorrelatadas. Recomenda-se escala para maior amostra e acompanhamento longitudinal para avaliar manutenção dos ganhos..

Palavras-chave: prevenção; quedas; idosos; saúde; educação