

EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS Beatriz Correa Lima, Lara Izabela Batista de Faria, Larissa Goulart de Oliveira, Matheus Correia Silva de Souza, Tássio Moreira Peres, Sinésio Virgílio Alves de Melo

Introdução: As intervenções junto à idosos da comunidade é uma atuação dos acadêmicos de fisioterapia com os projetos de extensão, conhecendo em loco as características e incapacidades inerentes ao envelhecimento, verificando as possibilidades de intervenção positiva, com atividades cognitivas, informativos de saúde e práticas de atividades físicas supervisionadas visando maior qualidade de vida ao idoso e cumprir as finalidades extensionistas do projeto. **Objetivo:** Viabilizar a execução do projeto junto aos idosos da comunidade, promover aproximação acadêmico-comunidade, levar informação e conhecimento prático de campo na atuação preventiva da fisioterapia. **Metodologia:** Desenvolveu-se uma programação com idosos do Programa Vida Ativa da Agetul no setor Leste Vila Nova do município de Goiânia - GO, sob a coordenação da Ed. Física Joelma Cristina Gomes. O encontro entre alunos e idosos ocorreu antes da pandemia, no período matutino. As atividades com os idosos foram divididas em palestra informativa sobre equilíbrio corporal e risco de quedas e práticas em forma de circuito, dividido em estações de tarefas específicas, as quais exigiam coordenação, equilíbrio e treino de marcha. Os participantes foram acompanhados individualmente pelos alunos do 3º período do curso de fisioterapia da UEG-ESEFFEGO. **Resultados:** Houve grande receptividade de todos os envolvidos no projeto e os idosos matriculados no programa. As atividades planejadas foram executadas com plena participação, envolvimento, além de atenção, criatividade, comportamento lúdico e colaborativo de todos os idosos, independente do grau de dificuldade, considerando as individualidades com as restrições e cautelas pertinentes para a total segurança. Em relação às atividades práticas, todas as estações foram satisfatoriamente executadas, demonstrando um bom nível de equilíbrio, cognição e independência funcional de todo o grupo, indicativo de um baixo risco de quedas. A seguir, houve um momento recreativo com uma abordagem de habilidade motora fina, na confecção de aviões de papel e uma competição de lançamento destes, premiando com medalhas originais os três primeiros colocados, com direito à podium de premiação. **Considerações finais:** Ao final da programação do dia, restou agradecer a todos pela cooperação e correspondência, com a certeza do dever cumprido e ter deixado plantado entre os idosos a importância de manter-se sempre ativo, buscando encarar o envelhecimento como algo natural e prazeroso.

PALAVRAS-CHAVE

Equilíbrio. Quedas em idosos. Extensão universitária.