**SEGUNDA MOSTRA DE EXTENSÃO**

**DA FACULDADE UNINTA ITAPIPOCA**

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA SAÚDE DO IDOSO NA UBS DO MULATÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Juvemar Gonçalves de Sousa**

Acadêmico de Fisioterapia. Uninta Itapipoca, Itapipoca Ceará

juvemargs@hotmail.com

**Marcus Paulo Mendes de Sousa**

Acadêmico de Fisioterapia. Uninta Itapipoca, Itapipoca Ceará - [marcus.mendes13@gmail.com](mailto:marcus.mendes13@gmail.com)

**Francisca Talita Santos de Souza**

Acadêmica de Fisioterapia. Uninta Itapipoca, Itapipoca Ceará

santosouza424@gmail.com

**Clara Virgínia de Queiroz Moura**

Discente de Fisioterapia. Uninta Itapipoca, Itapipoca Ceará

clarawirginia@gmail.com

**Introdução:**A velhice, ou a terceira idade é uma fase da vida onde a pessoa tem alterações que levam à diminuição de força e degeneração do organismo, o que acarreta diversos acidentes, dentre eles, o mais comum, a queda. A Fisioterapia tem papel fundamental nesta etapa, para um envelhecimento ativo, tentando preservar a capacidade funcional do idoso para prevenir os constantes riscos de queda e dar a ele independência e qualidade de vida. Este relato tem como intenção informar como se deu a ação do grupo de extensão movimentar, tendo em vista que é de grande importância esse tipo de trabalho realizado junto à comunidade, que tem como principal objetivo mostrar que através do movimento, é possível ter uma saúde melhor.**Objetivo:** Relatar sobre a ação promovida pelo grupo de extensão movimentar sobre a saúde do idoso. **Método:** **Resultados:** Os métodos apresentados na ação pelos integrantes do grupo movimentar trás ensinamentos e conhecimentos que podem ser usados no dia a dia dos idosos como forma de prevenir lesões bem como melhorar a qualidade de vida, usando exercícios de alongamento, orientando sobre a prática de atividades físicas como caminhada ou ciclismo. O momento se desenvolveu em duas partes, onde o primeiro momento foi realizado a concentração dos idosos e um debate sobre doenças crônicas como a diabetes, hipertensão e avd (atividades diárias), posteriormente foi praticado alongamentos com os idosos onde eles ao final, relataram que gostaram muito da ação, pois puderam ter mais conhecimento sobre como ter uma vida mais saudável. **Conclusão**: Conclui-se que a fisioterapia é de suma importância no âmbito da saúde do idoso, principalmente na atenção básica, tanto na prevenção quanto na promoção da saúde, tendo em vista que por ser uma localidade da zona rural, os idosos não tem tanta informação da relevância do tema discutido, então o projeto movimentar, que é um grupo de extensão com o objetivo de compartilhar conhecimentos e experiências acerca do movimento tem grande importância nesse tipo de ação.

**Descritores:** Fisioterapia; Geriatria; idoso.

**Referências**

ARAÚJO, M. L. M. DE .; FLÓ, C. M.; MUCHALE, S. M.. Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis: artigo de atualização. Fisioterapia e Pesquisa, v. 17, n. 3, p. 277–283, jul. 2010.

MAIA, F. E. S. et al. A importância da inclusão do profissional Fisioterapeuta na atenção básica de saúde. Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, v. 17, n. 3, p. 110:115, 2015.

SOFIATTI, S. de L.; OLIVEIRA, M. M. de; GOMES, L. M.; VIEIRA, K. V. S. . A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS, [S. l.], v. 7, n. 17, 2021.