

Eixo temático: Fisioterapia Aquática e Promoção da Saúde

HIDROGINÁSTICA EM PROJETO DE EXTENSÃO: EXPERIÊNCIA ACADÊMICA E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Gabriella Lima Fernandes¹; Aline Lopes da Silva Moura²; Saul Ruan Pereira Camboim²; Daniele Ferreira Silva²; Kawanny Lima de Oliveira dos Santos²; Gabriela Simões de Paiva²; Monique Morgana Alves Galvão Barros²; Gerilandia Camilo de Oliveira²; Andre Luiz Petrolini³

Introdução: A hidroginástica é uma modalidade de exercício em meio aquático que promove condicionamento físico, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, além de auxiliar na redução do estresse e na reabilitação física (Calomeni et al, 2014). O meio aquático é seguro devido às suas propriedades físicas, como densidade relativa, fluabilidade, viscosidade, tensão superficial, pressão hidrostática e turbulência, que, combinadas aos exercícios, beneficiam desordens musculoesqueléticas e o equilíbrio (Pereira et al, 2021). Além dos benefícios físicos, a prática contribui para o bem-estar psicológico, melhora da qualidade de vida, socialização e fortalecimento de vínculos, sendo indicada para diferentes faixas etárias (Alves; Júnior, 2022). A imersão no ambiente aquático promove relaxamento, redução da tensão muscular e espasmos, diminui a carga nas articulações e estimula ajustes posturais, aumentando a mobilidade e a habilidade motora com menor risco de quedas (Alves; Júnior, 2022). A atividade proporciona baixo impacto nas articulações, facilita os movimentos e favorece a participação de pessoas com limitações físicas, utilizando a água como recurso terapêutico não farmacológico e não invasivo, permitindo exercícios mais eficazes e seguros (Dos Santos Modesto; Vieira, 2021). No contexto da extensão universitária, a hidroginástica surge como ferramenta para promoção da saúde, incentivo à atividade física e fortalecimento de vínculos, evidenciando a relação entre teoria e prática em fisioterapia aquática e promovendo benefícios físicos, cognitivos e sociais em contexto real.

¹ Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS. E-mail: 221.26.101@uniriosead.com

² Discentes do curso de Fisioterapia, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS

³ Professor Doutor em Ciências Veterinárias, Centro Universitário do Rio São Francisco – UNIRIOS. E-mail: andre.petrolini@unirios.edu.br

Relato de Experiência: A experiência ocorre durante aulas de hidroginástica oferecidas a colaboradores de uma escola pública da região do estado. As atividades são conduzidas em piscina pelo docente responsável, com a participação dos estudantes de fisioterapia, que auxiliam na organização e condução dos exercícios em grupos, promovendo a prática de fisioterapia aquática voltada à promoção da saúde. As aulas incluem aquecimento, exercícios de força e resistência, atividades rítmicas e alongamentos finais, promovendo mobilidade, coordenação motora, consciência corporal e equilíbrio. Durante a prática, observa-se adesão, motivação e entusiasmo dos participantes, que se mostram receptivos e engajados. A experiência evidencia o ambiente aquático como espaço de integração, lazer e promoção da saúde física e mental. Para os estudantes, a vivência contribui para o desenvolvimento de habilidades práticas, trabalho em equipe, comunicação e contato direto com a realidade da atuação fisioterapêutica, permitindo a aplicação de conhecimentos teóricos e a percepção das adaptações necessárias para diferentes perfis de participantes.

Considerações Finais: A experiência demonstra que a hidroginástica, aplicada no contexto de fisioterapia aquática, é uma ferramenta eficaz para promoção da saúde, melhora a qualidade de vida e fortalece vínculos sociais. O ambiente aquático favorece a participação, proporciona segurança, estimula a motivação e promove o bem-estar físico e psicológico dos participantes. Para os estudantes, a vivência proporciona a construção de conhecimentos teóricos e práticos aplicados em contexto real, além de desenvolver competências como organização, planejamento de atividades e trabalho em equipe. O projeto reforça a importância da atuação da fisioterapia em contextos de promoção da saúde e integração comunitária.

Palavras-chave

Hidroginástica. Fisioterapia aquática. Promoção da saúde. Reabilitação.

Referências

ALVES, W. C.; JÚNIOR, E. M. Efeitos da fisioterapia aquática no tratamento da doença de Parkinson: um estudo de revisão. *_Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física_*, v. 11, n. 1, p. 60-67, 2022.

CALOMENI, M. R.; SILVA, F. L.; PEREIRA, G. S. Efeitos da hidroginástica na melhoria funcional de idosos. *_Biológicas & Saúde_*, v. 4, n. 14, p. 1-10, 2014.

DOS SANTOS MODESTO, B.; VIEIRA, K. V. S. Benefícios da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrose de joelho. *_Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação_*, v. 7, n. 10, p. 703-718, 2021.

PEREIRA, C. M. M.; OLIVEIRA, A. F.; SANTOS, D. R. Aquatic physiotherapy: a vestibular rehabilitation option. *_Brazilian Journal of Otorhinolaryngology_*, v. 87, p. 649-654, 2021.