

Eixo temático: Promoção da cardiofuncionalidade através da hidroterapia

PROJETO DE EXTENSÃO EM HIDROTERAPIA CARDIOFUNCIONAL: PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA EDUCADORES DA REDE PÚBLICA

**Monique Morgana Alves Galvão Barros¹; Gabriella Lima Fernandes²; Gerilandia
Camilo de Oliveira² e Andre Luiz Petrolini³**

Introdução: O sedentarismo e as doenças cardiovasculares são problemas de saúde pública que afetam diretamente a qualidade de vida da população adulta (ALVES; GOMES, 2020). Nesse contexto, estratégias de promoção da saúde se tornam fundamentais para prevenir complicações e estimular hábitos saudáveis (SILVA; OLIVEIRA; LIMA, 2020). A hidroterapia surge como uma alternativa eficaz, pois alia atividade física de baixo impacto, fortalecimento muscular e condicionamento cardiorrespiratório em um ambiente aquático agradável (BECKER, 2009; RUOTI; MORRIS; COLE, 2000). Diante disso, desenvolveu-se um projeto de extensão vinculado à disciplina de Cardiofuncional, com o objetivo de promover saúde e bem-estar por meio da prática de exercícios em piscina, voltado a educadores da rede pública, com idade entre 40 e 60 anos. **Relato de Experiência:** As atividades ocorreram em piscina, uma vez por semana, durante encontros de aproximadamente 50 minutos. As sessões foram organizadas em etapas: aquecimento, parte principal e relaxamento final. No aquecimento, realizavam-se caminhadas dentro da água, rotações articulares e exercícios leves de mobilidade. Na parte principal, foram aplicados exercícios de alongamento global, corrida estacionária, deslocamentos laterais, polichinelos adaptados e variações de agachamentos parciais, aproveitando a resistência da água para potencializar o esforço muscular. Além disso, utilizaram-se materiais como flutuadores para fortalecimento de membros superiores e inferiores, incluindo flexão e extensão de cotovelos, abdução e adução de ombros, e elevação alternada de joelhos. Para trabalhar equilíbrio e coordenação, foram propostos exercícios unipodais, deslocamentos em zigue-zague

¹ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - 221.26.054@uniriosead.com

² Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS)

³ Doutor em Ciências Veterinárias no Semiárido. Docente do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS). andre.petrolini@unirios.edu.br

e movimentos funcionais simulando atividades cotidianas. A etapa final contemplava exercícios respiratórios profundos, flutuação assistida e movimentos lentos, favorecendo relaxamento e bem-estar. Durante as sessões, observou-se grande participação e envolvimento dos educadores, que relataram benefícios como redução de dores musculoesqueléticas, melhora na disposição diária e aumento da socialização. O ambiente aquático proporcionou segurança para a execução dos movimentos, reduzindo o risco de lesões e incentivando a continuidade da prática.

Considerações finais: O projeto de extensão demonstra resultados positivos na promoção da saúde de adultos de meia-idade, reforçando a importância da hidroterapia como ferramenta preventiva e terapêutica. A prática contribui para a melhora do condicionamento físico, fortalecimento muscular e redução do estresse, além de favorecer a integração social. Para os estudantes envolvidos, a experiência possibilita vivenciar na prática a aplicação dos conhecimentos adquiridos em sala, ampliando a formação acadêmica e estimulando a atuação em projetos interdisciplinares de saúde.

Palavras-chave

Hidroterapia. Promoção da Saúde. Cardiofuncionalidade. Atividade Física. Extensão Universitária.

Referências

ALVES, A. L. S.; GOMES, A. R. A. Benefícios da hidroterapia na saúde cardiovascular e musculoesquelética. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, n. 3, p. 254-262, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/rbce.2020.42.3>. Acesso em: 10 set. 2025.

BECKER, B. E. Aquatictherapy: scientificfoundationsandclinicalrehabilitationapplications. *PM&R*, v. 1, n. 9, p. 859-872, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017>. Acesso em: 10 set. 2025.

RUOTI, R. G.; MORRIS, D. M.; COLE, A. J. *Reabilitação aquática*. 2. ed. Barueri: Manole, 2000.

SILVA, L. C.; OLIVEIRA, J. P.; LIMA, R. M. Hidroginástica como promoção da saúde para adultos de meia-idade: uma revisão integrativa. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 18, n. 65, p. 115-122, 2020. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6885. Acesso em: 10 set. 2025.