

MELHORA NA COODERNACAO MOTORA NA HIDROGINASTICA EM IDOSOS 2025

Autores: TEDESCO, Gabriel; ZAGO, Ederlei
Turma de Educação física Unoesc Videira

Resumo

O processo de envelhecimento está associado a uma série de alterações fisiológicas e neuromotoras que comprometem diretamente a coordenação motora, a força muscular e o equilíbrio, fatores que aumentam o risco de quedas e reduzem a autonomia funcional do idoso. Nesse contexto, a hidroginástica se apresenta como uma alternativa eficaz e segura para a promoção da saúde em idosos, uma vez que o meio aquático favorece a execução de movimentos com menor sobrecarga articular e permite maior fluidez gestual. O objetivo do projeto foi incentivar a prática da hidroginástica na melhora da coordenação motora de idosos, analisando seus impactos na autonomia funcional, no equilíbrio e na qualidade de vida. O estágio foi desenvolvido na Coure Gym, em aulas de hidroginástica, por meio de observação participante e seguiu uma metodologia que privilegiou a abordagem qualitativa e descritiva. A estrutura das aulas incluiu aquecimento, parte principal com exercícios funcionais adaptados ao ambiente aquático (corridas, polichinelos, deslocamentos) e uso de materiais como espalinetes e flutuadores, exigindo sincronização de membros e ajustes posturais constantes. Os resultados parciais observados indicam que a hidroginástica contribuiu significativamente para a melhora da coordenação

RESUMO

motora e do equilíbrio, promovendo a socialização e o engajamento coletivo. Conclui-se que a atividade aquática se configura como uma intervenção completa, prazerosa e adaptável, capaz de atender às necessidades específicas da população idosa, contribuindo efetivamente para a preservação da funcionalidade.

Palavras-chave: Hidroginástica. Idosos. Coordenação Motora. Equilíbrio. Autonomia Funcional.

Email: gabrieltedesco2015@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br