

**APRENDIZADOS E PRÁTICAS NO ESTÁGIO DE HIDROGINÁSTICA:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Autores: SCHERETTE, Ewillin Fumagalli, ZAGO, Ederlei

Resumo

Este trabalho apresenta um estágio de aplicação prática desenvolvido por meio da condução de aulas de hidroginástica com idosos, descrevendo os aspectos da modalidade, sua influência na autonomia diária e a relevância da atividade física no fortalecimento muscular funcional, no equilíbrio e na prevenção de quedas nessa população. O objetivo do projeto consistiu em aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos em sala, analisando as respostas dos idosos diante de estímulos motores variados e identificando os ajustes necessários na intensidade dos exercícios para garantir a segurança e o bem-estar de todos. A metodologia adotada compreendeu sessões de hidroginástica contendo caminhada orientada, exercícios de fortalecimento com halteres de espuma, espaguete e materiais de E.V.A., além de marchas rítmicas e polichinelos adaptados. Os resultados evidenciaram excelente adesão e satisfação por parte dos alunos, embora a idade avançada e o baixo condicionamento de alguns tenham gerado cansaço pronunciado, demonstrando a necessidade de ajustes constantes na intensidade para garantir uma evolução segura. Durante as aulas, a acadêmica liderou a condução das atividades e realizou o acompanhamento postural dos idosos. Conclui-se que a vivência prática contribuiu para o desenvolvimento das competências profissionais da acadêmica e reforçou a importância de

RESUMO

intervenções coletivas, porém sensíveis à individualidade biológica, evidenciando que o controle adequado da intensidade favorece ganhos funcionais na autonomia e qualidade de vida. O processo também destacou a relevância da comunicação contínua e do acolhimento na piscina, fatores que geraram maior engajamento, segurança e confiança dos alunos.

Palavras-chaves: Bem-estar. Hidroginástica. Funcionalidade. Idosos. Adaptação.

E-mails - ewillinscherette35@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br