

CONTRIBUIÇÕES DA HIDROGINÁSTICA PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Autores: Rafael Tedesco

Resumo

O presente estágio foi realizado na Academia Coure Gym, no município de Videira-SC, com turmas de hidroginástica voltadas ao público idoso. O objetivo foi conhecer os efeitos da prática da hidroginástica sobre aspectos motores e sociais dos participantes, bem como compreender os benefícios proporcionados pelo exercício físico realizado no meio aquático. A metodologia adotada foi qualitativa, utilizando a observação participante durante as aulas e o registro das informações observadas. As aulas apresentavam uma estrutura organizada, composta por alongamento inicial, aquecimento dinâmico, exercícios de coordenação motora, resistência física, equilíbrio e atividades lúdicas em grupo. Durante o estágio, também houve participação ativa na aplicação de algumas atividades, como deslocamentos na água, exercícios coordenativos e dinâmicas coletivas. Observou-se elevada adesão dos participantes às atividades propostas, com demonstrações de motivação, envolvimento e interação social. O ambiente aquático proporcionou segurança e conforto para a realização dos movimentos, favorecendo a participação dos idosos independentemente do nível de condicionamento físico. Além dos benefícios relacionados à coordenação motora, resistência e equilíbrio, verificou-se que as atividades em grupo contribuíram para a socialização e fortalecimento dos vínculos

RESUMO

entre os participantes. Conclui-se que a hidroginástica constitui uma importante estratégia para a promoção da saúde, manutenção da capacidade funcional e incentivo ao envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Hidroginástica, Idosos, Envelhecimento ativo, Capacidade funcional, Socialização.

E-mails:

rafeltesdesco17@gmail.com

ederlei.zago@unoesc.edu.br