



## O IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS IDOSOS: uma experiência transformadora.

Cristielly RAMOS<sup>1</sup>

### RESUMO

O texto apresenta o quanto os exercícios físicos são importantes para a redução dos efeitos do envelhecimento e na promoção da qualidade de vida dos idosos. A hidroginástica, uma atividade aquática que tem ganhado popularidade, oferece benefícios tanto físicos quanto sociais, especialmente para idosos que muitas vezes enfrentam isolamento. O relato descreve a experiência de uma bolsista em hidroginástica, destacando o impacto positivo dessa prática para o desenvolvimento acadêmico e pessoal. A oportunidade de liderar turmas e aplicar conhecimentos teóricos na prática proporcionou um crescimento significativo, aprimorando habilidades sociais, empatia e o compromisso com a saúde e bem-estar da comunidade idosa.

**Palavras-chave:** Exercícios físicos; Qualidade de vida; Envelhecimento.

### 1. INTRODUÇÃO

Os exercícios físicos são uma maneira de ajudar a reduzir os efeitos do envelhecimento, mantendo o corpo funcionando bem e a qualidade de vida em bom estado (MERQUIADES, 2009). A prática constante de atividades físicas é uma parte importante de um programa para melhorar a saúde de idosos e prevenir doenças associadas ao envelhecimento (CIVINSKI, MONTIBELLER e DE OLIVEIRA, 2011). Ao situar essa importância, percebe-se que os exercícios físicos têm um papel fundamental na saúde dos idosos.

Um das atividades que vem ganhando mais popularidade e sendo recomendada por profissionais da saúde é a hidroginástica. Trata-se de um exercício realizado dentro da água, adequado para pessoas com diferentes metas. Desde os mais jovens até os idosos, a hidroginástica oferece diversas vantagens e benefícios aos seus praticantes (DA SILVA e RIBEIRO, 2010). Esse exercício físico também proporciona um ambiente de socialização entre os participantes, o que traz um benefício para idosos que muitas vezes ficam em casa sem amigos, atividades, trabalhos ou contato frequente com a família (SILVA, 2017).

O profissional de educação física desempenha um papel muito importante na condução de atividades físicas em diversas modalidades, incluindo a hidroginástica. Com base em conhecimentos teóricos e práticos, esse profissional contribui significativamente para a melhoria e qualidade de vida dos idosos (DA ANUNCIACÃO SANTOS; VILELA, 2020).

---

<sup>1</sup> Discente do bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS– Campus Muzambinho. E-mail: cristiellyramos2002@gmail.com.

Nesta perspectiva, este relato tem como objetivo transcrever em como a experiência de ser bolsista de hidroginástica pode moldar a perspectiva de vida.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

A experiência aqui relatada trata da oportunidade que vem sendo vivenciada pelo programa de estagiários oferecido pela prefeitura de Muzambinho-MG, aos acadêmicos de graduação presencial regularmente matriculados no ano letivo de 2024, conforme o edital N° 001/2024. Os alunos contemplados têm a obrigatoriedade de cumprir uma carga horária de 16 horas semanais em projetos de estudos bibliográficos.

A atividade escolhida se deu na modalidade de projeto de extensão, onde é realizado exercícios de hidroginásticas e participação dos estudantes de educação física. Essa escolha permitiu que os acadêmicos se beneficiassem diretamente das atividades mais amplas, proporcionando uma experiência valiosa de envolvimento com a comunidade.

As atividades de hidroginásticas são realizadas duas vezes por semana, com quatro turmas durante a parte da manhã das 7:30 até às 9:30 e à tarde das 17:15 até às 19:15, envolvendo um grupo de 70 pessoas entre mulheres e homens. As práticas são realizadas na própria piscina da faculdade do campus e são abordadas diversas dinâmicas, como exercícios aeróbios, fortalecimento de força muscular e melhoria do alongamento.

O planejamento das aulas é elaborado dois dias antes da sua execução com a coordenadora responsável. Durante essa etapa, realiza-se uma análise individual de cada aluno/aluna e suas características e como os exercícios devem ser conduzidos. O principal objetivo do treinamento é desenvolver um treinamento personalizado, voltado para saúde e o bem-estar da comunidade de Muzambinho, permitindo a socialização e diversão.

## **3. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Ser bolsista de hidroginástica tem sido uma experiência enriquecedora e transformadora na minha vida, quando o assunto é carreira acadêmica, gerando uma variedade de benefícios. A interação com todos os participantes ampliou minhas habilidades sociais, aperfeiçoou minha capacidade de empatia em relação a pessoas da terceira idade e me proporcionou uma compreensão mais profunda sobre a importância da atividade física.

A procura das atividades físicas como forma de lazer e descontração é comum entre os aposentados que passam a maior parte do tempo em casa. O exercício físico se tornou uma forma de se reconectar consigo mesmo e liberar pressões que são enfrentadas no cotidiano. Durante esses momentos, são compartilhadas vivências e experiências, frequentemente compartilhadas nas aulas, eles encontravam um apoio emocional e um carinho, algo que muitas vezes lhe faltava. Essa relação

contribuiu para o meu crescimento profissional e pessoal, fazendo com que eu saísse da minha zona de conforto e vivenciar algo completamente novo.

A minha participação como bolsista de hidroginástica no ano de 2023, vem sendo transformadora e engrandecedora. Tenho a honra de liderar 4 turmas de hidroginástica com o acompanhamento de um professor qualificado e um coordenador responsável há 5 meses, o que me permite ter uma experiência acadêmica proveitosa, presenciando o desempenho e a melhora do condicionamento físico. Essa experiência mudou completamente a minha vida, fazendo com que me envolvesse na carreira de profissional de educação física, permitindo estar completamente engajada com a comunidade.

#### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se que a prática de exercícios físicos, principalmente a hidroginástica, desempenha um papel muito importante na promoção da saúde e bem-estar dos idosos, contribuindo significativamente para a prevenção de doenças associadas ao envelhecimento e para a melhora da qualidade de vida. O relato da experiência como bolsista de hidroginástica demonstra o impacto positivo dessas atividades tanto para os participantes quanto para o desenvolvimento acadêmico e profissional de quem atua como professor. A oportunidade de liderar turmas, interagir com a comunidade e aplicar conhecimentos teóricos na prática resultou em um crescimento pessoal e profissional impactante. A vivência nessa função não só aprimorou habilidades sociais e empatias, mas também fortaleceu meu compromisso com a saúde e bem-estar com todos.

#### **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a prefeitura de Muzambinho pela oportunidade de estar estagiando na faculdade do IFSULDEMINAS- campus Muzambinho, oferecendo total apoio e supervisão ao longo da minha trajetória profissional.

Agradeço também aos meus alunos pela confiança depositada no meu trabalho.

#### **REFERÊNCIAS**

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEFE**, v. 1, 2011.

DA ANUNCIAÇÃO SANTOS, Geisa; VILELA, Andréa Teixeira. Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma**, v. 1, n. 2, 2020

DA SILVA, Adriele Gonçalves; RIBEIRO, Julio Cesar. Hidroginástica na terceira idade. **Ágora: revista de divulgação científica**, v. 17, n. 2, p. 49-59, 2010.

MERQUIADES, Jucicleide Herculano et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **RBPFEF-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 18, 2009.

SILVA, Mayna Mendes et al. Benefícios da hidroginástica na terceira idade. **Revista Saberes Acadêmicos**, v. 1, n. 1, p. 145-165, 2017.