

## HIDROGINÁSTICA NA MELHORA DA CAPACIDADE FUNCIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup>Anderson Ney de Jesus Silva

<sup>1</sup>Emilly Amorim Cardoso

<sup>1</sup>Girlan Freitas Meira

<sup>1</sup>Sara Letícia Amorim Barros

<sup>1</sup>Ricardo Mazzon Sacheto

<sup>1</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

**Eixo temático:** C03 - Fisioterapia Aquática

**Modalidade:** Apresentação Oral

**Link do ORCID do 1º autor:** <https://orcid.org/0009-0007-1826-7917>

**INTRODUÇÃO:** A hidroginástica, uma modalidade de exercício que utiliza as propriedades da água para promover saúde e melhorar a aptidão física, é eficaz para indivíduos com limitações funcionais devido ao seu ambiente de baixo impacto e alta resistência. Esses fatores foram aproveitados em um projeto com intuito de potencializar os resultados terapêuticos com uso da hidroginástica na promoção da saúde e bem-estar. Este relato destaca a experiência vivida nesse projeto de extensão voltado para idosos, destacando os benefícios observados sobre funcionalidade e qualidade de vida, assim como o impacto na vida acadêmica dos discentes. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência descritivo, baseado nas atividades práticas do projeto de extensão “UESB em Movimento”, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), com atendimento voluntário dos discentes do curso de Fisioterapia e Educação Física desta instituição. O projeto visa manter os pacientes fisicamente ativos após alta do tratamento fisioterápico, dando ênfase para os idosos. Com frequência de duas vezes semanais, os discentes conduziram sessões de hidroginástica, supervisionados por um docente, utilizando a resistência da água e equipamentos para melhorar a mobilidade, força muscular e equilíbrio. Cada sessão foi realizada seguindo um roteiro de atividades em grupo, iniciando com aquecimento, seguido da fase principal, com exercícios para membros superiores - abdução, adução, flexão e extensão de ombros - e inferiores - flexão, abdução e adução de quadril, plantiflexão de tornozelo, agachamentos, rotação aquática e elevação de perna -, visando melhoria de força e resistência, finalizando com atividades de alongamento global e relaxamento. Além disso, os discentes ofereciam supervisão, orientação e apoio aos participantes, especialmente àqueles que sentiam medo. **RESULTADOS:** A integração da hidroginástica com elementos de hidroterapia foi fundamental para criar um ambiente seguro e eficaz, complementando os tratamentos tradicionais. Os participantes relataram melhorias significativas na mobilidade, força muscular e equilíbrio. A alta adesão ao programa pode ser atribuída tanto ao contexto social quanto às atividades oferecidas, que mantiveram os participantes ativos e engajados. A hidroginástica também promoveu o aumento da autoestima, do bem-estar geral e da sensação de vitalidade entre os idosos, resultando em menor ansiedade, melhor qualidade do sono e maior disposição para atividades diárias. A interação social durante as sessões facilitou a formação de novas amizades e redes de apoio, fortalecendo o senso de comunidade. Quanto aos discentes, foi possibilitado aplicar na prática os conhecimentos adquiridos, desenvolvendo habilidades práticas ao orientar os participantes e experimentando na prática os benefícios terapêuticos da hidroginástica. **CONCLUSÃO:** A integração da hidroginástica com elementos de hidroterapia, através de exercícios de baixo impacto e seguros, proporcionou melhorias significativas aos participantes, tanto físicas quanto psicológicas, incluindo avanços

de mobilidade, força muscular, equilíbrio e redução de dores. Além disso, houve um aumento no bem-estar geral, sendo destacados pelos participantes a autoestima, vitalidade e a qualidade do sono. A alta adesão ao programa refletiu a eficácia do ambiente social e das atividades, promovendo uma rede de apoio robusta. Por fim, os discentes envolvidos no projeto tiveram uma experiência enriquecedora, melhorando suas capacidades teórico-práticas.

**Palavras-chave:** Fisioterapia Aquática; Idosos; Qualidade de Vida.



# XII SEMANA BAIANA DE FISIOTERAPIA

Jequié - BA