



Simpósio de Integração Acadêmica

“Das Montanhas de Minas ao Oceano: Os Caminhos da Ciência para um Futuro Sustentável”

SIA UFV 2025



RELATO DE EXPERIÊNCIA: BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA E NATAÇÃO NO TRATAMENTO E RECUPERAÇÃO DE DOENÇAS EM IDOSOS E PESSOAS DE MEIA-IDADE NO TECNOPARQ SOCIAL– VIÇOSA/MG

Vander de Souza Barbosa, Caroline Novais Rocha Carvalho, Claudinei Heleno da Silva

Dimensões Sociais

Extensão

Introdução

Este relato de experiência descreve as atividades de natação e hidroginástica ofertadas gratuitamente pelo **tecnoPARQ Social**, programa de extensão vinculado ao tecnoPARQ/UFV, destinado a pessoas de meia-idade e idosos da comunidade de Viçosa/MG. As ações têm como foco principal a promoção da saúde, a reabilitação funcional e a melhoria da qualidade de vida, por meio de práticas aquáticas adaptadas e acessíveis.

Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

A experiência demonstrou benefícios relevantes para os participantes, como melhora da capacidade física, mobilidade e autonomia funcional, além da redução de dores articulares e sintomas leves de ansiedade e depressão. Também se destacaram ganhos na autoestima, na disposição, no convívio social e na adesão a tratamentos clínicos, fortalecendo o autocuidado.

Objetivos

O objetivo deste relato de experiência foi promover a saúde e o bem-estar por meio de atividades aquáticas adaptadas, favorecendo a reabilitação funcional de participantes com condições clínicas específicas. Além disso, buscou-se estimular a socialização, a autoestima e a autonomia de pessoas de meia-idade e idosos, bem como contribuir para a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis.

Conclusões

A experiência no tecnoPARQ Social reforça as diretrizes da OMS sobre o envelhecimento ativo, evidenciando que as atividades aquáticas são eficazes na prevenção e reabilitação de condições crônicas. Destaca-se, ainda, a importância de ampliar políticas públicas que incluam tais práticas e de promover ações interdisciplinares e acessíveis voltadas ao cuidado e à qualidade de vida.

Material e Métodos ou Metodologia

As atividades foram realizadas por estagiários de Educação Física da UFV, com supervisão profissional, e organizadas conforme a faixa etária e condição clínica dos participantes. Incluíram hidroginástica, de baixo impacto e estímulo global, e natação, voltada ao fortalecimento e à autonomia funcional, em um ambiente acessível, seguro e acolhedor.

Bibliografia

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, R. J. et al. Natação para idosos: efeitos sobre a saúde e qualidade de vida. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 17, n. 4, p. 265-269, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer Porto, 2006.

RODRIGUES, B. G. et al. A hidroginástica como estratégia de reabilitação em doenças osteomusculares. Revista Terapia Manual, v. 4, n. 1, p. 12-18, 2006.

Apoio Financeiro

