

XIII SEMINÁRIO de Estágio Supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física

Espaço de mudança Escola e Universidade

Resumo

PRINCÍPIOS DA HIDROGINÁSTICA E MOVIMENTOS AQUÁTICOS ADAPTADOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autores (as): ¹Lilith Maria dos Santos, ²Danilo Andrade Torres.

E-mail: lilith.maria@urca.br, danilo.torres@urca.br, geysa.cachate@urca.br;

Orientadora: Geysa Cachate Araújo de Mendonça

Instituição: Universidade Regional do Cariri, Crato/Ce, Brasil.

RESUMO

Introdução: A prática da Hidroginástica e dos movimentos aquáticos se mostra uma alternativa eficaz e inclusiva para promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, a água proporciona um ambiente terapêutico, permitindo a realização de exercícios físicos com menor impacto nas articulações e maior liberdade de movimento, contribuindo para o fortalecimento muscular, melhora da coordenação motora e estímulo sensorial. **Objetivo:** Compartilhar a vivência dos acadêmicos do 4º semestre do curso de Educação Física, da disciplina de Educação Física Adaptada. Apresentada pela docente em colaboração com os(as) estudantes, onde realizamos uma aula de hidroginástica, destacando os principais fundamentos dessa prática e os resultados alcançados durante o período dessa atividade aquática. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência, realizado através de um planejamento de aula para aplicar no dia 13 de junho de 2024, na APAE em Juazeiro do Norte - Ce. **Resultados:** Essa prática foi uma experiência bastante enriquecedora em diversos aspectos, onde os participantes puderam vivenciar momentos únicos, realizados com sucesso e de maneira empática e acolhedora, trabalhando a cooperatividade, desenvolvimento motor e funcional permitindo que realizassem exercícios de forma mais prazerosa. Além de proporcionar benefícios físicos evidentes, favoreceu a interação social entre os participantes, e o apoio mútuo e o senso de comunidade. A experiência na água proporcionou momentos de diversão, superação e fortalecimento dos laços afetivos entre os praticantes e discentes. Agregamos um novo entendimento sobre a importância da adaptação das atividades físicas para melhor atender às necessidades específicas de cada indivíduo. **Conclusão:** Permitiu-nos compreender de maneira ampla, a importância da inclusão e da acessibilidade, reforçando a nossa convicção na importância do respeito à diversidade e na promoção de espaços inclusivos para todos. A água se revela como um ambiente terapêutico e inclusivo, que foi capaz de proporcionar benefícios significativos para o bem-estar geral dos participantes.

Palavras-chave: Educação Física Adaptada, Hidroginástica, Bem-Estar;