

HIDROGINÁSTICA COMO PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E SOCIALIZAÇÃO EM PROJETO UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Andreivid Neris dos Santos¹
Universidade Regional do Cariri / Educação Física / Iguatu – CE, Brasil /
andreivid.neris@urca.br
Jayane Rodrigues de Lima²
Beatriz Moreira da Silva³
Yasmin de Medeiros Souza⁴
Adoniran Felix De Melo⁵
Ligia Raianne da Silva Moura⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: A hidroginástica é uma modalidade de exercício físico realizada no meio aquático que tem se destacado por seus benefícios para a saúde física e mental, especialmente entre pessoas que buscam atividades de baixo impacto e acessíveis a diferentes faixas etárias. Por favorecer a movimentação com menor sobrecarga articular e muscular, essa prática é amplamente recomendada para a redução de dores crônicas, melhora da mobilidade, condicionamento físico e promoção do bem-estar geral. Além disso, atividades coletivas como a hidroginástica contribuem para a diminuição da ansiedade e do estresse, bem como para o fortalecimento das relações sociais entre os participantes. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de uma turma de hidroginástica composta por homens e mulheres de diferentes idades, realizada na Universidade Regional do Cariri (URCA), no Campus Multi-Institucional Humberto Teixeira, localizado na cidade de Iguatu-CE. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato descritivo de caráter qualitativo, desenvolvido a partir da experiência vivenciada como bolsista voluntário nas aulas de hidroginástica dos projetos do parque aquático (URCA-Iguatu) que iniciaram em março de 2025, as quais são realizadas duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras, a turma é composta por 12 participantes, abrange alunos/servidores do campus e também a comunidade externa. As atividades foram estruturadas com exercícios aeróbicos, de resistência e alongamento no meio aquático, adaptados às necessidades e limitações individuais dos participantes. Observações assistemáticas foram realizadas durante os encontros, contemplando aspectos como participação, interação social, desempenho motor e relatos espontâneos sobre dor e bem-estar emocional. **RESULTADOS:** Observou-se progressiva melhora no condicionamento físico e na mobilidade dos participantes, com redução de queixas de dores musculares e articulares relatadas ao longo das aulas. Além disso, foi percebida uma diminuição autorrelatada de sinais e sintomas de ansiedade e estresse, as mesmas associadas ao caráter lúdico e dinâmico das atividades aquáticas. A convivência em grupo favoreceu a criação de vínculos sociais, troca de experiências e fortalecimento da motivação para a continuidade das aulas, reforçando o aspecto social e inclusivo da hidroginástica. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A prática regular de hidroginástica na URCA



03 a 07 de novembro
de 2025

REALIZAÇÃO



demonstrou ser uma alternativa eficaz para a promoção da saúde e qualidade de vida entre adultos e idosos de diferentes faixas etárias e condições físicas. Os benefícios observados englobaram tanto aspectos físicos, com a diminuição de dores e melhora funcional, quanto emocionais e sociais, com redução do estresse e fortalecimento da socialização. Dessa forma, recomenda-se a ampliação de programas dessa natureza em contextos universitários e comunitários, favorecendo a inclusão e o bem-estar coletivo.

Palavras-chave: Hidroginástica. Saúde. Bem-estar. Socialização. Qualidade de vida.