

IDADE ATIVA EM AÇÃO – HIDROGINÁSTICA, NATAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Amanda Maria Souza Saraiva¹, Maria Eduarda Roque de Oliveira², Luiz Carlos da Silva Junior³
Discentes do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE^{1 2},
saraivaamanda007@gmail.com. Docente/Orientador do Curso de Educação Física da Universidade
Estadual Vale do Acaraú-UVA, Sobral/CE³, juniorsilva88295@gmail.com /lcjpersonal@hotmail.com

O Projeto de Extensão Idade Ativa, vinculado à Pró-reitoria de Extensão (PROEX), tem como objetivo promover a saúde, o bem-estar e a autonomia de pessoas com 50 anos ou mais por meio da prática regular de atividades físicas adaptadas. As ações foram desenvolvidas no Complexo Esportivo do Centro de Ciências da Saúde (CCS) e envolveram a participação de monitores estudantes de Educação Física e Medicina, supervisionados por professores, que os monitores conduziram as atividades de hidroginástica e natação, planejando os exercícios de acordo com as capacidades e limitações individuais dos participantes. A hidroginástica foi estruturada com exercícios aeróbicos, de resistência e de equilíbrio, com foco na mobilidade, fortalecimento muscular, prevenção de quedas e desenvolvimento da independência funcional, promovendo melhorias na execução das atividades do dia a dia. A natação foi incorporada com ênfase nos fundamentos básicos, como adaptação ao meio líquido, flutuação, aspiração e expiração, contribuindo para a familiarização com a água, a coordenação respiratória e a confiança dos idosos no ambiente aquático. Durante as aulas, os participantes foram estimulados à socialização, à cooperação e à participação ativa, reforçando vínculos e incentivando o engajamento nas práticas. A ação contou com a presença de cerca de 30 idosos, que participaram de forma contínua e demonstraram progresso no condicionamento físico, equilíbrio, resistência e segurança aquática. O projeto evidenciou a importância da prática de atividades físicas adaptadas para o envelhecimento saudável, integrando saúde física, emocional e social, e consolidou-se como estratégia de extensão universitária que beneficia tanto a comunidade idosa quanto a formação acadêmica dos estudantes envolvidos. Essa experiência reforça a importância da extensão na promoção de vivências práticas e formativas incentivando a aplicação de conhecimentos teóricos, a valorização da atividade física e a construção de práticas seguras, inclusivas e acessíveis para a população idosa.

Palavras-chave: Hidroginástica; Natação; Envelhecimento Saudável

Agradecimentos: Ao Projeto Idade Ativa, PROEX/UVA e à Coordenação do Projeto pela colaboração e apoio às atividades desenvolvidas.