

**Área temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

**O PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL E A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA OS INDIVÍDUOS DA BOA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**Bruno Rafael Vieira Souza Silva<sup>1</sup>; Mônica Cristina da Silva<sup>1</sup>; Wallacy Feitosa<sup>2</sup>; Shirlaine Marques<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>Graduandos do curso de Bacharelado em Educação Física da Associação Caruaruense de Ensino Superior – ASCES

<sup>2</sup>Orientador: Professor, Mestre da Faculdade ASCES

<sup>3</sup>Co-Orientador: Preceptora de estágio supervisionado da Faculdade ASCES

**Introdução:** O Programa Vida Saudável da faculdade ASCES abre as portas para diversos projetos visando a promoção da saúde, com a função de atingir públicos de diversas faixas etárias. Um dos projetos que está ligado ao vida saudável é o projeto de aulas de hidroginástica que aborda uma enorme demanda de alunos com média de idade de 30 a 67 anos. A hidroginástica ultimamente, tem sido um forte aliado aos indivíduos principalmente da terceira idade, para prevenir e reabilita-los de possíveis problemas de saúde, uma vez que a prática da hidroginástica proporciona em benefício ao individuo, aliviar dores, relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude dos movimentos das articulações, desenvolver a coordenação aos músculos em paralisias, reeducarem músculos semi ou atrofiados, desenvolver a força e a resistência, proporcionar maior fortalecimento muscular, melhorar e fortalecer as atividades funcionais, comentando também o campo de socialização encontrado nas aulas de hidroginástica onde age diretamente na melhoria dos distúrbios mentais. **Objetivo:** Contribuir para a formação dos alunos do curso de

Bacharelado em educação física promovendo atividades orientadas e supervisionadas a comunidade, com finalidade da promoção de saúde por meio da hidroginástica para os indivíduos da boa idade. **Procedimentos:** As aulas são realizadas segundas, quartas e sextas, com duas turmas por dia, uma no horário das 07h às 08h da manhã e outra das 18h as 19h, cada turma contém cerca de 30 participantes onde 92% do público é do sexo feminino, com uma faixa de idade que varia dos 38 aos 69 anos, e de uma forma geral o objetivo do grupo praticante é a promoção da saúde. Para iniciar as atividades, os alunos devem efetuar uma inscrição sendo obrigatória a apresentação de pareceres cardiológico e dermatológico para conclusão da inscrição e assim a adesão no projeto. **Desenvolvimento:** As atividades são realizadas de forma dinâmica sobre a regência dos estagiários de educação física com a presença dos preceptores. Divide-se então em atividades de alongamento, fortalecimento e relaxamento, através de exercícios dentro e fora de água, proporcionando melhorias para a saúde do aluno, e atuando na manutenção de diversos tipos de problemas apresentados por eles, uma vez que sabemos que grande maioria dos praticantes está ali por orientações médicas. **Conclusão:** A intervenção dos profissionais e estagiários possibilita então, melhorias na saúde e qualidade de vida para os envolvidos no programa, contribuindo na formação dos estudantes do curso de bacharelado em educação física tendo estes oportunidades de por em prática a teoria vista em sala de aula. A grande aceitação da hidroginástica por indivíduos da terceira idade é bastante viável, já que temos resultados sólidos sobre os benefícios que essa prática traz a quem se disponibiliza a executa-la.

**Palavras-Chave:** Promoção da saúde. Hidroginástica. Terceira idade.