

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM
NECESSIDADES ESPECIAIS

**EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM
MULHERES INSTITUCIONALIZADAS**

Christian Georgia Spithourakis Junqueira (christian.junqueira@hotmail.com)

Felipe Nogueira Brum Pandeló (felipebrumpandelo@gmail.com)

Sarah Victoria Assis Pessanha (hc.angra@hotmail.com)

João Pedro Vargas Gonçalves (jp2004jp@hotmail.com)

Introdução: A institucionalização de pessoas em situação de vulnerabilidade social, historicamente baseada em modelos excludentes e tutelares, tem limitado o desenvolvimento da autonomia, do bem-estar físico e emocional, além de provocar isolamento social. Em contraposição a esse paradigma, instituições de acolhimento vêm buscando estratégias que promovam a inclusão e a qualidade de vida de seus residentes. Objetivo: Nesse contexto, o Centro de Atendimento Integrado Oswaldo Aranha (CAI/OA), em parceria com o Centro Universitário de Volta Redonda, implantou um Projeto de Extensão de Hidroginástica voltado a mulheres com deficiência intelectual institucionalizadas, com o objetivo de estimular a autonomia e favorecer o bem-estar físico e mental. Métodos: A pesquisa, de natureza quantitativa, contou com a participação de doze mulheres entre 35 e 44 anos, diagnosticadas com deficiência intelectual leve ou moderada, além de outros transtornos associados. As participantes, residentes do CAI/OA, frequentam aulas semanais de hidroginástica, com duração de uma hora, há pelo menos doze

meses. A coleta de dados ocorreu no período de abril a junho de 2025 por meio de questionário adaptado à compreensão das participantes. Resultados: Os resultados demonstraram elevada aceitação e engajamento no projeto: 100% das alunas afirmaram gostar muito das atividades, 75% relataram sentir-se mais alegres após as aulas e 66,7% destacaram a diversão como aspecto marcante. Além disso, 83% atribuíram importância à presença dos professores, 58% valorizaram os passeios externos e 92% apontaram a piscina como o principal atrativo. Metade das entrevistadas mencionou a oportunidade de socialização fora do ambiente institucional como fator relevante. Conclusão: Conclui-se que a prática sistemática da hidroginástica contribuiu significativamente para a melhoria dos aspectos emocionais, psicossociais e físicos das mulheres institucionalizadas, com necessidades especiais, reafirmando o papel do exercício físico aquático como ferramenta de inclusão e promoção da saúde em contextos de acolhimento.

Palavras-chave: hidroginástica; mulheres institucionalizadas; saúde mental; inclusão; qualidade de vida.