



Águas de Alegria: Atividades Aquáticas Recreativas de Esporte e Lazer para a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Melhor Idade

Waters of Joy: Recreational Aquatic Sports and Leisure Activities for the Promotion of Health and Quality of Life in Older Adults

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Brenda Gomes Batista (Matrícula: 03324839), Débora Catuaba De Oliveira (Matrícula: 03332020), Enelly Meetsie Brenda Carvalho Castro (Matrícula: 03332022), Fabrício Neves Da Costa Junior (Matrícula: 03328991), Jean Carlos (Matrícula: 03331187)

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

Este relato apresenta a experiência desenvolvida no projeto de extensão “Águas de Alegria”, realizado no Centro de Convivência da Família Padre Pedro Vignola, em Manaus-AM, com foco na promoção da saúde e da qualidade de vida de idosos por meio de atividades aquáticas recreativas. O projeto envolveu 30 participantes, com idade entre 55 e 70 anos, e foi conduzido por acadêmicos do curso de Educação Física da UniNorte. As ações incluíram aquecimento, atividades lúdicas aquáticas, exercícios de fortalecimento, práticas rítmicas e técnicas de relaxamento. Observou-se melhora no bem-estar físico e emocional, fortalecimento de vínculos sociais, engajamento e desenvolvimento da autonomia funcional dos participantes. Além disso, a experiência promoveu a formação crítica e prática dos discentes, proporcionando vivências reais de planejamento, execução e adaptação pedagógica. O projeto demonstra a relevância das práticas aquáticas para o envelhecimento ativo, reforçando sua efetividade na prevenção de doenças crônicas e no estímulo à participação social da população idosa.

Palavras-chaves: Idosos; Atividades aquáticas; Envelhecimento ativo; Extensão universitária.

Abstract

This report presents the experience developed in the extension project “Águas de Alegria”, conducted at the Padre Pedro Vignola Family Social Center in Manaus-AM, focusing on promoting health and quality of life for older adults through recreational aquatic activities. The project involved 30 participants aged 55 to 70 and was coordinated by undergraduate Physical Education students from UniNorte. Activities included warm-up exercises, aquatic games, strengthening exercises, rhythmic practices, and relaxation techniques. Improvements were observed in physical and emotional well-being, social interaction, participant engagement, and functional autonomy. The experience also enhanced students’ professional development by providing opportunities for practical application, planning, and pedagogical adaptation. The project highlights the relevance of aquatic practices for active aging and demonstrates their effectiveness in preventing chronic diseases and stimulating social participation among older adults.

Keywords: Elderly; Aquatic activities; Active aging; University extension.



1. Introdução (Times New Roman 12 – Alinhado à esquerda)

O envelhecimento populacional no Brasil evidencia a necessidade de práticas corporais que promovam saúde, autonomia e qualidade de vida. A Educação Física, nesse contexto, exerce papel fundamental ao desenvolver intervenções que consideram aspectos biológicos, sociais e emocionais. O projeto de extensão “Águas de Alegria” surgiu com o propósito de oferecer atividades aquáticas adaptadas a idosos, alinhadas às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e à Resolução nº 7/2018, que orienta a curricularização da extensão no ensino superior. As atividades aquáticas proporcionam melhora da mobilidade articular, redução de impacto nas articulações, estímulo cardiorrespiratório e fortalecimento muscular, aspectos essenciais diante das mudanças inerentes ao processo de envelhecimento. Além disso, o ambiente aquático favorece o lazer, a socialização e o bem-estar integral, contribuindo para o envelhecimento ativo. A participação dos discentes no planejamento e execução das atividades possibilitou o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e socioemocionais, fortalecendo a articulação teoria-prática na formação profissional.

2. Metodologia

O projeto caracteriza-se como um relato de experiência de natureza descritiva e qualitativa. A intervenção foi realizada no Centro de Convivência da Família Padre Pedro Vignola, em Manaus-AM, no dia 23 de setembro de 2025, das 9h às 10h. Participaram 30 idosos com idades entre 55 e 70 anos. A equipe acadêmica foi composta por cinco estudantes do curso de Educação Física da UniNorte, sob supervisão docente. As atividades foram estruturadas em quatro etapas: (1) Acolhimento e aquecimento, com caminhada leve e alongamentos dinâmicos; (2) Parte principal, composta por atividades recreativas, exercícios com flutuadores, coordenação e movimentos rítmicos; (3) Volta à calma, com técnicas de respiração e alongamentos suaves; e (4) Encerramento, com roda de conversa e feedback coletivo. O registro foi realizado por meio de observações, anotações descritivas e acompanhamento direto das respostas dos participantes durante a intervenção.

3. Resultados e Discussões

Os resultados obtidos indicam elevada participação e engajamento dos idosos nas atividades. Observou-se melhora na coordenação motora, equilíbrio, mobilidade e disposição física durante a sessão. O caráter lúdico das ações fortaleceu a socialização e favoreceu uma convivência mais harmoniosa entre os participantes. Tais achados estão alinhados com estudos que destacam os benefícios da hidroginástica para capacidades funcionais e prevenção de declínio motor em idosos (Araújo & Araújo, 2016; Rufino, Costa & Oliveira, 2015). Para os discentes, a vivência reforçou a importância do planejamento pedagógico e da adaptação das atividades às necessidades individuais, desenvolvendo empatia, comunicação e domínio metodológico. Assim, a experiência evidencia que atividades aquáticas, quando bem estruturadas, contribuem significativamente para o envelhecimento ativo, a autonomia funcional e a promoção da saúde integral.

4. Considerações Finais



A experiência proporcionada pelo projeto “Águas de Alegria” evidenciou resultados positivos tanto para os idosos quanto para os discentes envolvidos. Os participantes demonstraram melhorias no bem-estar físico e emocional, engajamento nas atividades e fortalecimento do senso de pertencimento. Para os acadêmicos, o projeto consolidou habilidades profissionais essenciais, promoveu o diálogo com as demandas sociais e reforçou o papel da extensão universitária como ferramenta de transformação e formação crítica. Recomenda-se a continuidade de projetos similares e ampliação das atividades aquáticas voltadas ao público idoso, considerando seus benefícios amplamente reconhecidos. Como limitação, destaca-se o curto período de intervenção, sugerindo futuras ações contínuas para maior acompanhamento dos impactos a longo prazo.



Referências Bibliográficas

Araújo, C. G. S., & Araújo, D. S. M. (2016). Atividade física e saúde em idosos: benefícios da prática regular de exercícios aquáticos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 477–489.

Rufino, L. G. B., Costa, A. M., & Oliveira, R. J. (2015). Efeitos do treinamento aquático sobre a capacidade funcional de idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 23(2), 55–62.