



Um mergulho para retomar o bem estar - 3º edição

Pâmala Pereira Costa, José Wellington Almeida, Maria de Fatima Oliveira da Silva, Afrânio Ramalho Feitoza dos Santos, Frankley Marlyson de Oliveira.

Instituto federal da paraíba, Campus Cajazeiras-PB, Bacharel em Engenharia Civil

pamala.costa@academico.ifpb.edu.br

Resumo: A hidroginástica, com raízes na sociedade greco-romana e baseada na terapia pela água, é uma prática recente que envolve uma variedade de movimentos, desde caminhadas simples até exercícios complexos, beneficiando pessoas de todas as idades. No contexto das escolas brasileiras, é notório que há limitação com a diversificação de atividades ofertadas aos discentes, como consequência, isso ocasiona o desinteresse desse público no que se diz respeito às práticas esportivas, em casos extremos, a falta de opções de atividades físicas diversificadas pode ocasionar a exclusão. Diante disso, o objetivo deste projeto é desenvolver atividades de hidroginástica para a comunidade autista. A escolha pela hidroginástica e hidroterapia se fundamenta em dois aspectos principais. Primeiro, a natureza dessas atividades é altamente inclusiva, permitindo a participação de diversos perfis e promovendo a melhoria da saúde, do bem-estar e das capacidades funcionais. Segundo, muitas escolas possuem piscinas, mas não as utilizam de forma eficaz, seja pela falta de atividades apropriadas que maximizem o potencial desse espaço, ou por limitações de carga horária que restringem o acesso dos alunos a práticas adequadas nesse ambiente. A metodologia do projeto é estruturada em etapas, incluindo o suporte de profissionais de educação física, a aquisição de materiais, o alcance do público-alvo e a convocação para participar das práticas semanais. As atividades serão realizadas nas instalações do IFPB – Campus Cajazeiras, que possui espaço e equipamentos adequados. Com esta ação extensionista, espera-se disseminar a prática do esporte e promover melhorias significativas na qualidade de vida dos participantes ao final do projeto.

Palavras-chave: Extensão. Esporte. Hidroginástica. Qualidade de vida. Autismo.

Agradecimentos: IFPB Campus Cajazeiras - PROEX

