

**XVI CONGRESSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE
VOLTA REDONDA 2025**
ESPORTE PARA TODA A VIDA



Influência da hidroginástica sobre os aspectos psicofisiológicos de mulheres institucionalizadas

Christian Geórgia Spithourakis Junqueira¹; 0000-0002-8889-4074

Felipe Nogueira Brum Pandeló¹; 0009-0005-3445-8866

João Pedro Vargas Gonçalves¹; 0009-0000-2240-4290

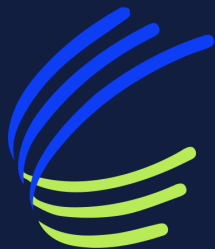
Sarah Victória Assis Peçanha¹; 0009-0001-5702-6370

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

christian.junqueira@hotmail.com (contato principal)

Resumo: Este estudo objetivou analisar os efeitos de um programa de hidroginástica nos aspectos psicofisiológicos de mulheres adultas com deficiência institucionalizadas no Centro de Atendimento Integrado Oswaldo Aranha (CAI/OA), em Barra do Piraí - RJ. A metodologia utilizada foi uma pesquisa, de caráter exploratório e abordagem quantitativa, realizada com 12 participantes diagnosticadas com diferentes deficiências cognitivas e transtornos mentais, institucionalizadas há mais de 20 anos e que integraram um programa sistemático de hidroginástica ofertado pelo Projeto de Extensão do curso de Educação Física do UniFOA. Além de um questionário aplicado às alunas, foram coletadas percepções de cinco profissionais da instituição sobre os efeitos dessa prática sob o comportamento, o bem-estar e a saúde das participantes. Os resultados apontam para benefícios significativos nos aspectos emocionais, sociais e físicos das acolhidas, com melhora na autoestima, socialização e disposição geral. Concluiu-se que a participação no programa de hidroginástica promoveu impactos positivos e significativos na vida das mulheres institucionalizadas. Tais impactos contemplam dimensões físicas, emocionais, psicossociais e comportamentais, confirmando o potencial transformador da prática regular desta atividade no contexto do acolhimento institucional.

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



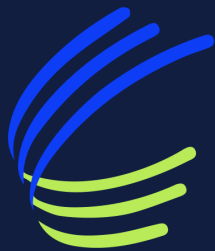
INTRODUÇÃO

A institucionalização de pessoas em situação de vulnerabilidade social tem se estruturado, historicamente, a partir de modelos fechados, pautados na exclusão e na lógica tutelar. Tais modelos, além de limitarem a participação ativa dos indivíduos em sua trajetória de vida, frequentemente comprometem o desenvolvimento da autonomia, do bem-estar físico e emocional, além de promoverem o rompimento de vínculos familiares e o consequente isolamento social (Cavalcante; Magalhães; Pontes, 2007). Apesar dos avanços nas políticas públicas e nos direitos das pessoas com deficiência — notadamente após a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU (2006) —, muitas instituições ainda enfrentam desafios na implementação de práticas inclusivas e humanizadas.

A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, defende que as barreiras sociais, e não apenas as condições médicas, são determinantes para a inclusão social. Essa abordagem reforça a importância de serviços de acolhimento que proporcionem maior autonomia e participação ativa na sociedade, promovendo a integração social de acordo com as capacidades de cada indivíduo (Mazzotta; D'Antino, 2011).

Neste contexto, em consonância com as diretrizes do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), a proposta de reordenamento dos serviços de acolhimento busca implementar o modelo de Residências Inclusivas (RIs) (BRASIL, 2022). Assim, o referido modelo emerge como alternativa ao acolhimento tradicional, propondo um formato de atendimento que valorize a individualidade e a capacidade de autodeterminação das pessoas com deficiência, aproximando-se das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) com base na Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), que considera a deficiência como um fenômeno multidimensional e que deve envolver a interação social e a acessibilidade (OMS, 2001; BRASIL, 2018).

As RIs integram a rede socioassistencial de alta complexidade do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), sendo destinadas a pessoas com deficiência em situação de dependência, sem condições de autossustento e vínculos familiares rompidos ou



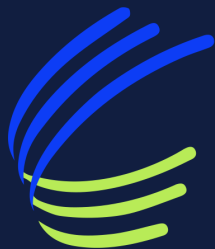
fragilizados. Essas unidades oferecem acolhimento em ambiente residencial, com acompanhamento de equipe multiprofissional e foco na promoção da autonomia, da convivência comunitária e do exercício pleno dos direitos de cidadania (BRASIL, 2009a).

Instituídas com base na Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais (BRASIL, 2009b), as RIs se articulam com o processo de desinstitucionalização e com a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (BRASIL, 2009c), que garante o direito à vida independente e à inclusão na comunidade. Com essa nova perspectiva, há um avanço dessa política pública, apostando em modelos que valorizam a singularidade, o respeito às escolhas e o fortalecimento de vínculos sociais.

Com isso, as instituições de abrigo para pessoas com deficiência estão se reorganizando a fim de romper com o paradigma asilar, visto que as RIs se tornam uma alternativa mais humanizada comparada ao modelo institucional tradicional, atendendo ao propósito de promover uma vida mais ativa e digna às pessoas com deficiência, considerando limitações e impedimentos vivenciados em razão das barreiras que obstruem a interação social e comunitária no modelo tradicional de acolhimento.

O Centro de Atendimento Integrado Oswaldo Aranha (CAI/OA), situado no distrito de Dorândia, Barra do Pirai/RJ, é uma dessas instituições de acolhimento de longa permanência para mulheres adultas com deficiência. Sua estrutura segue um modelo tradicional e funciona por meio de parceria firmada com a Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos (SEDSODH) do Rio de Janeiro. Atualmente o CAI/OA abriga 59 mulheres com diferentes graus de autonomia e múltiplas deficiências, algumas das quais vivem na instituição desde a infância, o que criou uma convivência prolongada e familiar entre as residentes.

Com o intuito de promover um ambiente mais acolhedor e favorável ao desenvolvimento da autonomia das residentes, o CAI/OA desenvolve parcerias com instituições externas, a fim de oferecer atividades fora do ambiente institucional, contribuindo para a construção de trajetórias mais autônomas de convivência, alinhando-se ao novo modelo de RI e às



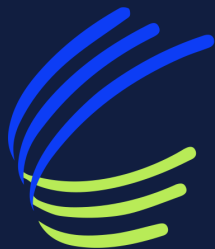
diretrizes contemporâneas da literatura sobre desinstitucionalização e acolhimento inclusivo (Pereira, 2024).

Assim, em 2023 foi formalizada uma parceria com o Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), dando início ao Projeto de Extensão de Hidroginástica, visando, além de estimular essa autonomia, promover a saúde física e mental das participantes. As aulas do Projeto são realizadas sistematicamente, uma vez por semana, durante o período letivo.

A prática regular de exercício físico tem sido amplamente reconhecida como uma ferramenta essencial na promoção da saúde integral, atuando de forma significativa na prevenção e no tratamento de doenças crônicas, no estímulo à autonomia funcional e na melhoria da saúde mental (Silveira et al., 2017; KrueL et al., 2013; Carnevali Jr, 2013). Redução do sobrepeso e diminuição do perfil lipídico, tratamento e prevenção da diabetes e hipertensão arterial, bem-estar psicológico, são alguns dos benefícios da prática regular do exercício físico (Fagard, 2006).

De acordo com Oliveira e Santos (2021), a prática regular de exercício físico também contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, pois promove a liberação de endorfinas - neurotransmissores associados à sensação de bem-estar. Em populações em situação de vulnerabilidade, como pessoas com deficiência, e ainda institucionalizadas, os benefícios do exercício físico se estendem ainda ao fortalecimento da autoestima, à redução do isolamento social e ao estímulo da convivência coletiva.

A deficiência intelectual caracteriza-se por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, afetando habilidades sociais, conceituais e práticas (APA, 2013). Essas limitações frequentemente resultam em menor participação em atividades físicas, contribuindo para um estilo de vida sedentário, aumento do risco de comorbidades e prejuízo na qualidade de vida. Nesse contexto, as atividades aquáticas têm sido cada vez mais recomendadas como uma estratégia inclusiva, segura e eficaz para a promoção da saúde física e emocional desse público.

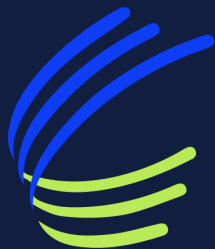


A hidroginástica tem se destacado por ser uma modalidade com características lúdicas, adaptáveis e de baixo impacto articular, sendo especialmente indicada para pessoas com deficiências diversas. Segundo Krueel (2008), a imersão em água favorece o desempenho motor e proporciona benefícios psicossociais importantes, como o aumento da sensação de bem-estar, da autoconfiança e da autoimagem corporal.

As propriedades físicas da água como a flutuação, a resistência, a pressão hidrostática e a turbulência contribuem para a melhora da força muscular, da flexibilidade e da coordenação motora, ao mesmo tempo em que reduzem os riscos de lesões osteomusculares (Krueel et al., 2013; Mazo; Krueel, 2007). A flutuação facilita os movimentos, reduzindo o impacto sobre as articulações e promovendo maior liberdade para indivíduos com dificuldades motoras. Já a pressão hidrostática melhora o retorno venoso e contribui para a estabilização do tronco, favorecendo o equilíbrio postural e a respiração (Tsouras et al., 2014).

Além disso, a prática regular de hidroginástica está associada à liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que são fundamentais para o controle da ansiedade, da depressão e de outras condições de sofrimento psíquico, comuns entre pessoas em situação de institucionalização (Oliveira; Santos, 2021). Esse efeito é reforçado pela sensação de prazer gerada pela atividade em grupo e pela superação de limites percebidos.

Uma revisão sistemática conduzida por Huh, Cho e Kim (2021) analisou 15 estudos publicados até 2020 que investigaram os efeitos de programas de exercícios aquáticos em indivíduos com deficiência intelectual, incluindo estudos com medidas objetivas e subjetivas de função física, saúde mental e qualidade de vida. A síntese dos dados revelou resultados promissores: os participantes apresentaram melhora significativa no equilíbrio, força muscular, mobilidade funcional e coordenação motora. Houve também reduções em comportamentos disruptivos e melhorias em aspectos emocionais, como autoestima e interação social.



Essa convivência social é um aspecto crucial para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional, fazendo da hidroginástica uma opção eficaz para favorecer a participação contínua e os benefícios psicofisiológicos dessa população (Meneses, 2021). A expectativa é de que essas experiências coletivas contribuam para uma mudança de atitude em relação à atividade física, resultando em uma frequência nas aulas e, conseqüentemente, em uma melhoria na qualidade de vida dessas mulheres institucionalizadas.

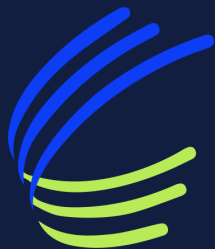
Face ao exposto, o presente estudo tem por objetivo analisar os efeitos de um programa de hidroginástica sobre os aspectos psicofisiológicos de mulheres institucionalizadas. Em relação aos objetivos específicos, o trabalho busca analisar a satisfação das participantes do programa sobre as atividades desenvolvidas e compreender a percepção dos membros da instituição (CAI/AO) que acompanham as participantes no projeto.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento exploratório e descritivo, cujo objetivo é compreender os impactos de um programa de hidroginástica sobre aspectos psicofisiológicos de mulheres institucionalizadas com deficiência intelectual.

A amostra foi composta por doze mulheres adultas, com idades entre 35 e 44 anos, residentes do Centro de Atendimento Integrado Oswaldo Aranha (CAI/OA), localizado no distrito de Dorândia, município de Barra do Piraí/RJ. Todas as participantes encontram-se institucionalizadas há, no mínimo, 20 anos, e participam do projeto de extensão de hidroginástica desenvolvido pelo curso de Educação Física do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), há pelo menos 12 meses, com uma aula semanal de 50 minutos de duração, desenvolvida por professor e alunos do UniFOA, durante o período letivo.

As participantes possuem diagnóstico de deficiência intelectual leve ou moderada, abrangendo condições como esquizofrenia, transtorno afetivo bipolar, transtorno depressivo recorrente, polineuropatia não especificada e transtornos do neurodesenvolvimento.



Além das beneficiárias diretas, a pesquisa abrange a participação de cinco profissionais da equipe técnica do CAI/OA, responsáveis pelo acompanhamento das assistidas ao projeto de extensão.

Para coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos distintos:

- Um questionário interativo, elaborado pelos autores, direcionado às alunas do projeto de hidroginástica, com linguagem acessível e adaptada à realidade cognitiva das participantes;
- Um questionário semiestruturado, aplicado às profissionais do CAI/OA que fazem o acompanhamento das alunas no projeto, visando registrar percepções sobre mudanças comportamentais, sociais e funcionais observadas ao longo do desenvolvimento das atividades.

A pesquisa foi realizada no período de abril a junho de 2025, sendo previamente submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), e aprovada conforme o parecer nº 7.549.818, garantindo o cumprimento das normas éticas e legais vigentes na condução de pesquisas com seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que se refere ao questionário aplicado às profissionais do CAI/OA responsáveis pelo acompanhamento das alunas no projeto, o instrumento teve o objetivo de registrar percepções sobre possíveis mudanças comportamentais, sociais e funcionais observadas ao longo do desenvolvimento das atividades, abrangendo seis perguntas, a cinco profissionais representantes da instituição.

As questões abordaram, entre outros aspectos, o tempo de atuação das profissionais na instituição e suas percepções quanto às transformações observadas durante o acompanhamento do projeto, conforme apresentado nas tabelas a seguir.

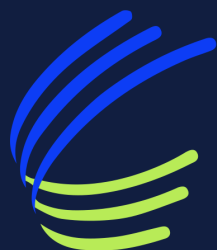


Tabela 1 - Tempo de trabalho dos respondentes no CAI/OA

Faixa de tempo	Frequência	Porcentagem (%)
1 a 3 meses	1	20%
3 a 6 meses	0	0%
6 a 12 meses	0	0%
Mais que 12 meses	4	80%

Fonte: Os autores (2025)

A maioria das entrevistadas (80%) está no CAI/OA há mais de um ano, incluindo três profissionais que exercem a função de cuidadoras sociais e uma que ocupa o cargo de coordenadora técnica, o que demonstra um grupo com considerável experiência e tempo de atuação na instituição. Somente uma cuidadora social (20%) mencionou que está na função há menos de três meses.

Essa distribuição indica que as respostas obtidas provavelmente refletem as opiniões de profissionais com maior tempo de vivência na instituição, possibilitando análises mais detalhadas sobre os processos e o funcionamento do CAI/OA.

Tabela 2 - Percepção a respeito da Influência do projeto no dia a dia das participantes

Aspectos avaliados	Nº de respostas positivas	% de respostas positivas
Melhora na socialização	3	60%
Melhora na autoestima	4	80%
Melhora do humor	4	80%
Melhora na higiene pessoal	1	20%
Melhora na saúde física	4	80%
Melhora na saúde mental	1	20%

Fonte: Os autores (2025)

A avaliação das informações obtidas pelas representantes do CAI/OA indica que o projeto teve um impacto significativo na vida das mulheres participantes do projeto. Entre os critérios

analisados, constatou-se que 80% das entrevistadas mencionaram avanços na autoestima, humor e saúde física, demonstrando que o projeto trouxe benefícios para o bem-estar emocional e a condição física das mesmas. Esses dados indicam que a iniciativa contribuiu para o fortalecimento da autoconfiança, a promoção do bem-estar e o incentivo ao autocuidado. Adicionalmente, 60% das mulheres entrevistadas relataram uma evolução na socialização, sugerindo que o projeto desempenhou um papel importante na solidificação de laços e na facilitação da interação entre as participantes. Essa característica é significativa em ambientes institucionais, onde o isolamento social pode intensificar vulnerabilidades emocionais.

Em complementação, somente 20% das participantes mencionaram avanços na higiene pessoal e na saúde emocional.

De maneira geral, os números indicam que o projeto exerce uma influência significativa nos fatores ligados à autoestima, ao bem-estar emocional, à saúde física e à interação social das participantes.

Tabela 3 - Comportamento das assistidas nos dias do projeto

Comportamento	Frequência	Percentual (%)
Ansiosas	5	100%
Eufóricas / Animadas	3	60%
Vaidosas	2	40%
Dispostas	2	40%

Fonte: Os autores (2025)

Todas as entrevistadas mencionaram que as assistidas demonstram sinais de ansiedade antes de deixarem a instituição, refletindo um comportamento coletivo que sugere que o período que antecede a saída, possivelmente pela expectativa das atividades externas, gera uma emoção significativa e compartilhada entre elas. Ademais, 60% das entrevistadas notam uma sensação de animação e euforia em algumas assistidas, indicando que muitas

delas experimentam emoções positivas e vitalidade antes de sair, embora essa não seja uma experiência geral.

Cerca de 40% das entrevistadas mencionaram comportamentos relacionados à vaidade, o que pode indicar uma preocupação com a aparência ou a intenção de estar adequada para a ocasião, sugerindo um possível crescimento na autoestima ou na percepção de relevância do projeto. Além disso, 40% das entrevistadas registraram que algumas mulheres demonstram entusiasmo, evidenciando disposição e motivação para as atividades, o que pode estar relacionado ao envolvimento tanto físico quanto emocional.

A ansiedade surge como uma resposta comum, possivelmente ligada à esperança e à alteração de hábitos trazida pela saída da instituição. Por outro lado, as emoções de entusiasmo, vaidade e energia, mesmo que menos prevalentes, indicam a presença de elementos emocionais positivos e envolventes na ocasião. Essa combinação de informações sugere um panorama caracterizado por expectativas e sentimentos positivos intensos.

Tabela 4 - Percepções das respondentes sobre o retorno das assistidas após a aula

Resposta	Nº de respostas	Percentual (%)
Mais alegres	5	100%
Mais relaxadas	4	80%
Mais comunicativas	3	60%
Mais agitadas	0	0%
Outros	0	0%

Fonte: Os autores (2025)

A totalidade das respondentes (100%) afirmou que as assistidas retornam das aulas de hidroginástica mais alegres para a instituição, o que demonstra unanimidade quanto ao efeito positivo da atividade sobre o estado emocional delas. Além disso, 80% percebem as assistidas mais relaxadas, indicando que a experiência também tem um impacto positivo sobre o bem-estar físico e psicológico. Em complementação, 60% aponta aumento na comunicação, sugerindo que as aulas estimulam a socialização e a expressão verbal das participantes. Nenhuma respondente indicou que as assistidas ficam mais agitadas ou

mencionou outros comportamentos, o que reforça que a atividade é bem recebida e não causa efeitos negativos. Esse conjunto de dados indica que a atividade promove uma melhora geral no estado emocional e social das assistidas, fortalecendo a importância de ações que proporcionem bem-estar e integração em instituições de cuidado.

Tabela 5 - Percepção de mudanças no comportamento das assistidas ao longo do projeto

Alternativa	Nº de respostas	Percentual (%)
Sim	5	100%
Não	0	0%

Fonte: Os autores (2025)

Todos os participantes (100%) relataram ter percebido alterações no comportamento das assistidas durante a realização das atividades do projeto, indicando um consenso sobre os efeitos benéficos nas áreas emocionais, sociais e físicas.

A respondente 1 (R1) enfatizou progressos na comunicação e nas relações sociais, bem como uma melhoria nos vínculos pessoais e na interação com os cuidadores. Por sua vez, a respondente 2 (R2) notou que uma participante em particular passou a se envolver mais nas atividades oferecidas pela instituição, indicando transformações individuais relevantes.

A respondente 3 (R3) percebeu um aumento na participação nas atividades, assim como uma melhora na disposição e nas habilidades sociais, ressaltando a importância do projeto em promover a inclusão social. A respondente 4 (R4) destacou que as participantes demonstram grande alegria nas aulas e discutem as atividades, indicando que o projeto tem causado um efeito emocional benéfico e duradouro.

Por fim, a respondente 5 (R5) mencionou melhorias no bem-estar físico, incluindo a redução de peso e um aumento na energia de algumas beneficiárias, demonstrando que os resultados do projeto também se refletem na saúde física.

Esses relatos evidenciam a eficácia da ação como um recurso de mudança na vida das participantes, contribuindo não apenas para o bem-estar emocional e social, mas também

na saúde física — sinalizando que o projeto responde de maneira abrangente às necessidades psicossociais dessas mulheres.

Tabela 6 - Percepção de mudança no interesse/rotina em relação a exercícios ou atividade

Alternativa	Nº de respostas	Percentual (%)
Sim	5	100%
Não	0	0%

Fonte: Os autores (2025)

Todos os envolvidos na pesquisa (100%) afirmaram “sim” quando perguntados sobre a percepção de mudanças no envolvimento ou na rotina das assistidas em relação à prática de exercícios ou outras ações. Esse achado demonstra um consenso sobre os efeitos benéficos do projeto, indicando que todos os entrevistados perceberam transformações significativas nesse contexto.

As respostas detalhadas corroboram essa informação, mencionando que as assistidas apresentam um interesse mais elevado pelas atividades, chegam com mais ânimo à instituição e estão mais engajadas em suas rotinas diárias. Uma das entrevistadas ressaltou que, devido à melhora na disposição, houve um aumento na participação em outras atividades físicas oferecidas pela instituição.

Esses dados sugerem que o projeto está cumprindo sua função de motivar a adoção de hábitos mais ativos e saudáveis, impactando positivamente na disposição, envolvimento e qualidade de vida das assistidas. Foi sugerida ampliação dos dias de aula do projeto, o que evidencia a apreciação pela iniciativa e a vontade de potencializar os resultados promovidos por essa.

Em relação à pesquisa realizada com as 12 alunas participantes do projeto e residentes no CAI/OA, aplicou-se um questionário interativo, cujos resultados foram analisados graficamente, conforme apresentado a seguir.

Os gráficos 1,2 e 3 revelam um resultado altamente positivo em que 100% das alunas responderam que “gostam muito” tanto de participar do projeto, quanto de sair do CAI para

fazer atividades externas, além de se sentirem mais animadas no dia que participam das aulas. Esse dado evidencia total aceitação e satisfação por parte das alunas com relação às atividades propostas.

Gráfico 1 - O quanto você gosta de participar do projeto?



Fonte: Os autores (2025)

Gráfico 2 - O quanto você gosta de sair do CAI para fazer atividades externas?



Fonte: Os autores (2025)

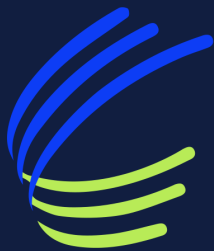
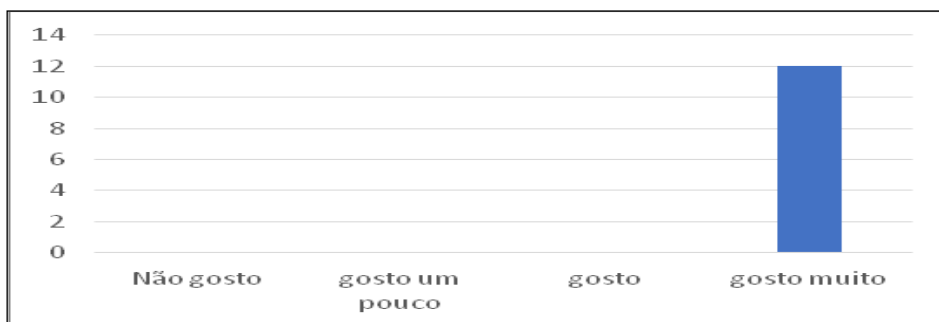


Gráfico 3 - O quanto você se sente mais animada no dia que participa das aulas?

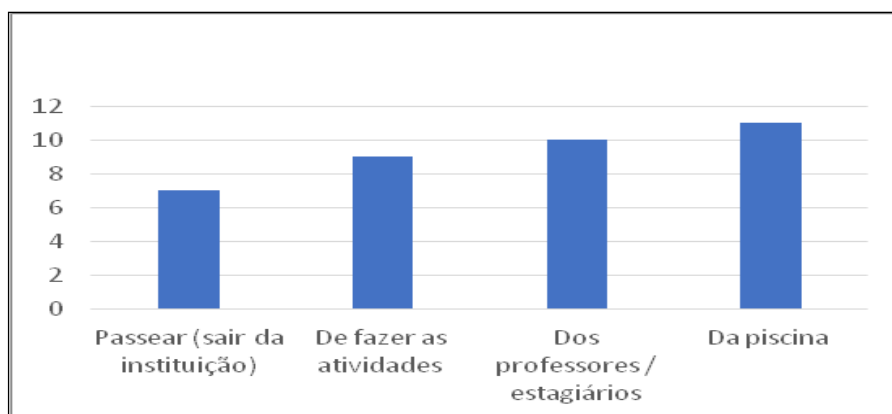


Fonte: Os autores (2025)

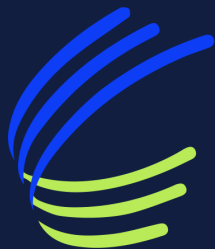
A concordância nas respostas indicou um elevado grau de engajamento emocional e motivacional, evidenciando que o projeto não apenas satisfaz as expectativas das participantes, mas também desempenha um papel importante em seu bem-estar e na manutenção do interesse nas atividades realizadas.

Ao serem indagadas sobre o que valorizam no projeto, cerca de 58% das alunas (7 participantes) expressaram que apreciam sair para passeios, desfrutando de momentos fora da instituição. Aproximadamente 75% (9 participantes) declararam ter preferência pelas atividades realizadas, enquanto 83% (10 mulheres) ressaltaram a presença dos professores como o fator que mais as encanta. Por fim, 92% das entrevistadas (11 participantes) identificaram a piscina como o principal atrativo do projeto.

Gráfico 4 - O que você mais gosta no projeto?



Fonte: Os autores (2025)



A avaliação das informações demonstra que a piscina é o aspecto mais apreciado pelas participantes, sendo citada como o principal atrativo por 92% das alunas. Esse resultado destaca a atração das atividades aquáticas no ambiente institucional, possivelmente por oferecer sensações de relaxamento, descontração, bem-estar físico e uma fuga da rotina diária. Em seguida, 83% ressaltaram a importância dos professores, o que evidencia a relevância das relações interpessoais e da qualidade da orientação pedagógica na vivência das participantes com o projeto.

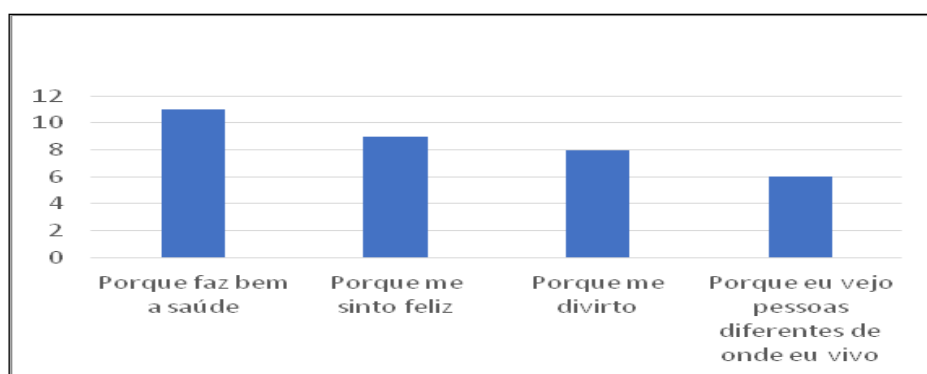
As ações realizadas receberam uma avaliação positiva, com 75% das mulheres indicando preferência, o que sugere que o projeto tem conseguido proporcionar experiências relevantes e envolventes, capazes de engajar as participantes tanto no aspecto cognitivo e emocional. Além disso, o fato de que 58% das entrevistadas destacam a importância dos passeios fora da instituição revela uma necessidade de interação com o ambiente externo, sublinhando a importância de estratégias que incentivem a socialização e a ruptura da rotina institucional.

Essas informações, assim, indicam que o projeto tem proporcionado benefícios significativos para o bem-estar das participantes, abrangendo os âmbitos físico, emocional e social. A apreciação pela piscina e pelos professores ressalta a relevância de contar com uma equipe capacitada e desenvolver atividades que incentivem o prazer e a conexão entre as participantes do projeto. Além disso, a procura por passeios pode sinalizar que a expansão de experiências externas à instituição tem um efeito positivo na qualidade de vida dessas mulheres.

Ao serem indagadas sobre a importância de frequentar as aulas de hidroginástica, o gráfico 5 revela que 91,7% das alunas (11 participantes) acreditam que as aulas são benéficas para a saúde. Aproximadamente 75% (9 participantes) mencionaram que sentem melhora no humor após as atividades, enquanto 66,7% (8 participantes) relatam que se divertem durante as aulas. Por sua vez, 50% das entrevistadas (6 mulheres) salientaram que esse momento

é uma oportunidade para conhecer pessoas diferentes das que estão habituadas a encontrar no dia a dia da instituição.

Gráfico 5 - Por que você acha importante fazer as aulas de hidroginástica?

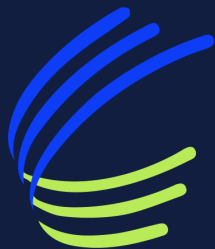


Fonte: Os autores (2025)

A análise das informações acerca da visão das participantes do projeto sobre as aulas de hidroginástica destaca elementos significativos para entender como essa prática influencia seu bem-estar físico, emocional e social.

91,7% relataram que as aulas são benéficas para a saúde. Esse percentual sugere que a hidroginástica é vista como uma atividade positiva, destacando sua importância na promoção da saúde de pessoas institucionalizadas. Por ser uma prática de baixo impacto, é particularmente apropriada para grupos mais vulneráveis, ajudando na preservação da mobilidade, força, no alívio de dores e na melhoria da circulação, entre outros benefícios dos exercícios realizados em meio líquido.

Além das vantagens físicas, a dimensão emocional também é relevante: 75% das entrevistadas afirmaram que as aulas aumentam sua felicidade, enquanto 66,7% mencionaram que se divertem durante as atividades. Essas informações ressaltam a hidroginástica como uma prática agradável, capaz de melhorar o ânimo e oferecer momentos de descontração, especialmente importantes em ambientes institucionais, onde a rotina pode ser monótona e desestimulante.



Por fim, metade das participantes da pesquisa mencionou que, ao longo das aulas, conseguem interagir com indivíduos de fora de seu círculo habitual. Essa informação destaca um aspecto crucial de socialização e redução do isolamento, evidenciando que o projeto também ajuda na expansão das redes de relacionamentos e na convivência com outras pessoas, o que auxilia na formação de novas vivências e no fortalecimento da autonomia social (Silveira et al., 2017; KrueL et al., 2013; Carnevali Jr, 2013).

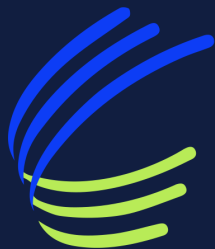
A valorização desses elementos pelas participantes ressalta a relevância de sustentar e fortalecer essa modalidade de atividade na rotina das instituições, como parte de uma abordagem de cuidado mais abrangente e humanizada.

Respostas descritivas a respeito do projeto e relatadas por algumas participantes:

- "Gosto muito do projeto. Desde quando eu vinha apenas para fazer tratamento dentário, já tinha vontade de participar."
- "Eu me sinto bem, me divirto e fico feliz com o projeto."
- "Fico muito contente quando estou no projeto."

Essas declarações espontâneas reforçam a visão favorável do projeto, indo além das estatísticas. Esse relato evidencia o caráter atrativo e acolhedor das atividades, percebidas como algo almejado e relevante. As segunda e terceira respostas destacam o impacto emocional positivo que o projeto provoca. Expressões como "me sinto bem", "me divirto", "estou feliz" e "fico muito contente" revelam que a participação no projeto oferece experiências de prazer, pertencimento e aumento da autoestima.

Esses depoimentos indicam que o projeto promove uma nova interpretação da rotina, convertendo o dia a dia em algo mais leve e relevante. A naturalidade nas declarações evidencia uma conexão afetiva com o projeto e ressalta sua relevância como um ambiente de cuidado, valorização e bem-estar. Dessa forma, as respostas descritivas corroboram e expandem as informações objetivas previamente estudadas, mostrando que o projeto é visto não apenas como uma prática física ou terapêutica, mas como uma vivência que transforma



emocionalmente e integra socialmente as mulheres em situação de instituição, corroborando com a literatura científica quando afirma que programas sistematizados de atividade física adaptada, como o projeto de hidroginástica, desenvolvido em instituições de longa permanência, promovem benefícios multissetoriais, sendo eficazes na promoção da saúde integral e na redução da dependência funcional (MAZO; KRUEL, 2007; KRUEL et al., 2013).

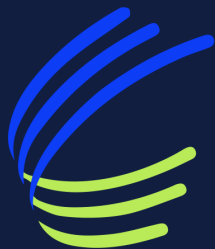
CONCLUSÕES

Com base na análise dos dados obtidos junto às participantes do projeto de hidroginástica e às profissionais do Centro de Atendimento Integrado Oswaldo Aranha (CAI/OA), os resultados indicam que a participação sistemática na hidroginástica promoveu impactos positivos e significativos na vida das mulheres institucionalizadas. Tais impactos contemplam dimensões físicas, emocionais, psicossociais e comportamentais, confirmando o potencial transformador da prática regular desta atividade no contexto do acolhimento institucional.

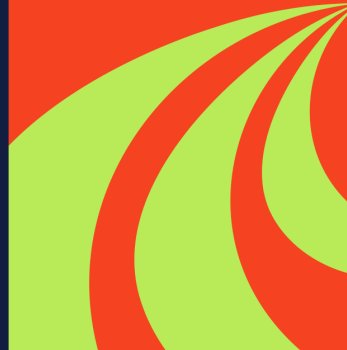
Do ponto de vista funcional, observou-se melhora na disposição geral e no controle de peso corporal. Esses avanços foram acompanhados por mudanças comportamentais perceptíveis, como maior iniciativa na interação social, melhoria na comunicação interpessoal, aumento da autoestima e do engajamento em outras atividades da instituição. Esses indicadores refletem um fortalecimento da autonomia e da participação ativa das mulheres no próprio processo de cuidado, vivência e inclusão.

A percepção subjetiva das participantes também revelou sentimentos de felicidade, entusiasmo, autoconfiança e pertencimento. A valorização da experiência na piscina, a relação afetiva com os professores e o desejo manifesto de ampliação da convivência fora do espaço institucional ilustram o quanto a atividade contribui para ressignificar o cotidiano da instituição, tradicionalmente marcado pela rotina rígida e pelo isolamento social.

As observações das profissionais da instituição reforçam a eficácia do projeto, destacando mudanças comportamentais duradouras, como melhora no humor, na socialização e no interesse por outras práticas esportivas. Esse conjunto de evidências indica que a hidroginástica não deve ser entendida apenas como exercício físico, mas como uma



**XVI CONGRESSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE
VOLTA REDONDA 2025**
ESPORTE PARA TODA A VIDA

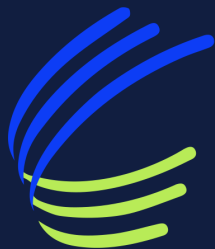


UniFOA

estratégia terapêutica abrangente, que abrange cuidado, ludicidade, inclusão e saúde integral.

Face ao exposto, é possível concluir que a hidroginástica se apresenta como uma atividade eficaz para a promoção da saúde física e mental de mulheres institucionalizadas.

Por fim, recomenda-se a realização de novos estudos com amostras mais amplas e uso de instrumentos validados, com vistas a consolidar a base de evidências científicas e subsidiar políticas públicas mais eficazes no campo da saúde.



REFERÊNCIAS

APA – AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BRASIL. **Caderno de Residências Inclusivas**. Ministério da Cidadania, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br>. Acesso em: 7.mai.2025

BRASIL. **Política Nacional de Assistência Social**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social, 2022.

BRASIL. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**. Orientações Técnicas: Serviços de Acolhimento para Crianças e Adolescentes. Brasília, DF: MDS, 2009a.

BRASIL. **Conselho Nacional de Assistência Social. Resolução nº 109, de 11 de novembro de 2009**. Aprova a Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais. Diário Oficial da União, Brasília, 2009b.

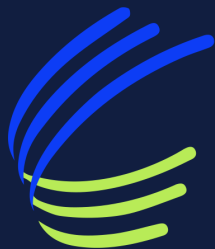
BRASIL. **Decreto nº 6.949, de 25 de agosto de 2009**. Promulga a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Diário Oficial da União, Brasília, 26 ago. 2009c.

CAVALCANTE, L.; MAGALHÃES, M. L.; PONTES, F. Institucionalização e suas consequências. **Psicologia e Sociedade**, v. 19, n. 3, p. 35-49, 2007.

CARNEVALI JR, L. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos**. [S.l.: s.n.], 2013.

FAGARD, R. H. Physical activity, fitness and blood pressure. **Journal of Hypertension**, v. 24, n. 1, p. 47-54, 2006.

MENESES, Y. P. S. F. Hidroginástica: treinamento e qualidade de vida. Parnaíba, PI: Acadêmica Editorial, 2021. E-book.



HUH, Jihyun; CHO, Mi-Kyoung; KIM, Tae-Hyun. Aquatic exercise for people with intellectual disabilities: A systematic review. **Disability and Health Journal**, [s.l.], v. 14, n. 2, 101035, 2021.

KRUEL, F. L. W. et al. **Exercícios aquáticos**: aspectos fisiológicos e metodológicos. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2013.

KRUEL, F. L. W. **Hidroginástica**: fundamentos e aplicações práticas. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.

MAZO, G. da C.; KRUEL, F. L. W.. Atividade física aquática: benefícios e recomendações para a terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 38–47, 2007.

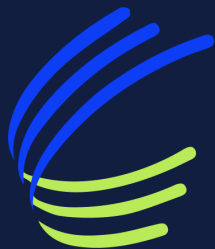
MAZZOTTA, M. J. S.; D'ANTINO, M. E. F. Inclusão social de pessoas com deficiências e necessidades especiais: cultura, educação e lazer. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 377-389, 2011.

OLIVEIRA, A.; SANTOS, M. Benefícios da hidroginástica na saúde mental e física de idosos. **Revista de Atividade Física & Saúde**, v. 26, n. 1, p. 15-28, 2021.

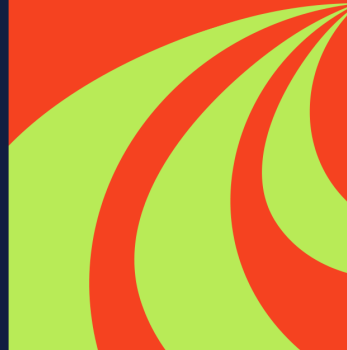
ONU. **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência**. Nova York: Organização das Nações Unidas, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF)**. Genebra: OMS, 2001.

PEREIRA, A. S. S. **Impacto da institucionalização em estruturas residenciais para pessoas idosas na solidariedade familiar**. 2024. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2024.



**XVI CONGRESSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE
VOLTA REDONDA 2025**
ESPORTE PARA TODA A VIDA



UniFOA

SILVEIRA, M. S.; et al. Impactos do exercício físico na saúde mental de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 370-385, 2017.