ENTRE A ÁGUA E O FUNCIONAL: ADAPTAÇÃO, AUTONOMIA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Gabrielly Monteiro da Silva Araujo[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O estágio em Práticas Contemporâneas foi desenvolvido no contexto da promoção pública da saúde, com atuação nas modalidades de treinamento funcional e hidroginástica. O público acompanhado era predominantemente adulto e idoso, majoritariamente feminino, com diferentes condições físicas, incluindo participantes com sobrepeso e histórico de sedentarismo. A diversidade encontrada evidenciou a importância do acolhimento, da adaptação dos exercícios e do planejamento de práticas acessíveis e seguras. **Objetivo:** Vivenciar e compreender a atuação profissional no treinamento funcional e na hidroginástica, desenvolvendo competências relacionadas ao planejamento, adaptação das atividades, comunicação e atendimento às diferentes necessidades dos praticantes. **Desenvolvimento da Experiência:** Inicialmente, foram acompanhadas a organização das aulas, estruturadas em aquecimento, parte principal e volta à calma, e as estratégias utilizadas para motivar os participantes e adaptar os exercícios às limitações individuais. Na participação, a acadêmica auxiliou na organização dos materiais e acompanhou a rotina e as intervenções pedagógicas e na etapa de aplicação, foram conduzidas duas aulas, uma de treinamento funcional e outra de hidroginástica, planejadas a partir das experiências adquiridas e das características do público observado. **Resultados e Discussão:** A experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e relacionais, especialmente relacionadas à organização, comunicação, segurança e tomada de decisão. As limitações impostas à atuação direta no campo também exigiram maior atenção à observação profissional, enquanto a aplicação das aulas permitiu transformar os conhecimentos construídos durante o acompanhamento em decisões práticas. **Considerações Finais:** O estágio ampliou a compreensão sobre as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física em contextos de promoção pública da saúde. As experiências com treinamento funcional e hidroginástica evidenciaram que atender públicos heterogêneos exige planejamento, adaptação, acolhimento e atenção às condições individuais.

Palavras-chave: Treinamento Funcional; Hidroginástica; Estágio Supervisionado; Práticas Corporais Contemporâneas; Educação Física.

ISBN: 978-65-88419-14-4