

MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*



Submetido: 28/05/2024; Avaliado: 17/3/2025; Revisado: 10/02/2026; Aceito: 3/2/2026; Publicado: 24/2/2026

MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE HIDROGINÁSTICA
PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

MEMORIES OF THE WATERS:
EXPERIENCE REPORT OF A CURRICULAR EXTENSION ACTIVITY OF AQUA AEROBICS FOR
ELDERLY PEOPLE WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE

RECUERDOS DE LAS ÁGUAS:
INFORME DE EXPERIENCIA DE UNA ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN CURRICULAR EN AQUAEROBIC
PARA PERSONAS MAYORES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Autor Lucas Matheus Feitosa Santos <https://orcid.org/0009-0009-3024-6347> 

Autor Orientador Antonio Filipe Pereira Caetano <https://orcid.org/0000-0003-0704-5386> 

Resumo: A prática do exercício físico tem sido considerada um recurso adjuvante no tratamento de pessoas com Doença Renal Crônica em virtude dos benefícios de saúde, bem-estar e contenção do avanço acelerado da enfermidade. O objetivo deste texto foi realizar um relato de experiência sobre a participação como discente da disciplina de atividade curricular de extensão voltada para prática de exercício físico em ambiente aquático (hidroginástica) para pessoas idosas com doença renal crônica. O projeto de Extensão RIMS, desenvolvido na Universidade Federal de Alagoas, cadastrado como projeto da Atividade Curricular de Extensão (ACE), volta-se para pessoas com Doença Renal Crônica em tratamento conservador sendo ofertadas atividades de exercício físico aquático (hidroginástica) e contam como responsáveis pela intervenção graduandos de Educação Física/Bacharelado. No presente relato buscou-se apresentar a vivência discente na prática extensionista curricular, bem como identificar os principais ganhos aos pacientes durante a participação no projeto através de uma entrevista semiestruturada. **Palavras-chave:** Doença Renal Crônica. Atividade Curricular de Extensão. Hidroginástica. Saúde.

Abstract: The practice of physical exercise has been considered an adjuvant resource in the treatment of people with Chronic Kidney Disease due to the health benefits, well-being and containment of the accelerated progression of the disease. The aim of this text was to report on the experience of participating as a student in an extension curricular activity aimed at practicing physical exercise in an aquatic environment (aqua aerobics) for elderly people with chronic kidney disease. The RIMS Extension project, developed at the Federal University of Alagoas and registered as an Extension Curriculum Activity (ACE) project, is aimed at people with Chronic Kidney Disease undergoing conservative treatment, offering aquatic physical exercise activities (aqua aerobics). The aim of this report is to present the experience of students in curricular extension practice, as well as to identify the main gains

¹ Universidade Federal de Alagoas, Campus A.C. Simões. Graduado em Educação Física, Bacharelado pela Universidade Federal de Alagoas, UFAL.

² Universidade Federal de Alagoas. Doutorado pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente Associado 4 do Instituto de Educação Física e Esporte, Universidade Federal de Alagoas, UFAL.



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

for patients during their participation in the project through a semi-structured interview. **Keywords:** Chronic kidney disease. Curricular Extension Activity. Aqua aerobics. Health.

Resumen: La práctica de ejercicio físico se ha considerado un recurso coadyuvante en el tratamiento de las personas con Enfermedad Renal Crónica debido a los beneficios para la salud, el bienestar y la contención de la progresión acelerada de la enfermedad. El objetivo de este texto ha sido relatar la experiencia de participar como alumno en una actividad de extensión curricular dirigida a la práctica de ejercicio físico en medio acuático (aquaeróbic) para personas mayores con enfermedad renal crónica. El proyecto de Extensión RIMS, desarrollado en la Universidad Federal de Alagoas, registrado como proyecto de Actividad de Extensión Curricular (ACE), está dirigido a personas con Insuficiencia Renal Crónica en tratamiento conservador, ofrece actividades de ejercicio físico acuático (aquaeróbic) y cuenta con estudiantes de Educación Física/Bachillerato como responsables de la intervención. El objetivo de este informe es presentar la experiencia de los estudiantes en la práctica de extensión curricular, así como identificar las principales ganancias para los pacientes durante su participación en el proyecto a través de una entrevista semi-estructurada. **Palabras clave:** Enfermedad renal crónica. Actividad de Extensión Curricular. Aeróbic acuático. Salud.

INTRODUÇÃO

Os rins são órgãos que compõem o sistema urinário, localizados em ambos os lados da coluna vertebral, com uma medição que se aproxima dos 12 centímetros. Sobre suas funções características, há a de filtração sanguínea, auxiliando assim no controle de substâncias presentes no organismo humano, removendo resíduos que possuem toxinas e que estão na circulação sanguínea. O sangue filtrado pelos órgãos sai pela veia renal, enquanto o resíduo/produto (urina) gerado pelo processo, segue pelos demais constituintes do sistema urinário humano (Renneke & Denker, 2009).

As Doenças Renais Crônicas, ou DRC, estão entre as enfermidades reconhecidas como problemas de caráter mundial. No Brasil, os custos referentes ao tratamento são considerados altos e seus prognósticos ainda são considerados difíceis (Bastos; Bregman; Kirstztajn, 2010).

A DRC é uma condição que afeta progressivamente e irreversivelmente a capacidade dos rins de realizarem suas funções, em decorrência de lesões nos mesmos (KDIGO, 2012). Segundo estudos, os efeitos indesejados dessa doença podem ser prevenidos, amenizados ou retardados a depender do diagnóstico precoce e de alterações no estilo de vida. Entretanto, ainda é observada na realidade brasileira os desfechos infelizes por conta da complicada situação de pacientes subdiagnosticados, acarretando uma rápida evolução para estágios mais avançados da doença que necessitem de uma terapia renal substitutiva. (Bastos; Bregman; Kirstztajn, 2010).

A doença é dividida em estágios, diagnosticados, sobretudo, pela taxa de filtração glomerular (TFG) que mensura a expressão de proteína da urina. Assim, no estágio 1 tem-se o ritmo deflagrado em ≥ 90 mL/min/1,73 m²; no estágio 2 em 60 a 89 mL/min/1,73 m²; no estágio



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

3a em 45 a 59 mL/min/1,73 m²; no estágio 3b em 30 a 44 mL/min/1,73 m²; no estágio 4 em 15 a 29 mL/min/1,73 m²; e, por fim, no estágio 5 em <15 mL/min/1,73 m². Os estágios 1 e 2 são definidos pela evidência de dano renal, usualmente albuminúria (>30 mg/g ou >3 mg/mmol), com TFG >60 mL/min/1,73m², enquanto isso os estágios 3 a 5 compreende variações mais baixas e progressivas da TFG (Levey *et al.*, 2021). Nos estágios 1 ao 4 utiliza-se o protocolo de tratamento conservador (não dialítico) e o estágio 5 poderá ser iniciada a terapia substitutiva de filtração renal (diálise peritoneal ou hemodiálise) ou o transplante renal.

Alguns grupos populacionais se tornam mais suscetíveis a conviverem com a DRC, sendo considerados grupos de riscos, entre eles estão os hipertensos, diabéticos e indivíduos com doenças cardiovasculares. Estas comorbidades são consideradas doenças de base para a incidência da DRC, patologias que têm relação direta com o estilo de vida e saúde da população (Caetano, 2024). Todavia, em virtude da falta de acompanhamento clínico diagnósticos tardios acabam ocorrendo em estágios mais avançados a doença e quando os sujeitos já são considerados etariamente idosos.

Segundo Magalhães e Goulart (2015) fatores como o envelhecimento populacional nacional e mundial, aliados a outros problemas públicos de saúde como uma maior presença de diabetes e outros agravos à saúde, contribuem para o maior número de casos de DRC. Para o combate ao número crescente dessa situação, há uma maior necessidade de intervenções multiprofissionais em estágios iniciais da doença, que venham a retardar um progresso rápido da enfermidade para os níveis terminais.

A prática de atividades físicas em idades mais avançadas pode proporcionar a essa parcela da população inúmeros benefícios que variam desde as valências físicas, até o aspecto mental. Relativo aos padrões psicológicos, as pessoas idosas são expostas a inúmeros acontecimentos prejudiciais para a sua dignidade, como a exclusão de tarefas cotidianas e até o abandono por parte de amigos e, especialmente, familiares.

Nesse sentido, com a prática de atividades físicas, rapidamente são observadas melhoras nas habilidades de sociabilidade desses indivíduos, como também uma maior exposição a momentos de felicidade e prazer. Sobre o âmbito físico, as atividades podem proporcionar a essa parcela da população um resgate de sua independência para ações do cotidiano, manutenção da energia ao longo do dia e menos cansaço e dores que se tornam comum com o avançar da idade (Brasil, 2022).



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

Assim, o objetivo deste trabalho é realizar um relato de experiência sobre a participação como discente da disciplina de atividade curricular de extensão voltada para prática de exercício físico em ambiente aquático (hidroginástica) para pessoas idosas com doença renal crônica.

METODOLOGIA APLICADA

Trata-se de um relato de experiência. Esse tipo de produção científica proporciona uma reflexão a partir de vivências acadêmicas em um dos pilares que constituem a formação universitária (ensino, extensão e pesquisa), no caso em questão, do aprendizado e intervenção de uma ação extensionista (Mussi *et al.*, 2021).

Este relato de experiência foi elaborado como componente avaliativo de observação dos participantes da Atividade de Curricular de Extensão (ACE), ACE 2 – Parte 2 (projeto), ministradas pelo professor Antonio Filipe Pereira Caetano. A ACE está cadastrada no Sistema Integrado de Atividades Acadêmicas (SIGAA-Extensão) como título “RIMS – Ritmo, Intensidade, Movimento e Saúde para pessoas com Doença Renal Crônica” (PJ388-2023) e associada ao projeto de pesquisa “A avaliação de intervenções não farmacológicas em indivíduos com excesso de peso/obesidade com doença renal crônica em estágio não dialítico: Um estudo clínico”, protocolado sob nº CAAE: 70629323.1.0000.0155 e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Alagoas, sob parecer: 6.295.534/2023.

A ACE do presente relato compõe a matriz curricular obrigatória do curso de Educação Física, do curso de Bacharelado, na UFAL, no semestre 2023.2, que teve seu início em setembro de 2023 e término em abril de 2024. A disciplina específica compõe o momento da ACE 2 – Parte 2, voltadas para o desenvolvimento de projetos. A carga horária da disciplina correspondia a 45 horas semanais.

O plano de curso possui como objetivo preambular o desenvolvimento da compreensão do discente sobre os aspectos que tangem os casos das Doenças Renais Crônicas (DRC), através das abstrações de conceitos determinantes sobre suas causas, consequências e estratégias de ações de tratamento da doença. Além disso, de modo substancial, a experiência discente centrou na atuação, por meio da aplicação de práticas de exercícios físicos, do realizar de avaliações físicas e, também, acompanhar/monitorar o desenvolvimento da população que realiza a atividade voltada para indivíduos com a referida doença.



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

Preliminarmente, ao que antecede a realização das intervenções, houve a realização das aulas que contribuíram para uma melhor compreensão do alunado acerca das Doenças Renais Crônicas, além da presença de seu orientando de pós-graduação, que comentou de maneira sucinta não somente sobre as características envolvendo às DRC, como também o projeto desenvolvido em outros ambientes, voltado para interações com populações que são diagnosticadas com a enfermidade.

Assim, esta narrativa apresenta análise das intervenções que foram realizadas com pessoas com DRC, em estágio 2 ao 4, em tratamento conservador (não dialítico), que experienciaram a prática de exercício físico em ambiente aquático (hidroginástica), realizadas no parque aquático do Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE) da Universidade Federal de Alagoas.

Somaram-se 12 participantes ao total, que foram convidados para participar a partir do atendimento realizado no ambulatório de Educação Física na Unidade do Sistema Urinário do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA). Destes participantes das aulas de hidroginástica, 9 eram do sexo feminino e 3 do masculino. Cabe, também, relatar que 10 pessoas foram diagnosticadas com Doença Renal Crônica, 1 indivíduo com fibromialgia e 1 pessoa com deficiência osteoarticular.

Aos interessados, houve o convite para a realização de uma entrevista semiestruturada, para se compreender as características pessoais acerca dos motivos que os levaram a buscar a prática da hidroginástica.

Adotou-se, para a realização da entrevista com os participantes, a estratégia de variação máxima de Patton (2001), para a delimitação do número de pacientes que concederiam seus relatos. Isso significa dizer que houve o convite às participações até a identificação da repetição do que se era relatado, havendo uma saturação qualitativa dos achados.

Acerca das realizações das perguntas e suas descrições, separou-se um momento anterior à prática dos exercícios físicos aquáticos, para que não ocorresse alguma interferência na aula que, posteriormente, fosse realizada pelos alunos responsáveis pelo grupo populacional. Foram realizadas três indagações conforme demonstra tabela abaixo



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

Tabela 1. Perguntas realizadas aos participantes do projeto RIMS.

	Perguntas
	O senhor(a) já praticava alguma atividade física antes de conhecer o projeto?
	Como conheceu a oportunidade de participar do projeto RIMS?
	Quais as mudanças físicas e mentais que notou ao decorrer de suas vindas?

Para a análise de dados, foi adotada uma descrição narrativa, que se trata de uma metodologia aplicada às ciências sociais em estudos relativos ao processo comunicacional e materiais que partem de uma perspectiva qualitativa.

RESULTADOS

Haverá neste relato algumas informações substanciais que antecedem as informações sobre as intervenções e a entrevista semiestruturada com alguns dos participantes da atividade de extensão. Primeiramente, compreendemos as características dos rins, o que são as Doenças Renais Crônicas e como a população idosa é influenciada pela enfermidade, além do papel da atividade física sistematizada como um agente fundamental de qualidade de vida neste recorte populacional.

CARACTERÍSTICAS DA POPULAÇÃO E A HIDROGINÁSTICA

Quando foram realizadas leituras do material disponibilizado para conhecer a disciplina, confessa-se que houve bastante curiosidade de como seria a experiência, visto que se tinha a oportunidade de vivenciar diferentes campos. Optou-se por aquele que exigiria uma interação, observação e desenvolvimento como aluno de Educação Física, sendo esse meio a hidroginástica. É certo que as outras possibilidades também pareciam interessantes, mas justamente para a construção desse material instigou-se a levar esta decisão adiante.

Quando se refere às práticas de atividades físicas para um grupo de pessoas idosas com DRC, tem-se que compreender que sua importância se caracteriza por diversos ângulos. Um paciente exposto a um exercício físico sistematizado para a sua realidade, tem como resultante um controle maior da diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, bem como outros



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

fatores de riscos que, se não bem observados por uma equipe multiprofissional, geram agravos fatais para o indivíduo, especialmente se possuir uma idade mais avançada – como é caso discorrido.

As aulas de hidroginástica ocorriam 2 vezes na semana, das 9h às 10h, com duração de 50 minutos. Antes e depois das atividades eram aferidas as medidas hemodinâmicas (pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio) de todos os participantes para identificar as condições vitais de realização das atividades sem risco e, posteriormente, para identificar os efeitos do exercício na população. As aulas eram compostas por 5 minutos de aquecimento com exercício dinâmicos e recreativos; seguidos de 35 minutos com exercícios estáticos para membros superiores e inferiores usando macarrão, elásticos e halteres de espuma; e, por fim, 5 minutos de volta à calma com atividades de alongamento e relaxamento sobre a água. O treino proposto era realizado com intensidade entre 6 e 7 da escala de Borg, bem como eram realizadas 4 séries de 1 minuto ininterrupto, com descanso de 30 segundos entre as séries.

Um dado a se perceber é o fato de o número de mulheres ser bastante superior ao dos homens. No presente período, das 12 pessoas constituintes do grupo, 9 eram do sexo feminino e somente 3 do masculino, tal variável é de grande importância, pois segue uma linha contrária ao que é costumeiramente observada na realidade brasileira, havendo um significativo número maior de adesão dos homens as atividades físicas, em detrimento ao número de mulheres (Salles-Costa *et al.*, 2003).

Foto 1 – Momento das aulas de hidroginástica (28/11/2023)



Fonte: os autores (2023).



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

Brevemente comentando, esse número ocorria especialmente por conta do tradicionalismo vigente por décadas no país, no qual as mulheres tinham um papel central nos serviços de casa e cuidado das crianças frutos de relacionamentos. Observa-se, entretanto, uma mudança nesse padrão, visto que recentemente segundo dados do Ministério da Saúde, a frequência da prática esportiva entre adultos com o equivalente de ações moderadas de 150 minutos por semana teve um aumento de 22,2% (2009) para 31,3% (2021) relativo ao público feminino, e de 30,3% (2009) para 36,1% (2021) no tocante aos homens (Brasil, 2022). Essas características, especialmente em populações de idades mais avançadas, ocorrem por conta de políticas públicas que corroboram para a procura e adesão dos mais diferentes grupos em atividades físicas de lazer.

Quanto aos exercícios, o grupo já tinha conhecimento de várias das atividades realizadas, alguns com uma autonomia bastante avançada sobre determinadas práticas corporais, sendo as correções bem pontuais. Essa situação mudou nos meados do mês de fevereiro, quando novas pessoas chegaram para compor o grupo e realizarem suas práticas, sendo eles submetidos a uma integração e familiarização com os comandos dos alunos/professores, além de compreenderem as movimentações e ordem de seguimento das aulas.

FALAS DOS PARTICIPANTES E AS MEMÓRIAS DAS ÁGUAS

Nos primeiros meses, os praticantes presentes já estavam realizando a atividade com uma regularidade constante, havendo novos praticantes somente no final do período letivo. De tal maneira não se teve a chance de acompanhar o desenvolvimento físico de pessoas que iniciaram suas vivências no momento do início da ACE, entretanto, o professor da disciplina nos relatou, através da ficha de acompanhamento, progressos substanciais na qualidade de vida dos presentes.

Com o passar das semanas, pensou-se em como estruturar este relato de experiência, tinha em mente que descreveria – como foi feito – o processo desde sua base, passando pela descrição dos rins e discorrendo sobre a enfermidade. Dessa forma poderia não apenas fixar os conteúdos vistos em aula, mas também aprender um pouco mais através de literaturas buscadas com afinco.



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

Surgiu-me a ideia, posteriormente, de realizar uma pequena entrevista com os participantes, com o intuito principal de resgatar memórias dos mesmos sobre momentos diferentes do seu cotidiano com a realização da hidroginástica, ou seja, compreender o período anterior e posterior a chegada deles nas dependências do IEFÉ, além de entender melhor o estilo de vida dos participantes.

Para agregar diferentes perceptivas, incorporou-se aos relatos daqueles indivíduos mais antigos, mas também dos que tinham acabado de chegar, com o intuito de abstrair diferentes visões e impressões do que ali estavam vivenciando.

Observaremos a seguir excertos de alguns participantes:

Participante A

- *“Eu recebi o convite de uma menina que estava com ele (professor), aí eu estava no médico, aí a menina chegou e fez o convite, mas já era pra eu ter vindo antes do carnaval, mas minha irmã me chamou pra ir a Murici com minha mãe, aí eu fui e demorei, aí agora foi que eu vim”.*

- *“Eu não conhecia um outro lugar; na verdade tinha outro na beira da praia, mas era uma burocracia tão grande que eu deixei ‘pra’ lá, mas eu já queria fazer”.*

Participante B

- *“Não fazia exercício físico. Por sinal eu fazia sim no ‘Galba’, hidro até, mas foi antes dessa doença (DRC). Aí quando começou a doença parou, por sinal era muito bom também lá. Mas, quando começou a doença parou. Foi por isso que a doutora perguntou, que se ela conseguisse vaga aqui se eu vinha. Faltava oportunidade.*

- *“Eu durmo melhor, tem dia que a perna tá assim... cansada, tem dia que a perna tá doendo porque tenho problema no joelho, mas eu me sinto bem. Eu tava falando com a menina, que isso é porque eu me empolgo nas coisas, eu fazia polichinelo muito rápido e eu já desloquei o ombro, ultimamente eu tava sentido, mas é porque eu me empolgo muito, entende?”*

- *“Eu fazia (hidroginástica) na academia, perto da minha casa. Depois eu fiquei parada por um tempo porque a água lá era muito fria e quando adoeci do joelho. Depois fui para o “Galba” e depois vim parar aqui. Mas, o exercício eu já fazia há muito tempo.*

Participante C



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

- “Eu ‘tava’ parada, fazia uma caminhada, mas bem pouquinho. Eu vim ‘pra’ cá porque eu conheci o professor, ele fez essa proposta e eu amei. Logo no começo eu não vim, porque eu tinha um probleminha, iria fazer cirurgia, mas não consegui, me internei e tudo, mas não consegui. O médico tinha uma emergência e ficou de ligar. Eu vim ontem... ontem não, terça. Eu gostei muito, senti uma diferença porque eu nunca tinha feito, né?”

- “Ontem eu tava pesada, hoje mais leve, mas é porque só foi um dia. A doutora passou um regime ‘pra’ mim também”.

Participante D

- “Minha esposa que trabalha aqui que me recomendou, ela falou que tinha hidroginástica e eu vim fazer. Ah, eu me sinto melhor, né? Psicologicamente e fisicamente, bem melhor... bem melhor”.

Participante E

- *Estou desde o início, descobri pelo HU (Hospital Universitário). Agora eu me sinto bem, né? bem melhor. Era mais ruim, antes tinha era... mais dores, era mais ruim de andar, mas agora desapareceu um bocado. Tinha dor por aqui (ombro) em outras partes. Muita dor no ombro eu tinha. Só não desaparece dos joelhos porque é crônico, né? (risos), mas já ajuda, alivia, filho”.*

Essas foram algumas respostas recebidas dos pacientes com os quais houve a oportunidade de realizar a pequena entrevista.

Os 5 participantes entregaram uma variabilidade de motivos, que partiam desde as questões de oportunidades (ou falta) de ambientes para a realização de atividades físicas, melhoras psicológicas e físicas, como também o papel de profissionais de saúde como o professor da disciplina e outros agentes, como familiares e profissionais de saúde, em convidarem e/ou recomendarem o espaço universitário para a realização da hidroginástica.

O fomento de ideias tais colabora para a sociedade e o desenvolvimento do bem-estar não somente dos indivíduos que sejam diagnosticados com a enfermidade, mas também com todo o seu ciclo social que é influenciado pelas consequências da Doença Renal Crônica. Esse contexto foi interpretado também no trabalho de Schnornberger e colaboradores (2017), quando abordaram a importância de atividades fisioterapêuticas em mulheres com artrite reumatoide. Nessa perspectiva, temos também o relato de Valença e colaboradores (2021), na qual foi



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

constatado o papel primordial de trabalhos que usem do movimento corporal em idosos com doenças reumáticas em várias esferas, através do trabalho extensionista.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos compreender que a atividade curricular de extensão realizada com os pacientes renais, como o recorte populacional voltado a pessoas idosas, torna-se de substancial importância em diversos aspectos.

Um destes itens é o caráter formativo, visto que a prática aliada a teoria no campo da Educação Física é fundamental para o discente em seu desenvolvimento acadêmico. Também é válido ressaltar que, além do caráter laboratorial nos estudos da saúde, a prática da atividade física se transforma num agente primário do saber e do fazer científico, gerando informações que devem ser trabalhadas de maneira multidisciplinar por agenciadores não somente das áreas naturais, mas também sociais.

Além disso, pode-se compreender que diversos fatores foram importantes para o início das práticas por parte dos pacientes, sendo alguns deles já adeptos das atividades físicas sistematizadas. Através das entrevistas, foi possível a assimilação de que a manutenção dos pacientes na prática corporal se deu através do apoio familiar e dos profissionais envolvidos, colaborando, assim, para o melhorar dos aspectos psicológicos e físicos dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

BASTOS, M.G.; BREGMAN, RACHEL.; KRISZTAJN, G.M. **Doença Renal Crônica:** frequente e grave, mas também prevenível e tratável. Associação Médica Brasileira, v. 56, n.1, p.248-253, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros: A prática dessas atividades favorece a prevenção e o tratamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis [S. I] Ministério da Saúde, 16 ago. 2022. Atualizado em 03 nov. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros>. Acesso em 10 abr. 2024.



MEMÓRIAS DAS ÁGUAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE CURRICULAR DE EXTENSÃO DE
HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS COM DOENÇA RENAL CRÔNICA

ÁREA TEMÁTICA DE EXTENSÃO: *Saúde*

CAETANO, A.F.P. (Org). **Atividade Física e Doença Renal Crônica**: Estudos observacionais e Relatos de Experiência. Belém: RFB editora, 2024.

KDIGO Work Group. **KDIGO clinical practice guideline for acute kidney injury**. *Kidney Int Suppl.* 2012; 2 (1):1-138.

LEVEY, A.S.; ECKARDT, K.U.; DORMAN, N.M.; CHRISTIANSEN, S.L.; HOORN, E.J., Ingelfinger JR, et al. Nomenclature for kidney function and disease: report of a Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Consensus Conference. **Kidney Int.** 2020; 97(6):1117-29.

RENNKE, H.G. & DENKER, B.Y. **Fisiopatologia Renal**: Princípios Básicos. Rio de Janeiro: Livraria Médica Paulista Editora, 2009.

MAGALHÃES, F. G.; GOULART, R. M. M.. Doença renal crônica e tratamento em idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 18, n.2, p. 679-692, 2015.

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

PATTON, M. **Qualitative evaluation and research methods**. 3. ed. Newbury Park: SAGE, 2001.

SCHNORNBERGER, C. M.; JORGE, M. S. G.; WIBELINGER, L.M. Intervenção fisioterapêutica na dor e na qualidade de vida em mulheres com artrite reumatoide. Relato de casos. *Rev. Dor*, v.18, n.4 p.365-69, 2017.

SILVA, A. D. S.; SANTOS, S. F. S.; PAULO, T. R. S. Viver Ativo: relato de experiência em atividade física com idosos no município de Parintins-AM. **Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 05, p. 30-42, 2015.

VALENÇA, T. D. C.; DIAS, G. A.; CRUZ, G. S.; Silva, L W S da; REIS JUNIOR, L. S.; SANTOS, A. S.; SOUZA, M. Q.; PINHEIRO, K. L. S. Relato de experiência de discentes no cuidado fisioterapêutico de idosos com doenças reumáticas. **Extensão em Foco**, v. 22, p. 255-272, 2021.

