



MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TABATA & TÔNUS – VITALIDADE NÃO TEM IDADE

João Vitor Camilo Silva Ribeiro¹
Maikel Alessandro Ferreira Dias¹
Milena da Silva de Jesus¹
Rodrigo Arno Engel¹
Thaynara da Silva Corrêa¹
Danielle Batista²
Talita Ferreira Biedrzcki²

1. Aluno(s) do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

2. Professora(s) do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O projeto de intervenção foi desenvolvido na Clínica de Hidroginástica da UNIVAG, com um grupo de aproximadamente doze idosos, com idades entre 50 e 78 anos, participantes regulares das aulas. A proposta intitulada "Tabata & Tonus" visou introduzir uma nova experiência na hidroginástica ao combinar exercícios resistidos com elásticos aquáticos ao método Tabata, respeitando as limitações individuais dos participantes. **Desenvolvimento da experiência:** Durante o desenvolvimento, a equipe iniciou com observações do contexto e aplicação de testes físicos (PAR-Q e Rikli & Jones), que revelaram quadros de dores articulares, artrose, hérnia de disco, entre outros. A fase de participação contemplou planejamento, aquisição e teste de materiais, além de aplicação experimental entre os próprios colegas para validação das atividades. A condução das aulas com os idosos foi realizada de forma coletiva e adaptada, utilizando música intervalada e estímulos visuais e verbais para orientar os exercícios. **Resultados e discussão:** Os resultados apontaram impactos positivos na motivação, autonomia e engajamento dos participantes, além de melhora na execução dos exercícios de força muscular adaptada. Do ponto de vista da formação acadêmica, o projeto promoveu a aplicação de conhecimentos teóricos em um ambiente real e desafiador, desenvolvendo habilidades como empatia, criatividade, planejamento e adaptação pedagógica. **Considerações finais:** A conclusão reforça que a proposta é replicável, inovadora e eficaz para o público da terceira idade, promovendo benefícios físicos, sociais e emocionais. O projeto deixou um legado institucional com a doação dos materiais utilizados e os planos de aula aplicados, contribuindo para a valorização da prática aquática na formação profissional.

Palavras-chave: Hidroginástica. Tabata. Tonus. Idosos. Atividade Física Adaptada.