

**RESUMO:** A hidropostural é uma modalidade de atividade física em ambiente aquático, realizada em grupos, que pode ocorrer em piscina rasa ou piscina funda, a qual une exercícios de condicionamento cardiorrespiratório a exercícios de força, flexibilidade, resistência muscular e consciência corporal, visando a saúde do sistema musculoesquelético e reeducação postural. Essa modalidade é muito rara no país, podendo ser utilizada para manutenção de ganhos obtidos com a fisioterapia, após a alta, ou mesmo para o manejo de queixas crônicas, como alterações posturas, dores ou desconfortos físicos. Esta é a primeira iniciativa de oferecimento dessa modalidade gratuitamente. As aulas ocorrem duas vezes por semana, com duração de 45 minutos. Os alunos são avaliados previamente e alocados em grupos de características semelhantes. Atualmente temos aproximadamente 40 alunos distribuídos em quatro turmas. Além da conexão entre ensino, pesquisa e extensão, buscamos ações interdisciplinares. Atualmente unimos os cursos de Fisioterapia, Educação Física, Medicina e Design. Os resultados das avaliações dos alunos têm sido muito positivos, as melhoras físicas e mentais são evidentes e estamos ampliando horários para outros dias e turnos, também oferecendo vagas preferenciais para beneficiários PRAE e moradores da casa do Estudante, dentre os quais muitos estudantes com dores crônicas. Nossa intenção é ampliar projeto no próximo ano, considerando os resultados surpreendentemente positivos que temos encontrado com essa intervenção.