

## A HIDROGINÁSTICA E A CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS

Letícia Matos Alves Freires<sup>1</sup>, Viviane Lemos Silva Fernandes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA - Anápolis - GO. E-mail: leticiamatos.freires@gmail.com; <sup>2</sup>Docente da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA - Anápolis - GO. E-mail: viviane.fernandes@unievangelica.edu.br

**Introdução:** O número de pessoas idosas no Brasil cresce a cada dia, sendo aproximadamente mais de 30 milhões de idosos no país. Com o avanço da idade, aparecem as alterações fisiológicas que reduzem a funcionalidade do corpo, interferindo também em nível psicossocial. Considerada uma forma de ginástica praticada em meio aquático, a hidroginástica utiliza diversos equipamentos como flutuadores, espaguetes, halteres, bastões, entre outros, durante os exercícios. Esses materiais auxiliam na execução dos movimentos e proporcionam um ambiente mais propício para a prática. Os exercícios realizados na hidroginástica são caracterizados pela praticidade e facilidade de execução, tornando-os especialmente atrativos para idosos. Dessa forma essa população encontra na água uma maior facilidade de realizar as atividades, uma vez que ela proporciona harmonização, menor impacto nas articulações e diminuição do peso corporal devido à flutuabilidade. Esses fatores permitem que os idosos ampliem seus movimentos de forma mais confortável e segura. **Objetivo:** Discutir os benefícios da prática da hidroginástica pelos idosos. **Material e Método:** O estudo realizado é uma revisão integrativa de literatura que foi pautado nas plataformas Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO), restringindo o espaço de tempo em 6 anos (2017 – 2023). Os artigos selecionados foram originais e dentro da temática escolhida, totalizando 5 artigos. Foram excluídos estudos epidemiológicos de diagnóstico das doenças associadas a idade, dissertação e tese. **Resultados e Discussão:** Observou-se que a hidroginástica é uma modalidade de exercício que proporciona uma abordagem abrangente para o condicionamento físico, trazendo uma variedade de benefícios para o corpo, além de possuir baixo impacto. Alguns desses benefícios incluem o aumento da flexibilidade e da amplitude de movimento, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, relaxamento muscular, reeducação respiratória, aumento da autoestima e melhoria na qualidade do sono. A diminuição do impacto sobre as articulações, fraturas e lesões, aumento da independência e autonomia, melhora dos componentes do condicionamento físico, condicionamento cardiorrespiratório, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, são fatores benéficos de extrema atração para essa faixa etária em que há a regressão dessas capacidades. Percebe-se também o efeito preventivo que advém dessa prática regular do exercício, impactando na melhora da qualidade de vida do idoso. **Conclusão:** Portanto, com os benefícios compreendidos, permite reconhecer o meio aquático como meio facilitador e prazeroso, sendo a hidroginástica eficaz no desenvolvimento de capacidade físicas e motoras, além de favorecer a reinserção do idoso nas dimensões sociais, uma vez que há interação e criação de laços afetivos entre os grupos. **Contribuições para Saúde:** Os exercícios na água proporcionam fortalecimento muscular, ósseo e articular, redução do estresse nas articulações, aumento do equilíbrio e da coordenação motora, estímulo do bem-estar mental e emocional, ambiente de exercício seguro.

**Descritores:** Atividade Física para Idoso; Fisiologia; Ações Preventivas Contra Incapacidades.