

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS COM MAIS DE 60 ANOS DE IDADE

¹Kátia Cíntia Follmann

²Alexandra Franchini Raffaelli

²Fabiana Raquel Mühl

²Ismael Mignoni

²Mariana Zancan

²Rúbia Marta Cadore Albarello

²Lucir Pedro Guareschi Jr

¹ Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil;

² Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil;

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Apresentação oral

INTRODUÇÃO: A Organização Mundial da Saúde (OMS), define que as pessoas são consideradas idosas, a partir dos sessenta anos de idade. Atualmente a um grande número de pessoas idosas no país, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua divulgada em 2018 pelo IBGE. No ano de 2017 o número de idosos no país ultrapassou os 30,2 milhões; e surge a preocupação em buscar estratégias para que possam envelhecer com uma boa saúde. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios da prática da hidroginástica no fortalecimento muscular e as suas vantagens a curto, médio e longo prazo, em indivíduos idosos com 60 anos ou mais. Relatar qual o prazo médio entre os indivíduos praticantes de hidroginástica, para se obter um ganho significativo em relação a prevenção de doenças. **MÉTODOS:** Este trabalho se caracteriza como pesquisa descritiva e com abordagem qualitativa e de método bibliográfico. A partir do objetivo que foi definido criou-se as estratégias de buscas nos periódicos. As bases de dados utilizadas para as buscas são eletrônicas, sendo elas: PubMed, Science Direct, Google Acadêmico. Nenhuma data do estudo ou restrições demográficas dos participantes serão impostas aos critérios de busca para garantir a saturação da literatura. No campo da busca será escrito as seguintes palavras para a busca: hidroginástica. **RESULTADOS:** Os estudos já existentes, evidenciam que a prática regular de hidroginástica proporciona uma melhora no condicionamento físico dos indivíduos, proporcionando outros benefícios tais como: tonificação muscular e melhora do humor. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Considerando os inúmeros benefícios da hidroginástica, encontrados nas bibliografias acredita-se que até então que a prática da mesma irá beneficiar muito os praticantes não só em aspectos físicos e sim em aspectos sociais e psicológicos, é a atividade ideal para a terceira idade, a realização de um exercício físico sem nenhum impacto. Estes indivíduos precisam de uma atenção especial, pois já possuem uma fragilidade maior no corpo e por ter idade mais avançada. Porém, conforme a pesquisa mostra que a prática regular da hidroginástica fortalece o corpo e a mentalidade, trazendo uma qualidade de vida melhor e proporcionando um bem-estar, auto estima, mais disposição aos praticantes. Foi analisado e se teve a conclusão de que a modalidade de hidroginástica é ideal e muito eficaz para a saúde e preparo físico do idoso. São inúmeros os benefícios e é o exercício físico recomendado por muitos profissionais da área da saúde. E nada melhor que, o indivíduo idoso tenha um envelhecimento saudável, com saúde, ser ativo, e estar realizando a prática da hidroginástica, incentivando outras pessoas e sempre buscando o melhor a cada dia.

Palavras-chave: Hidroginástica. Benefícios. Saúde. Qualidade de Vida.