

## OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA FLEXIBILIDADE DE IDOSAS: UMA REVISÃO

LEANDRO LIMA BORGES<sup>1</sup>  
MILENA DE CÁSSIA PACHECO LOPES<sup>2</sup>  
LEONARDO FERNANDES DE SOUZA<sup>3</sup>  
LUCIANE SANCHOTENE ETCHEPARE DARONCO<sup>4</sup>

O crescimento da população mundial e nacional de idosos é exponencial e com tendência de manter este aumento nos prazos futuros, faz com que os mais variados segmentos sociais tenham preocupação em adequar suas práticas visando oferecer uma melhor qualidade de vida a esta gama de pessoas. Estudos e pesquisas demonstram que desgastes, minoração de faculdades físicas e psíquicas tenham maior prevalência na terceira idade devido às razões expostas, variáveis que levam os profissionais das áreas sociais e da saúde a atentarem, com mais acuro, ações que possam adiar estas evidências próprias em idosos. Segmentos fisioterápicos, sistemas medicinais e fisiculturistas procuram formas que facilitem a manutenção física na senilidade, sendo que profissionais da Educação Física se esforçam para desenvolver atividades capazes de manter físico, mente e o psicológico em condições de integrar esta população de forma tão interagente quanto possível. Nos anos de 1970, no Brasil, surge a hidroginástica como prática destinada a manter a elasticidade e flexibilidade em pleno funcionamento, além de proporcionar uma atividade de impacto corpóreo mínimo, possibilitando ser uma prática adotada pelo maior número possível de pessoas na terceira idade. Objetivou-se este trabalho de pesquisa levar a termo, bibliograficamente, saberes que demonstrem as benesses da hidroginástica na terceira idade e quais benefícios orgânicos e físicos podem ser viabilizados pela sua prática. Verificou-se com os estudos encontrados que a flexibilidade é afetada pela idade, havendo um declínio natural com o passar dos anos, mas salienta-se que apesar desses dados, a flexibilidade é importante no cotidiano das pessoas e também na execução esportiva, devendo ser treinada. No meio líquido foram encontrados inúmeros benefícios, como uma grande melhora no equilíbrio e locomoção dos indivíduos. Ao longo da pesquisa bibliográfica, para a textualização do presente trabalho, pode-se constatar, primordialmente, a importância da atividade física para população da melhor idade, pois melhora sua auto estima, seu bem estar, a qualidade de vida e principalmente a vida diária. Fazendo-se essencial para todas essas melhoras citadas anteriormente, foi observado que essa população procura significativamente as academias para a realização da modalidade hidroginástica, onde elas podem executar os exercícios tendo baixo condicionamento, são mais prazerosos, de baixo impacto articular e também a flutuabilidade que reduz o peso facilitando a execução dos movimentos.

<sup>1</sup> Autor, Esp. em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela UFSM, líder do Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação da Educação Física Escolar - NEMAEFE e pesquisador pelo Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde – NEMAEFS.

<sup>2</sup> Co-autora, acadêmica do Curso de Graduação em Educação Física Bacharelado pela FAMES.

<sup>3</sup> Co-autor, Esp. em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela UFSM e pesquisador pelo Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde – NEMAEFS.

<sup>4</sup> Orientadora, Coordenadora do Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde - NEMAEFS