



O EFEITO DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS RELACIONADA A APTIDÃO FÍSICA

Resumo

Franciele Regina Franco Palombo
Ariadne Saldanha Raggio
Eliana Patrícia Pereira (Orientadora)

Com o decorrer do tempo, inúmeros estudos se dedicaram a pesquisar os benefícios da atividade física na população idosa. Isto se deve tanto ao aumento deste grupo na pirâmide da faixa etária brasileira, como ao fato de que o exercício físico orientado apresenta grandes contribuições para estes grupos. A hidroginástica vem se destacando e conquistando um número crescente de praticantes, pois no meio líquido o estresse ortopédico reduz consideravelmente. Desta forma essa atividade física se torna favorável para esses indivíduos que apresentam riscos de fraturas relacionados ao impacto. O termo saúde é caracterizado com relação à ausência de doenças. A par disso, o conceito para a saúde vem a ser algo que possa atuar de forma coerente a fim de contribuir efetivamente para melhoria da qualidade de vida nas pessoas idosas. Os exercícios promovidos na hidroginástica interferem em inúmeras capacidades físicas, tais como: flexibilidade, coordenação motora e resistência muscular localizada, além de promover a sociabilização a partir do momento em que essa atividade é realizada. Esta pesquisa descritiva traz como problemática a análise do idoso e sua aptidão física, se ele possui a capacidade de praticar uma atividade física a (hidroginástica) com segurança e quais os benefícios a hidroginástica trará para essa população? Esse estudo tem por objetivo analisar os benefícios que a hidroginástica proporciona ao idoso, uma relação com sua aptidão física e saúde. Sendo que este público tem aumentando consideravelmente a cada dia, o crescimento dessa população é um fenômeno mundial e no Brasil as modificações ocorrem de forma radical e bem acelerada onde projeções conservadoras indicam que nesse ano de 2020, o Brasil é o sexto, país do mundo com maior, números de idosos. Realizando assim um levantamento de dados, pontuando os conceitos de aptidão física relacionada a saúde, idoso, e hidroginástica. Descrevendo assim os efeitos na melhora da aptidão física seus benefícios além de analisar a importância do exercício físico para este grupo. A importância desse estudo reside no acontecimento do acréscimo significativo da população de idosos que precisam de cuidados. A contribuição acadêmica é a melhora do conhecimento técnico do Educador físico, sobre o tema, socialmente ressaltar no meio acadêmico a valorização da população idosa cooperando para um aumento da expectativa de vida de maneira mais saudável. A metodologia adotada tem caráter qualitativo, descritiva e de revisão bibliográfica, as bases de dados utilizadas foram Lilacs e SciELO e os descritores utilizados (de forma combinada) foram: hidroginástica; idosos; aptidão física e benefícios. Foi realizado o recorte temporal de 2012 a 2019, a partir do qual foram selecionados artigos completos e originais apenas no idioma em português.

Palavras chaves: hidroginástica; idosos; aptidão física; benefícios.