

CRUZ, Luiz Fabiano Ribeiro. Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

O grande número de estudos sobre o processo de envelhecimento demonstra que, atualmente, existe entre os especialistas uma preocupação com a qualidade de vida dos idosos, grupo que vem crescendo numericamente devido ao aumento da expectativa de vida. A grande maioria desses estudos aponta o sedentarismo como um dos fatores responsáveis por diversos problemas físicos vivenciados pelos integrantes da terceira idade, tais como o agravamento de doenças já existentes e o surgimento de outras. A incapacidade física pode vir a comprometer a independência e a autonomia desses indivíduos, levando-os à depressão e ao isolamento. Diante disso, recomenda-se que o idoso pratique exercícios físicos, uma vez que estes trazem inúmeros benefícios, atuando na prevenção do surgimento de doenças típicas da velhice, minimizando sintomas das patologias já existentes e contribuindo para o bem estar emocional e psicológico do indivíduo. Entre as modalidades de exercícios mais indicadas para os membros da terceira idade está a hidroginástica, considerada uma prática segura e adequada ao idoso. Este estudo teve o objetivo de verificar se as atividades de hidroginástica podem interferir positivamente na qualidade de vida do idoso. Por meio da realização de uma revisão de literatura e de uma breve pesquisa quantitativa, pôde-se concluir que a prática de hidroginástica é realmente benéfica para a saúde tanto física quanto emocional dos integrantes da terceira idade.