

EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

Gabriel Luiz Fracassi, Guilherme Augusto Martines, e-mail: gabriel.jau@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional vem apresentando um crescimento contínuo em inúmeros países, dentre eles o Brasil, onde se projeta que o número de pessoa com idade igual ou superior aos 65 anos salte de 7,7 bilhões, em 2019, para 8,5 bilhões, em 2030. O envelhecimento se refere a um conjunto de alterações morfológicas, psicológicas e funcionais que são alteradas pelo meio ambiente, causando perdas significativas na capacidade funcional dos idosos, aumentando assim a prevalência no surgimento de doenças crônicas e degenerativas. Portanto é necessário tomar medidas de intervenção de forma segura para promoção da saúde e a prevenção de comorbidades. Neste sentido, a hidroginástica por si é uma prática atraente para esse público, pois garante o deslocamento seguro do corpo, minimizando o risco de quedas e lesões, mantendo-o ajustado constantemente por conta da resistência da água. Neste sentido, o objetivo do presente estudo se baseia em analisar os efeitos da hidroginástica na capacidade funcional em idosos. Foi realizada uma Revisão Bibliográfica de cunho qualitativo com a busca de artigos a partir do ano de 2014. Com base nas informações encontradas, pode-se perceber uma significativa melhora na capacidade funcional dos idosos praticantes de hidroginástica, por meio de um ganho de equilíbrio, melhora na postura e aumento de flexibilidade, as quais contribuem na realização de suas Atividades da Vida Diárias (AVDs) com mais segurança e de forma independente. Além disso, houve uma melhora no desempenho cognitivo, prevenindo transtornos mentais como depressão e transtorno afetivo bipolar, além de uma queda no risco de doenças coronarianas. Por esses e outros benéficos, o exercício físico é um fator importante no cotidiano dos idosos, assegurando assim sua longevidade saudável, promovendo a saúde e o bem-estar de forma permanente. A prática da hidroginástica vem sendo fortemente recomendada para a população idosa, por ser mais segura em comparação ao meio terrestre, apresentando menos estresse articular e cardiovascular. Dessa forma, conclui-se que a hidroginástica é uma prática segura e eficaz aos idosos, já que ocasiona uma melhora em sua capacidade funcional, promovendo uma maior independência, fator este que está diretamente relacionado à longevidade e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: HIDROGINÁSTICA. IDOSOS. CAPACIDADE FUNCIONAL