HIDROGINÁSTICA COMO PROMOTORA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: uma revisão literária

Elizângela Silva Nascimento Moraes[1]
Euclecio Borges Euzebio[2]
Raphaela Santos Pires[3]
Segundo Marcus Vinicius Mecias Pinheiro[4]
Gilberto Reis Agostinho Silva[5]

RESUMO

A hidroginástica tem se consolidado como uma prática física amplamente recomendada para o público idoso, sendo reconhecida por promover benefícios físicos, psicológicos e sociais. A água, por oferecer sustentação e reduzir impactos articulares, torna essa modalidade especialmente segura e acessível a pessoas com limitações decorrentes do envelhecimento. Objetiva-se por meio do presente estudo, utilizando uma revisão literária, os efeitos da hidroginástica sobre a saúde e a qualidade de vida de idosos. Foram selecionados quatro artigos publicados entre 2007 e 2023, disponíveis em plataformas como Google Acadêmico e ResearchGate, que abordam a temática sob diferentes perspectivas. Os estudos analisados apontam que a prática regular de hidroginástica contribui para o aprimoramento da função cardiovascular, da força e resistência muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e lesões. Além disso, observou-se impacto positivo na socialização, no humor e na redução de sintomas de estresse e ansiedade. Embora algumas pesquisas não tenham identificado diferenças estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes, o conjunto das evidências sugere que a hidroginástica é um importante meio de promoção da saúde integral e do envelhecimento ativo. Conclui-se que essa atividade aquática representa uma estratégia eficaz para a manutenção da autonomia, da autoestima e da qualidade de vida de idosos, devendo ser incentivada como parte das políticas de saúde e bem-estar na terceira idade.

Palavras-chave: Hidroginástica; Idosos; Saúde; Qualidade de Vida.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).