

### III CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO - CIEH

#### RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E A HIDROGINÁSTICA NO ENVELHECIMENTO: Uma Revisão Sistemática

**Elaine Cristina Bezerra Barbosa – elainecrisbb@hotmail.com**

Laize Fernandes Carneiro – laizefcarneiro@gmail.com

Maria de Fátima da Mata Farias – fatimadamata-farias@gmail.com

Roberta Medeiros Vasconcelos Oliveira – rmedeirosvo@hotmail.com

Acadêmicas do Curso de Fisioterapia da UEPB

**Introdução:** Diante resultados obtidos de estudos, observa-se uma relação positiva entre hidroginástica e a saúde do idoso. A hidroginástica entra como ponto de destaque na preservação da saúde, destacando em mudanças expressivas na saúde cardiovascular, insônia, depressão, equilíbrio, sedentarismo, autoestima, resistência e socialização. **Objetivos:** Revisar na literatura os efeitos da hidroginástica e suas implicações na saúde geral e conseqüentemente na qualidade de vida em idosos. **Métodos:** Revisão sistemática da literatura, realizada em bases de dados eletrônicos (SciELO, Portal revistas, Medline), no total de 6 artigos. A seleção dos artigos teve como critérios de inclusão: sua publicação dentro do intervalo de 2001 a 2010; as decorrências da hidroginástica no envelhecimento, e relatos de resultados nessa base de dados. **Resultados:** Em estudo publicado em 2001, apontou os efeitos da hidroginástica em idosas de 60 a 80 anos. Conforme o estudo, a prática da hidroginástica é eficaz, por promover reduções na adiposidade corporal e nos perímetros de cintura, glúteo, coxa e panturrilha, melhorando a saúde e o bem-estar. Em 2003, um estudo destacou que a prática da hidroginástica é essencial em todas as fases da vida, com evidencia na terceira idade, quando há perda de aptidão física (equilíbrio estático, agilidade e flexibilidade). Em 2006, outro estudo evidenciou que a hidroginástica aumenta a autoestima, motivação e a autoimagem dos idosos, melhorando a saúde física e mental. Em estudo de 2007, aponta que idosos estão aderindo à hidroginástica com o objetivo principal de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida, favorecendo qualidades físicas como resistência cardiorrespiratória, força e relaxamento. Um estudo publicado em 2009 demonstrou que a prática de hidroginástica por mulheres na terceira idade deve ser estimulada, pois além de ser uma atividade relaxante, melhora a qualidade de vida com a prevenção de lesões e uma melhor independência nessa fase da vida. Assim como outro estudo em 2010, demonstra que a hidroginástica proporciona uma melhora no equilíbrio e redução dos riscos de quedas, além de contribuir para o controle do IMC. **Conclusão:** Os benefícios da hidroginástica na terceira idade vêm sendo intensificados ao longo dos anos, comprovando a sua eficácia, com crescente adesão dos idosos, a fim de melhorar a saúde física e mental, assim como a qualidade de vida dos praticantes.

