

## OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA PARA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS

Silvoni Gasques CANDIL<sup>1</sup>  
Joyce Mara Silva Moreira NASCIMENTO<sup>2</sup>  
Vanessa Andréa Martins FARIA<sup>3</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um fator natural do ser humano, o qual desencadeia contínuas modificações biológicas, sociais e psicológicas. Uma patologia característica e subsequente do envelhecimento é a osteoporose. O número de pessoas diagnosticadas com osteoporose vem crescendo consideravelmente nos últimos tempos, observando uma prevalência em mulheres acima de quarenta e cinco anos, razão pela qual muitos idosos se lesionam seriamente em quedas. Uma forma de amenizar os efeitos do envelhecimento, e inclusive da osteoporose é com a prática de atividades físicas, visto que essa é uma doença que causa degeneração óssea, deixando assim o indivíduo mais suscetível a fraturas e quedas. No entanto, alguns cuidados precisam ser tomados nas práticas de tais atividades. **OBJETIVO:** Diante disso, essa pesquisa teve como objetivo elucidar os benefícios e a importância da hidroginástica no combate e prevenção da osteoporose. **METODOLOGIA:** Essa pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão literária. **RESULTADO:** pode-se afirmar que hidroginástica é uma atividade desenvolvida em meio aquático, na qual utiliza-se apenas a resistência consequente do empuxo da água como sobrecarga, e desta forma, anula-se os efeitos de impactos sobre as articulações, Isto permite uma aula com maior intensidade, sem que os idosos praticantes sofram lesões articulares, desenvolvendo assim, força muscular, melhora no sistema respiratório, cardíaco e circulatório, na coordenação motora, agilidade, equilíbrio, controle do peso, além de promover aumento da autoestima, autoconfiança, e bem-estar físico e mental. **CONCLUSÃO:** Conclui-se então, que diante de todos os benefícios apresentados, a eficácia da prática da hidroginástica no combate e prevenção da osteoporose em idosos, pois, aprimora a qualidade de vidas dessas pessoas, e também, colocam esses idosos de volta a integração social, uma vez que têm recuperadas e fortalecidas suas capacidades funcionais.

**Palavras-chave:** Osteoporose. Hidroginástica. Atividade física.

---

<sup>1</sup> silvonicandil@hotmail.com

<sup>2</sup> joyce.brasil90@hotmail.com

<sup>3</sup> vanessasalvini@hotmail.com