



## **A HIDROGINÁSTICA VALORIZANDO O BEM ESTAR.**

Talita Gomes Lira  
Gelciane De Oliveira Rodrigues

A Hidroginástica vem por meio deste projeto, oferecer um suporte na promoção da saúde dos idosos. Este exercício no meio líquido tem o menor impacto possível e contribui para a manutenção das capacidades funcionais, como andar ou agachar e ajuda na diminuição dos riscos de uma vida sedentária, tanto em homens como em mulheres. Proporciona uma melhoria de vida aos praticantes, da comunidade de boa vista, através da hidroginástica, este projeto oferece ao público uma forma de amenizar os problemas causados pelo avanço da idade e pelo sedentarismo, buscando integrar a prática regular de atividades ao cotidiano destes, promovendo assim o bem estar e a saúde dos envolvidos. Propiciar a prática da hidroginástica no combate ao sedentarismo e a diminuição aos riscos de doenças relacionadas à inatividade física. Apresentar a comunidade uma opção de lazer, saúde e elevar a autoestima dos integrantes; Melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar dos participantes aumentando a longevidade e buscando a melhoria da qualidade de vida; Os materiais utilizados nas aulas são uma caixa de som da instituição que é guardada no depósito ao final das aulas, nele se encontra diversos acessórios utilizados na hidroginástica como: macarrões, pranchas, halter e poliboy etc. A Hidroginástica traz uma rotina diferenciada para os indivíduos da melhor idade, pois além de melhorar o humor consegui diversificar sua socialização com várias pessoas no mesmo espaço em que realizam as atividades físicas. Quando retratamos a exercício físico, existem diversos benefícios, inclusive para esta classe de pessoas que cresce a cada ano, pelo fato de combater a artrose, artrite, osteoporose, sedentarismo, esta ultima que, contém um número maior de óbitos no século XXI, nesta sociedade repleta de tecnologias, enfim, entre outros. Portanto, o projeto visa à promoção da saúde na comunidade levando bem estar social, lazer e muita hidroginástica. Concluimos que a hidroginástica causa uma melhora física e mental, o que ajuda muito na autoestima do idoso tornando-o mais forte e participativo na vida pessoal.