

## Poster 02

### **Influência da hidroginástica relacionada à aptidão física, saúde e bem-estar em idosos**

Rodrigues, I. <sup>1</sup>; Monteiro, A.M. <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física dos idosos. O exercício físico na sua plenitude pode apresentar algumas limitações para os idosos devido ao normal processo fisiológico de envelhecimento. Deste modo a hidroginástica veio apresentar algumas vantagens para esta faixa etária possibilitando um melhor rendimento e menores riscos de lesão para os idosos. Desta forma pretendemos demonstrar os efeitos da prática de hidroginástica e o contributo para a aptidão física e ao nível da saúde na população idosa. Vários estudos comprovam a importância da hidroginástica na manutenção e melhoria da aptidão física que com o envelhecimento se torna um facto inexorável, que se inicia de maneira gradual e que só é atenuada com a prática de exercício físico. Sendo assim, podemos concluir que através dos vários benefícios gerados pela prática da hidroginástica o idoso torna-se capaz de viver com mais qualidade e retardar alguns dos processos naturais de envelhecimento, possibilitando assim, viver mais feliz e com mais dignidade.