**RESUMO: OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA**

Amanda Gabrielle Souza Cunha\*, Laila Nunes Pereira\*, Thaís Cristina Campos de Sousa\*.

\*Discentes do Curso de Educação Física Bacharelado do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara-GO

A hidroginástica é uma atividade que acontece no meio liquido, os exercícios realizados geram pouco impacto sobre as articulações, coluna e membros inferiores.

Essa atividade é aeróbica e foi criada pelos gregos, um deles é o Heródoto, medico grego que relacionou a água com uma boa saúde.

Na década de 1970 a hidroginástica chegou no Brasil. Ela era muito usada para recuperar as pessoas que sofreram lesões e traumas.

Os profissionais de educação física são habilitados para ministrar essas aulas. Na maioria das vezes são feitas de forma coletiva com ou sem a utilização de materiais como macarrão, halteres, prancha, caneleiras, bola entre outros.

São vários os exercícios que são feitos no meio aquático, é utilizado à propulsão e o empuxo para a realização. A utilização de materiais como o macarrão e halteres tem como objetivo aumentar a resistência do exercício na água.

Os efeitos terapêuticos que esses exercícios trazem são diversos como, relaxamento, alívio da dor, fortalecimento da musculatura, melhora do condicionamento cardiovascular, aumento da circulação, melhora da respiração, postura, flexibilidade, coordenação motora e combate ao estresse.

A hidroginástica é um ótimo exercício para quem tem osteoporose, mulheres gravidas, idosos, portadores de necessidades especiais, pessoas que tem algum problema na coluna como a hérnia de disco entre outros.

Para pessoas que possuem problema de coluna a prática auxilia na prevenção de dores lombares e cervicais, que acontecem por causa do sedentarismo, má postura e sono inadequado. Ela melhora os níveis de força e também ajuda a desenvolver os principais grupos musculares. Essa atividade aquática ajuda a tornear partes do corpo e aumenta à circulação sanguínea, melhorando assim a flexibilidade das articulações e consequentemente diminui as dores na coluna.

Em relação aos idosos essa atividade é a mais praticada por eles por causa da sua limitação física e motora. A hidroginástica é responsável por mudar o dia dos idosos para melhor. Através dela ele terá uma melhor convivência social, uma maior facilidade para realizar as atividades diárias, irá melhorar sua autoestima. Os benefícios são físicos, emocionais e sociais.

Concluímos que a hidroginástica é uma atividade aeróbica realizada na água, e é ministrada por um profissional de educação física. Ela traz vários benefícios para saúde como o fortalecimento da musculatura, melhora do condicionamento, relaxamento e combate ao estresse. Esse exercício é muito recomendado para pessoas com osteoporose, grávidas, idosos, pessoas que tem algum problema na coluna entre outros.

**REFERÊNCIAS**

APARECIDA, Mariley. **Hidroginástica para coluna.** Disponível em: <http://www.saudeesportiva.com.br/hidroginastica. php> . Acesso em: 16 de set. 2018

# BLOG EDUCAÇÃO FÍSICA. Hidroginástica: conheça os 12 benefícios para a saúde. Disponivel em:<https://blogeducacaofisica.com.br/hidroginastica/> Acesso em 26 de set. de 2019

# MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. 2008. Disponível em: < http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf> Acesso em: 26 de set. de 2019