



## **Hidroginástica na terceira idade :a importância do fortalecimento muscular através da hidroginástica.**

### **Autor(res)**

Ronaldo Vilela Barros  
Gabriela Oliveira Campos

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Resumo**

Neste artigo vamos abordar a importância do fortalecimento muscular e como a hidroginástica pode ajudar, pois os idosos hoje em dia têm lesões e cirurgias, para isso temos que fortalecer os músculos com uma atividade que não tenha impacto para eles. A hidroginástica é uma atividade que trabalha com inferiores e superiores, é estimulada de formas diferentes e da maneira correta.

A atividade na água fortalecer os músculos melhora a capacidade cardiorrespiratória a coordenação e o equilíbrio para que os idosos tenham uma qualidade de vida. Além de que as atividades podem ser lúdicas e acabam dando uma descontraída e sendo divertido para eles, além de fazer amizades, tendo uma melhora na saúde mental e emocional.