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 atirgo 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 ludicas e acabam dando uma descontraída e sendo divertido para eles , além de fazer amizades , tendo uma melhora na saúde mental e emocional