

Os benefícios da fisioterapia aquática na funcionalidade e qualidade de vida de idosos

The role of aquatic physiotherapy in enhancing mobility and quality of life for the elderly

Beneficios de la fisioterapia acuática para la movilidad y calidad de vida en la tercera edad

Recebido: 05/11/2025 | Revisado: 12/11/2025 | Aceitado: 12/11/2025 | Publicado: 14/11/2025

Ionara de Araújo Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2514-8652>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: ionara.araujo336@gmail.com

Andreciane Almeida Braga

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7695-0663>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: andrecianebraga@gmail.com

Manoel Dias de Oliveira Neto

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5371-2591>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: mdonmanoelneto@hotmail.com

Resumo

O envelhecimento pode ocorrer de diferentes formas, influenciado pela saúde que o indivíduo manteve ao longo da vida, seja por fatores biológicos ou sociais. A fisioterapia aquática, também conhecida como hidroterapia, utiliza as propriedades físicas da água para promover reabilitação, fortalecimento muscular e alívio da dor. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos da fisioterapia aquática na funcionalidade da pessoa idosa, identificando benefícios físicos, psicossociais e tipos de protocolos empregados. O presente estudo, trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi realizada nas bases PubMed, SciELO, LILACS, PEDro e BVS. Foram incluídos seis estudos publicados entre 2021 e 2025, em português ou inglês, disponíveis na íntegra, que investigassem a fisioterapia aquática como intervenção principal em idosos, com desfechos sobre funcionalidade. A revisão da literatura revelou um conjunto consistente de evidências sobre os efeitos positivos da fisioterapia aquática na funcionalidade da pessoa idosa. Os resultados evidenciaram que a fisioterapia aquática promove melhora significativa na força muscular, equilíbrio, mobilidade e autonomia, além de reduzir a dor e o risco de quedas. As propriedades físicas da água, como empuxo e pressão hidrostática, favorecem um ambiente seguro e de baixo impacto, ideal para reabilitação e manutenção da capacidade funcional. Conclui-se que a fisioterapia aquática é uma intervenção eficaz e integradora, contribuindo para o envelhecimento saudável e para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso; Fisioterapia Aquática; Qualidade de Vida.

Abstract

Aging can occur in different ways, influenced by the individual's health throughout life, whether by biological or social factors. Aquatic physiotherapy, also known as hydrotherapy, uses the physical properties of water to promote rehabilitation, muscle strengthening, and pain relief. Therefore, the objective of this study was to investigate, through an integrative literature review, the effects of aquatic physiotherapy on the functionality of older adults, identifying physical and psychosocial benefits and the types of protocols employed. This study is an integrative literature review. The search was conducted in the PubMed, SciELO, LILACS, PEDro, and BVS databases. Six studies published between 2021 and 2025, in Portuguese or English, available in full, that investigated aquatic physiotherapy as a primary intervention for older adults, with functional outcomes, were included. The literature review revealed a consistent body of evidence on the positive effects of aquatic physiotherapy on older adults' functionality. The results showed that aquatic physiotherapy significantly improves muscle strength, balance, mobility, and autonomy, while also reducing pain and the risk of falls. The physical properties of water, such as buoyancy and hydrostatic pressure, provide a safe, low-impact environment, ideal for rehabilitation and maintaining functional capacity. The conclusion is that aquatic physiotherapy is an effective and integrative intervention, contributing to healthy aging and improving quality of life.

Keywords: Aged; Aquatic Therapy; Quality of Life.

Resumo

El envejecimiento puede ocurrir de diferentes maneras, influenciado por la salud del individuo a lo largo de la vida, ya sea por factores biológicos o sociales. La fisioterapia acuática, también conocida como hidroterapia, utiliza las propiedades físicas del agua para promover la rehabilitación, el fortalecimiento muscular y el alivio del dolor. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue investigar, mediante una revisión bibliográfica integradora, los efectos de la fisioterapia acuática en la funcionalidad de los adultos mayores, identificando los beneficios físicos y psicosociales y los tipos de protocolos empleados. Este estudio es una revisión bibliográfica integradora. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS, PEDro y BVS. Seis incluyeron estudios publicados entre 2021 y 2025, en portugués o inglés, disponibles en su versión completa, que investigaron la fisioterapia acuática como intervención primaria para adultos mayores, con resultados funcionales. La revisión bibliográfica reveló evidencia consistente sobre los efectos positivos de la fisioterapia acuática en la funcionalidad de los adultos mayores. Los resultados mostraron que la fisioterapia acuática mejora significativamente la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad y la autonomía, a la vez que reduce el dolor y el riesgo de caídas. Las propiedades físicas del agua, como la flotabilidad y la presión hidrostática, proporcionan un entorno seguro y de bajo impacto, ideal para la rehabilitación y el mantenimiento de la capacidad funcional. La conclusión es que la fisioterapia acuática es una intervención eficaz e integradora que contribuye a un envejecimiento saludable y a una mejor calidad de vida.

Palavras-chave: Anciano; Fisioterapia Acuática; Calidad de Vida.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo multifatorial que envolve mudanças fisiológicas, morfológicas e funcionais do organismo. Entre tais mudanças destacam-se, a diminuição de força e perda de massa muscular, redução da amplitude de movimento, alterações no equilíbrio e menor resistência aeróbica, condições essas que juntas comprometem a funcionalidade e a autonomia da pessoa idosa. Estes fatores aumentam o risco de quedas, limitam a capacidade de realizar Atividades da Vida Diária (AVDs) e impactam negativamente a qualidade de vida (Fraga, 2025).

Nesse contexto, a fisioterapia aquática se destaca como uma estratégia terapêutica promissora para suavizar os efeitos do envelhecimento funcional. A imersão em água oferece propriedades físicas especiais tais como o empuxo, viscosidade, resistência e pressão hidrostática, os quais, reduzem o impacto nas articulações, facilitam o movimento, amenizam a dor e permitem o trabalho de força, equilíbrio e flexibilidade em um ambiente relativamente seguro e confortável (Rodrigues, *et al.*, 2025)

Não somente fatores benéficos físicos, mas também psicossociais, a fisioterapia aquática contribui para o envelhecimento com maior qualidade. Estudos apontam que a participação em programas aquáticos reduz dor crônica, melhora a autoestima, favorece a socialização e aumenta indicadores de bem-estar psicológico (Campos, *et al.*, 2021). Diante disso, é fundamental investigar, compilar e sistematizar os achados existentes acerca da fisioterapia aquática aplicada à funcionalidade do idoso, visando apresentar sua eficiência, seus protocolos mais usados, limitações e lacunas de pesquisa.

O objetivo do presente estudo foi buscar através dessa revisão integrativa da literatura, os efeitos da fisioterapia aquática na funcionalidade no idoso, identificando benefícios físicos, psicossociais, tipos de protocolos empregados, assim como lacunas existentes na evidência científica.

1.1 Envelhecimento

Segundo o Estatuto do Idoso, considera-se idoso todo indivíduo com a faixa etária igual ou superior à 60 anos (Brasil, 2022). A sobrevida dessa população no Brasil se mantém em crescimento. Nos anos 1990, sua expectativa de vida era de 34 anos; já nos anos 2000, houve um aumento para 70 anos, e segundo dados obtidos através do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, apontam que essa proporção pode chegar a 81 anos de idade (IBGE, 2023).

O envelhecimento pode ocorrer de diferentes formas, influenciado pela saúde que a pessoa manteve ao longo da vida, seja por fatores biológicos ou sociais. Com o passar da idade, é comum que o idoso apresente perda gradual da capacidade de

executar suas atividades que, na fase adulta, eram desempenhadas com facilidade, em virtude de menores alterações funcionais e estruturais — mudanças que poderão ocorrer naturalmente durante o seu envelhecimento (Rodrigues, & Dala-Paula, 2023).

Além das alterações biológicas, o envelhecer sofre diversas influências devido o estilo de vida adotado, por fatores sociais, psicológicos e ambientais. O declínio de papéis sociais, a aposentadoria e o afastamento de círculos de convivência podem gerar sentimentos de solidão e ansiedade, interferindo negativamente na qualidade de vida (Leite, Libois, & Galvão, 2024). Portanto, o envelhecimento deve ser compreendido como multifatorial, exigindo abordagens integradas que contemplam corpo, mente e contexto social.

No contexto da saúde pública, o crescimento da expectativa de vida impõe desafios à conservação da funcionalidade da população idosa. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda políticas que promovam não apenas a longevidade, mas o senescer de forma saudável e independente, enfatizando o papel das atividades terapêuticas e preventivas (Organista, 2024).

Assim, o envelhecimento deve ser entendido não como sinônimo de incapacidade, mas como uma etapa de adaptação e reestruturação. A fisioterapia, em especial a fisioterapia aquática, se apresenta como uma ferramenta de grande relevância para atenuar as limitações impostas pela idade e potencializar a autonomia do idoso, proporcionando uma vida mais ativa e saudável (Andrade, Moreira, & Santos 2023).

1.2 Benefícios da fisioterapia aquática

A fisioterapia aquática, também conhecida como hidroterapia, utiliza as propriedades físicas da água — como empuxo, viscosidade, pressão hidrostática e temperatura — para promover reabilitação, fortalecimento muscular e alívio da dor. A sustentação corporal promovida pelo empuxo permite ao idoso realizar movimentos com menor impacto articular facilitando sua execução em exercícios de força, mobilidade e equilíbrio (Araújo 2022).

O meio aquático favorece a execução de movimentos amplos e complexos, os quais muitas vezes são limitados no ambiente terrestre em decorrência de dor e rigidez articular. Esse fator explica a maior adesão dos idosos aos programas aquáticos, já que o empuxo reduz a sobrecarga sobre músculos e articulações, oferecendo treinos mais completos e seguros (Teotônio, 2025).

Outro ponto relevante é a associação de realizar treinos de força, resistência e flexibilidade de forma simultânea em uma única sessão aquática. Frazão e Santos (2024) relataram que protocolos de hidroterapia, promovem não apenas redução da dor, mas também incremento significativo na autonomia para atividades do seu cotidiano, ampliando a independência do idoso.

Entre os principais benefícios observados, destacam-se a melhora da circulação sanguínea, a diminuição da rigidez articular e o ganho em amplitude de movimento. Estudos apontam que as atividades terapêuticas realizadas em meio aquático estimulam a musculatura profunda, essencial para a estabilidade corporal e a prevenção de quedas. Além disso, a resistência natural da água atua como um meio de fortalecimento muscular seguro e eficaz (Gubert, 2022).

Pode – se afirmar que a fisioterapia aquática oferece uma abordagem terapêutica segura, eficaz e prazerosa, integrando aspectos físicos e emocionais do envelhecimento e sua prática regular representa uma estratégia de reabilitação funcional e oferece promoção à saúde, com efeitos positivos comprovados sobre a mobilidade, a força muscular e a independência do idoso (Mendes 2023).

1.3 Melhora da qualidade de vida em idosos por meio da fisioterapia aquática

Para Pereira, *et al.*, (2022) a fisioterapia aquática é benéfica para o tratamento da osteoartrite do joelho. Todos os participantes da pesquisa que receberam esse tratamento apresentaram melhora na dor, aumento da amplitude de movimento e consequentemente foi notada melhora em sua qualidade de vida.

Modesto e Vieira (2021) destacaram que as atividades terapêuticas realizadas em meios aquáticos apresentam eficácia comparável, sobretudo pela redução da sobrecarga articular proporcionada pelo meio aquático. Proporcionando redução das dores, melhora da funcionalidade das articulações afetadas, recuperação da autonomia nas atividades cotidianas e melhora em atividades realizadas em seu cotidiano.

Em populações com condições específicas, como a osteoartrite de joelho, os benefícios também foram destacados. A fisioterapia aquática promoveu melhorias estatisticamente significativas na cadência, velocidade da execução da marcha, no desempenho em subir e descer escadas e na independência funcional (Mello, & Lima, 2024).

Outro fator a ser destacado é a imersão em água aquecida pois promove relaxamento de músculos tensionados, é benéfica para a circulação e proporciona sensação de bem-estar, fatores fundamentais para o equilíbrio emocional do idoso. Estudos apontam que o ambiente aquático favorece a liberação de endorfinas, gerando maior sensação de prazer e disposição após as sessões. Esse quesito é determinante para a adesão prolongada ao tratamento e sua prática (Oliveira, 2021).

Os exercícios aquáticos também estimulam sua estabilidade corporal e a coordenação motora. Por exigir ajustes constantes da postura corporal frente à resistência e à turbulência da água, a fisioterapia aquática fortalece o sistema proprioceptivo e vestibular, fundamentais para a manutenção do controle postural. Esses ganhos são determinantes para se prevenir quedas, um dos principais riscos à saúde da pessoa idosa (Silva, & Santiago, 2025).

Portanto, a fisioterapia aquática não deve ser vista apenas como reabilitação física, mas como uma intervenção global capaz de transformar a experiência do envelhecimento. E através da integração entre corpo, mente e interação social, sua realização contribui significativamente para a promoção da saúde e para a construção de uma velhice mais plena, autônoma e feliz (Mendes 2023).

2. Metodologia

Este estudo se caracteriza por uma revisão integrativa de literatura. Considera – se uma revisão integrativa de literatura um método que permite a síntese de conhecimento e a incorporação dos resultados de estudos significativos na prática (Sousa et al., 2017). O período que compôs a elaboração deste trabalho foi do ano de 2021 à 2025. As informações aqui descritas foram coletadas em PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, PEDro e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “fisioterapia aquática”, “hidroterapia”, “terapia aquática”, “*aquatic physiotherapy*”, “*aquatic therapy*”, associados a “funcionalidade”, “capacidade funcional”, “*functional capacity*”, “equilíbrio”, “mobilidade”, “idoso”, “elderly” e “older adults”. A partir desses descritores e para a busca dos artigos, através dos filtros das próprias bases de dados, estabeleceram – se os seguintes critérios de inclusão: estudos publicados entre 2021 e 2025, em português ou inglês, disponíveis na íntegra, que abordassem a fisioterapia aquática como intervenção principal em indivíduos idosos e que apresentassem desfechos relacionados à funcionalidade, como mobilidade, marcha, força muscular, flexibilidade, equilíbrio, autonomia em atividades da vida diária e prevenção de quedas. Além disso, foram considerados artigos que apresentassem descrição clara do protocolo de intervenção utilizado, incluindo frequência, duração e intensidade dos exercícios.

Identificaram – se no total de 40 publicações, após aplicação de critérios de inclusão, foram excluídos 26 estudos identificados por meio de pesquisas em outras fontes de dados, permanecendo 14 estudos. Os resultados apresentados acima foram dispostos na Figura 1.

Figura 1 - Dados dos artigos utilizados:



Fonte: Autores (2025).

Para a identificação dos documentos de interesse para estudos foi observado o título e o resumo dos artigos, elegendo os utilizados. Foram desconsiderados todos aqueles que não contemplavam o tema.

3. Resultados

A revisão da literatura entre os anos de 2021 e 2025 revelou um conjunto consistente de evidências sobre os efeitos positivos da fisioterapia aquática na funcionalidade da pessoa idosa. De modo geral, os estudos analisados apontam melhorias significativas na força muscular, no equilíbrio, na mobilidade e na qualidade de vida, além de redução nas dores articulares e no risco de quedas.

Essas melhorias estão associadas às propriedades físicas da água — como empuxo, viscosidade e pressão hidrostática — que favorecem o movimento com menor impacto e promovem maior conforto durante a execução dos exercícios. Os estudos encontrados e selecionados para fazer parte dos resultados do presente estudo estão expostos no Quadro 1.

Quadro 1 – Estudos selecionados na presente pesquisa.

Autor/ano	Título do artigo	Nome da revista	Objetivo da pesquisa
Rodrigues, K. L., & Dala-Paula, B. M. (2023)	<i>Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana</i>	Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento	Analisar os aspectos biológicos e sociais do envelhecimento, relacionando o estilo de vida e a nutrição com a promoção da longevidade saudável.
Leite, G. S. R., Libois, M. R. S., & Galvão, L. G. A. (2024)	<i>Depressão geriátrica: desafios do diagnóstico e os efeitos do isolamento social pela perda de autonomia</i>	Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT	Investigar a relação entre depressão geriátrica, isolamento social e perda de autonomia funcional em idosos.
Organista, L. C. C. S. (2024)	<i>Estratégias de saúde para a promoção do envelhecimento saudável no contexto da casa de convivência</i>	Repositório Institucional UNIRIO	Identificar estratégias de promoção da saúde que favoreçam o envelhecimento ativo e saudável em ambientes coletivos de convivência.
Andrade, M. K. O., Moreira, A. C. A., & Santos, J. F. (2023)	<i>A importância da fisioterapia preventiva nas alterações posturais do idoso</i>	Research, Society and Development	Avaliar a importância das intervenções fisioterapêuticas preventivas na correção postural e manutenção da autonomia funcional do idoso.
Araújo, M. D. S. (2022)	<i>Influência da fisioterapia na melhora da capacidade funcional e flexibilidade em idosos</i>	Faculdade Pitágoras – São Luís (MA)	Verificar os efeitos da fisioterapia sobre a flexibilidade e capacidade funcional de idosos participantes de programas de reabilitação.
Teotônio, S. M. (2025)	<i>Efeitos da hidroginástica sobre a funcionalidade e autonomia das pessoas idosas: uma revisão bibliográfica</i>	Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)	Investigar os efeitos da hidroginástica sobre a autonomia e a capacidade funcional de pessoas idosas.
Frazão, J. P. G., & Santos, A. R. O. (2024)	<i>Impacto da hidroterapia na mobilidade funcional e equilíbrio de idosos com osteoartrose de joelho: revisão de literatura</i>	Contribuciones a las Ciencias Sociales	Analizar os benefícios da hidroterapia na mobilidade funcional e equilíbrio de idosos com osteoartrose de joelho.

Autor/ano	Título do artigo	Nome da revista	Objetivo da pesquisa
Gubert, F. S. (2022)	<i>Hidroterapia na manutenção do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos</i>	Universidade de Cuiabá – UNIC	Avaliar a contribuição da hidroterapia na prevenção de quedas e melhora do equilíbrio postural em idosos.
Mendes, C. L. M. (2023)	<i>A importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional da pessoa idosa: revisão de literatura</i>	Centro Universitário UNDB	Revisar a literatura sobre os efeitos da fisioterapia na capacidade funcional e qualidade de vida da pessoa idosa.
Pereira, L. R. S. et al. (2022)	<i>O benefício da fisioterapia aquática em pacientes com osteoartrose do joelho: revisão integrativa</i>	Brazilian Journal of Health Review	Investigar, por meio de revisão integrativa, os efeitos da fisioterapia aquática sobre a dor, mobilidade e funcionalidade em idosos com osteoartrose.
Modesto, B. S., & Vieira, K. V. S. (2021)	<i>Benefícios da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrose de joelho</i>	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	Avaliar os efeitos terapêuticos da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrose de joelho.
Mello, F. S., & Lima, R. N. (2024)	<i>Benefícios da hidroterapia em idosos: repercussão nos aspectos físicos e emocionais</i>	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	Investigar a influência da hidroterapia nos aspectos físicos e emocionais de idosos participantes de programas aquáticos.
Oliveira, R. D. S. (2021)	<i>Nível de satisfação na hidroginástica de idosos em período de distanciamento social e a influência das práticas corporais ao longo da vida</i>	Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)	Avaliar o nível de satisfação de idosos com a prática da hidroginástica durante o distanciamento social e sua relação com a história de atividade física.
Silva, A. E. N., & Santiago, L. D. C. S. (2025)	<i>Atividades aquáticas e seus benefícios para crianças com transtorno do espectro autista: uma revisão integrativa</i>	Research, Society and Development	Revisar as evidências sobre os efeitos das atividades aquáticas no desenvolvimento físico e comportamental de crianças com TEA.

Fonte: Autores (2025).

4. Discussão

Segundo BRASIL (2022), a pessoa era considerada idosa com idade igual ou superior à 60 anos e essa idade vem se alterando ao longo do tempo. Nos anos de 1990, a expectativa de vida era de 34 anos, nos anos 2000, já se passou para 70 e segundo o IBGE (2023) essa expectativa pode chegar até 81 anos de idade.

Para Rodrigues e Dalla Paula (2023), o envelhecimento pode ser diferenciado de acordo com os seus hábitos de vida, levando em conta seus fatores biológicos, sociais, que podem influenciar em déficits em suas habilidades funcionais como vestir – se, alimentar – se, diminuindo a sua autonomia.

Leite, Libois e Galvão (2024) afirmam que os fatores sociais para o idoso estão diretamente ligados à perda de papéis sociais, oferecendo maiores chances de acometimentos de transtornos de ansiedade, solidão, influenciando no seu convívio familiar, em seus círculos de amizade, contribuindo negativamente para o seu isolamento social e diminuindo sua qualidade de vida.

Segundo Organista (2023), a OMS sugere que políticas que envolvam o envelhecimento de forma saudável sejam implantadas afim de que se aumente a expectativa de vida dessa população envolvendo atividades terapêuticas e preventivas como a fisioterapia aquática.

E Andrade, Moreira e Santos (2023), complementam que a terceira idade não significa que o indivíduo seja incapaz, mas com o auxílio de recursos da fisioterapia, em especial a aquática, podem contribuir para a melhorar sua autonomia, sua função, seu convívio familiar, tornando – o mais ativo e saudável.

Araújo (2022) afirma que as propriedades físicas da água como empuxo, pressão hidrostática, viscosidade e temperatura, favorecem a reabilitação da pessoa idosa através da hidroterapia, promovendo fortalecimento muscular,

diminuição de quadros álgicos e limitações funcionais, além de favorecer sua mobilidade e equilíbrio, gerando menos impacto articular, se comparado aos mesmos exercícios realizados fora da água.

Teotônio (2025) complementa que o exercício realizado no ambiente aquático facilita a execução de determinados movimentos que muitas vezes são limitados fora da piscina devido a dor, rigidez articular, diminuição de força muscular, aumentando o número de idosos procurando o tratamento aquático e seus benefícios.

Frazão e Santos (2024) em seus estudos destacam que os benefícios da hidroterapia não tratam apenas o quadro álgico, mas também auxiliam na liberdade de movimentos, na execução das atividades de vida diária e ofertando maior independência em seu envelhecimento.

Segundo Gubert (2022), dentre os benefícios fisiológicos promovidos pelo meio aquático, é notado a melhora da circulação sanguínea, em amplitude de movimento, fortalecimento de músculos que favorecem o equilíbrio tanto estático quanto dinâmico e a prevenção de quedas para esse público.

Sendo assim, Mendes (2023), afirma que a terapia realizada em ambiente aquático é segura, demonstra eficiência, além de beneficiar o convívio entre os praticantes, beneficiam ainda os aspectos físicos e emocionais, melhorando sua autoestima, sua mobilidade, o que são considerados efeitos positivos comprovados.

No estudo realizado por Pereira, et al, (2022) a osteoartrite em joelhos em idosos que estão praticando programas de exercícios realizados dentro da água se beneficiaram, notando melhora em dores, em ganho de mobilidade, em marcha e consequentemente em qualidade de vida.

Modesto e Vieira (2021) mostram que as atividades aquáticas diminuem a sobrecarga articular, contribuindo para a melhor execução dos movimentos sugeridos durante os exercícios aprimorando sua independência em suas atividades cotidianas.

Dentre as atividades cotidianas, Mello e Lima (2024), apontam ganhos na eficiência em sentar – se e levantar – se, subir e descer escadas, vestir – se, em cadência da marcha em populações afetadas por osteoartrite em joelhos.

Para Oliveira (2021), a temperatura da água favorece a execução do exercício e sua aceitabilidade para esse público, assim como proporciona sensação de relaxamento, melhora na disposição, através da liberação de endorfinas, ofertando ainda maior bem estar ao realizar as atividades e se tornando um fator determinante para sua prática.

Assim como o equilíbrio, a coordenação motora também é beneficiada por esses programas de exercícios, e a turbulência provocada pelo terapeuta auxilia também em seu sistema vestibular, diminuindo os riscos que podem levar a queda e seus ajustes posturais é o que mostra o estudo realizado por Silva e Santiago (2025).

Mendes (2023) mostra em seu estudo que a fisioterapia aquática através de seus programas de atividades, contribuem para melhora em todos os aspectos que envolvem o envelhecimento, seja nos campos sociais, físicos e emocionais.

5. Considerações Finais

Os resultados desta revisão evidenciam que a fisioterapia aquática representa uma estratégia terapêutica eficaz para a promoção da funcionalidade e da qualidade de vida em pessoas idosas. A literatura revisada entre 2021 e 2025 confirma que os exercícios aquáticos contribuem para o fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, mobilidade e prevenção de quedas, além de favorecer o bem-estar emocional e cognitivo.

A presença de benefícios psicossociais e cognitivos destaca o potencial da fisioterapia aquática como abordagem integral, que transcende o tratamento físico e promove o envelhecimento ativo e saudável. O ambiente aquático oferece segurança, motivação e prazer, fatores determinantes para a adesão prolongada às práticas terapêuticas e preventivas.

Apesar dos resultados positivos, ainda há limitações quanto à padronização de protocolos e à escassez de estudos longitudinais. Recomenda-se que futuras pesquisas explorem diferentes intensidades e durações de programas aquáticos, bem como suas repercussões sobre parâmetros fisiológicos e funcionais em diferentes grupos etários e clínicos.

Em síntese, a fisioterapia aquática se consolida como uma intervenção científica e humanizada, capaz de integrar corpo e mente, restaurando a autonomia e a funcionalidade do idoso, e promovendo uma velhice mais ativa, segura e feliz.

De forma geral, os achados reforçam que a fisioterapia aquática não é apenas uma alternativa ao exercício terrestre, mas uma modalidade completa, capaz de estimular múltiplas capacidades físicas em idosos, com menor risco de lesões e maior conforto durante a prática.

Referências

- Andrade, M. K. O., Moreira, A. C. A., & Santos, J. F. (2023). A importância da fisioterapia preventiva nas alterações posturais do idoso. *Research, Society and Development*, 12(14), e70121444574-e70121444574. <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/44574>
- Araújo, m. D. S. (2022) Influência da fisioterapia na melhora da capacidade funcional e flexibilidade em idosos. Faculdade Pitágoras – São Luiz -MA. <https://repositorio.pgscogna.com.br/bitstream/123456789/51704/1/MARClA+DE+SOUSA+ARA%C3%9AJO.pdf>
- Brasil - Ministerio dos Direitos Humanos e da Cidadania. (2022). Estatuto da Pessoa Idosa assegura direitos de pessoas com 60 anos ou mais. Recuperado de <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2022/eleicoes-2022-periodo-eleitoral/estatuto-do-idoso-assegura-direitos-de-pessoas-com-60-anos-ou-mais>
- Campos, D. M., Ferreira, D. L., Goncalves, G. H., Farche, A. C. S., de Oliveira, J. C., & Ansai, J. H. (2021). Effects of aquatic physical exercise on neuropsychological factors in older people: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 96, 104435. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104435>
- Cochar-Soares, N., Delinocente, M. L. B., & Dati, L. M. M. (2021). Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. *Revista neurociências*, 29. <https://scholar.archive.org/work/vpq6jmaqercozog2a3oc7dahi4/access/wayback/https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/download/12447/8646>
- Dantas, H. L.L., Costa, C. R. B., Costa, L. D. M. C., Lúcio, I. M. L., & Comassetto, I. (2022). Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, 12(37), 334-345. <http://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>
- Farinha, C., Teixeira, A. M., Serrano, J., Santos, H., Campos, M. J., Oliveira, B., ... & Ferreira, J. P. (2021). Impact of different aquatic exercise programs on body composition, functional fitness and cognitive function of non-institutionalized elderly adults: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 8963. <https://www.mdpi.com/1244000>
- Fraga, R. D. (2025). Os benefícios do treinamento resistido em idosos. *Brazilian Journal of Health Review*, 8(1), e76463-e76463.
- Frazão, J. P. G., & Santos, A. R. de O. (2024). Impacto da hidroterapia na mobilidade funcional e equilíbrio de idosos com osteoartrose de joelho: revisão de literatura. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 17(12), e13087. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.12-350>
- Gubert, F. S. (2022). Hidroterapia na manutenção do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. Universidade de Cuiabá - UNIC – Sorriso. https://repositorio.pgscogna.com.br/bitstream/123456789/58983/1/FRANCIELE_SIQUERA_GUBERT.pdf
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023, 27 de outubro). Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4 % em 12 anos. Agência de Notícias IBGE. Recuperado de <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>
- Leite, G. S. R., Libois, M. R. S., & Galvão, L. G. A. (2024). Depressão geriátrica: desafios do diagnóstico e os efeitos do isolamento social pela perda de autonomia. *Revista Científica Eletrônica De Ciências Aplicadas Da Fait* 9(2) <https://revista.fait.edu.br/cloud/artigos/2024/12/20241230095537-0166.pdf>
- Lopez, J. F., Espinoza, R. V., Alvear-Vasquez, F., Macedo, L. S., Velasquez, D. M., Pacco, W. R., ... & Campos, R. G. (2021). Systematic review of aquatic physical exercise programs on functional fitness in older adults. *European Journal of Translational Myology*, 31(4), 10006. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.10006>
- Medeiros, E. N. (2021). Avaliação multidimensional da pessoa idosa com base na classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde: construção de instrumento. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/21471>
- Mello, F. S., & Lima, R. N. (2024). Benefícios da hidroterapia em idosos: repercussão nos aspectos físicos e emocionais. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(11), 1596-1608. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16629>
- Melo, R. S., Cardeira, C. S. F., Rezende, D. S. A., Guimarães-do-Carmo, V. J., Lemos, A., & de Moura-Filho, A. G. (2023). Effectiveness of the aquatic physical therapy exercises to improve balance, gait, quality of life and reduce fall-related outcomes in healthy community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 18(9), e0291193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291193>
- Mendes, C. L. M. (2023). A importância da fisioterapia na melhora da capacidade funcional da pessoa idosa: revisão de literatura. Centro Universitário - UNDB <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/1054>

Menezes, A. H. N., Duarte, F. R., Carvalho, L. P. R., & Souza, T. E. S. (2019). Metodologia científica: teoria e aplicação na educação a distância (pp. 1–84). Universidade Federal do Vale do São Francisco. https://dl.wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58582808/Metodologia_Cientifica_-_Versao_final_-libre.pdf

Modesto, B. dos . S . ., & Vieira, K. V. S. . (2021). Benefícios da fisioterapia aquática em idosos com osteoartrose de joelho. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, 7(10), 703–718. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2612>

Moreira, N. B., Silva, L. P., & Rodacki, A. L. F. (2021). Aquatic exercise improves functional capacity, perceptual aspects, and quality of life in older adults with musculoskeletal disorders and risk of falling: A randomized controlled trial. Experimental gerontology, 142, 111135. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.111135>

Oliveira, R. D. S. (2021). Nível de satisfação na hidroginástica de idosos em período de distanciamento social e a influência das práticas corporais ao longo da vida (Bachelor's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte). https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/46110/1/NiveldeSatisfacaoHidroginastica_Oliveira_2021.pdf

Organista, L. C. C. D. S. (2024). Estratégias de saúde para a promoção do envelhecimento saudável no contexto da casa de convivência (Master's thesis). http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/14464/LILIAN%20CRISTINA%20CLEMENTE%20DOS%20SANTOS%20ORGANISTA_pdfA.pdf?sequence=1

Pereira, L. R. da S., Silva, M. K. S. da, Macena, P., Correa, C. dos S., Cavalcante, V. F., Rodrigues, J. S., & Magalhães, J. R. (2022). O benefício da fisioterapia aquática em pacientes com Osteoartrose do joelho: revisão integrativa review. Brazilian Journal of Health Review, 5(6), 22818–22827. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n6-079>

Rodrigues, A. C. G., Cunha, E. C. S., Fraga, K. G. B., Ribeiro, S. R. A., Chagas, G. S., Costa, K. A. R., & Tavares, P. A. (2025). Hidroterapia na prevenção de quedas e reabilitação funcional em idosos: revisão integrativa. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, 2(01), 1-16. <https://doi.org/10.61164/rmm.v2i01.3500>

Rodrigues, K. L., & Dala-Paula, B. M. (2023). Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana. Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento, 28. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.121061>

Santos, M. C., Matsuda, F., Baldrati, G. C., & Aulicino, B. B. N. (2023). Fisioterapia aquática no tratamento de osteoartrite de joelho em idosos: Aquatic physiotherapy in the treatment of knee osteoarthritis in the elderly. Revista Científica do Iamspe, 12(2). <https://ojs.iamspe.sp.gov.br/index.php/revistacientifica/article/view/124>

Silva, A. E. N., & Santiago, L. D. C. S. (2025). Atividades aquáticas e seus benefícios para crianças com transtorno do espectro autista: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, 14(9), e3014949468-e3014949468. <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/49468>

Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Severino, S. S. P., & Antunes, A. V. (2017). A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. Revista investigação em enfermagem, 21(2), 17-26.

Teotônio, S. M. (2025). Efeitos da hidroginástica sobre a funcionalidade e autonomia das pessoas idosas: uma revisão bibliográfica. <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/8409>

Vidigal, I. M. C. (2024). Efeito da fisioterapia aquática no equilíbrio, na funcionalidade e na qualidade de vida, em indivíduos adultos com sequelas de patologia neurológica: revisão sistemática. Lisboa: Instituto Politécnico de Lisboa <http://hdl.handle.net/10400.21/18029>