

FISIOTERAPIA AQUÁTICA: BENEFÍCIOS NA FUNÇÃO FÍSICA E COGNITIVA

Isadora Mallmann¹
Janice Machado²
Janice Silva³
Jaqueline Melo⁴
Diogo Scalon⁵

Introdução: A manutenção da função física e cognitiva é essencial para preservar a autonomia, prevenir incapacidades e melhorar a qualidade de vida em adultos. Alterações nesses domínios aumentam o risco de quedas e comprometem o bem-estar global. Nesse contexto, a fisioterapia aquática surge como uma estratégia terapêutica eficaz, aproveitando as propriedades físicas da água, como fluidez, resistência e pressão hidrostática, para proporcionar um ambiente seguro, de baixo impacto e altamente estimulante. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos de um programa de fisioterapia aquática sobre a função física e cognitiva de adultos. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico não randomizado, com delineamento pré e pós-intervenção, realizado entre agosto e novembro de 2025, na Clínica-Escola de Fisioterapia da ULBRA Canoas, com cinco participantes do sexo feminino, entre 40 e 80 anos. As sessões ocorreram uma vez por semana, durante 16 semanas, com duração de 45 minutos, incluindo aquecimento, exercícios de força, equilíbrio, coordenação e cognitivos, utilizando equipamentos como halteres, espaguete e flutuadores. As avaliações ocorreram antes e após o programa, por meio dos testes de dinamometria manual, Timed Up and Go (TUG) e teste de sentar e levantar em 30 segundos. **Resultados:** Observou-se melhora geral da força muscular e da funcionalidade em quatro das cinco participantes. No TUG, quatro pacientes reduziram o tempo total, indicando ganho de mobilidade e redução do risco de quedas. Houve aumento nos valores médios de preensão palmar e incremento no número de repetições no teste de sentar e levantar em três participantes, refletindo melhora da resistência muscular e da capacidade funcional. **Conclusão:** Conclui-se que o programa de fisioterapia aquática foi eficaz na melhora da força muscular, equilíbrio e funcionalidade, favorecendo maior independência e qualidade de vida. Recomenda-se a continuidade das intervenções para manutenção dos benefícios observados.

Palavras-chave: Fisioterapia aquática; Função física; Cognição; Equilíbrio; Qualidade de vida