

5 Factos sobre a Fisioterapia Aquática



1.



O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) dentro de água aumenta a tolerância ao esforço de indivíduos com condições de saúde crónicas:

Em indivíduos com patologias crónicas músculo esqueléticas, respiratórias, cardiovasculares, metabólicas ou neurológicas, os benefícios do HIIT aquático incluem:

- Elevadas percentagens de adesão aos programas;
- Variedade de programas com foco em exercícios para os membros superiores e inferiores, corrida estacionária e em águas profundas, ciclismo, saltos, natação e material de resistência;
- Ser um tipo de exercício mais viável e agradável devido ao suporte da impulsão, o que permite ultrapassar/superar dificuldades como a fraqueza muscular ou dor.

3.



Sobreviventes de AVC percebem que a fisioterapia aquática melhora a sua funcionalidade:

Os benefícios físicos e mentais percebidos incluem:

- Um ambiente seguro que permite a mobilidade e contribui para ganhos funcionais em terra;
- Uma melhoria dos parâmetros quer na função social como na saúde mental.

5.



Crianças com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) beneficiam do exercício aquático:

Programas de exercício aquático podem levar a:

- Melhoria na atenção e flexibilidade cognitiva;
- Maior comprometimento cognitivo, no que diz respeito à atenção a constantes flutuações ambientais;
- Maior desenvolvimento de habilidades motoras, devido ao suporte e resistência que o ambiente aquático/flutuante oferece.

2.



A Fisioterapia Aquática melhora o equilíbrio em indivíduos que sofreram um acidente vascular cerebral (AVC):

Baseada na evidência, a intervenção em meio aquático pode:

- Levar à melhoria nos resultados/scores nos testes de equilíbrio, efetuados em meio terrestre;
- Auxiliar na diminuição do medo de cair dos indivíduos.

4.



O exercício aquático aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e promove a saúde do cérebro:

Os efeitos do exercício aquático podem incluir:

- Redução do risco de doenças neurodegenerativas, incluindo a demência;
- Plasticidade cerebral aprimorada;
- Redução do declínio cognitivo;
- Melhoria da saúde cerebral.

Poster elaborado pelo direção do GIFA, baseado no Flyer "5 facts about Aquatic Physiotherapy" publicado pela Australian Physiotherapy Association (APA), tendo como autoras Sophie Heywood, Clare Martinac e Manny Kwok. A tradução e adaptação para Português foram realizadas pela direção do GIFA (Data: Janeiro de 2024)