

## A Reabilitação Aquática: Um Caminho para o Bem-Estar

Sérgio Miguel Conde Pereira Branco Afonso<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação do CSP Santos Mártires

### Apresentação do autor



Sérgio Afonso, é licenciado em Educação Física e Animação Social, com especialização em Atividade Física Adaptada e Reabilitação. Mestre em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário e Mestre em Educação Social. Possui experiência em projetos de promoção da saúde e da qualidade

de vida em populações especiais, com enfoque na inclusão e no bem-estar. Demonstra particular interesse e dedicação à reabilitação aquática, integrando estratégias de exercício físico à reabilitação funcional para promover ganhos físicos, sociais e emocionais.

### Artigo

O envelhecimento e a deficiência física ou intelectual trazem limitações naturais, como rigidez articular, perda de mobilidade e diminuição da autonomia. Para pessoas que frequentam Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), estas alterações podem comprometer a qualidade de vida, reduzir a participação social e afetar a autoestima. A prática de atividade física adaptada surge como uma intervenção determinante para contrariar estes efeitos, promovendo saúde, bem-estar e inclusão social. Entre as modalidades mais eficazes, a reabilitação aquática, realizada através da hidroterapia, destaca-se pelo seu caráter integrador, permitindo combinar exercício físico, relaxamento e interação social num ambiente seguro e estimulante.

Trata-se de uma intervenção particularmente vantajosa, atendendo às propriedades físicas únicas que a água possui. Assim, a flutuação reduz significativamente o peso corporal, permitindo movimentos que seriam impossíveis ou dolorosos em solo firme. A resistência natural da água fortalece a musculatura, melhora o controlo postural e desenvolve a coordenação motora. A pressão hidrostática estimula a circulação sanguínea e linfática, conferindo benefícios cardiovasculares e ajudando na regulação da pressão arterial. Quando associada à temperatura adequada, a água aquecida favorece o relaxamento muscular, reduz dores crónicas e aumenta a amplitude de movimento, tornando o ambiente aquático seguro e confortável, conforme refere um utente institucionalizado: *“Na água sinto-me leve, consigo mexer as pernas sem dor, coisa que em terra não consigo”* (Utente, 72 anos).

Entre os métodos aplicados destacam-se o Watsu e o Halliwick, cada um com objetivos complementares e adaptados às necessidades dos utentes. O Watsu combina alongamentos suaves, movimentos fluídos e técnicas de

relaxamento profundo em flutuação, promovendo o bem-estar físico e emocional. Este método tem mostrado efeitos positivos em pessoas com paralisia cerebral, espasticidade ou limitações motoras, reduzindo a tensão muscular, melhorando a mobilidade articular e proporcionando alívio de dores crónicas. A comprová-lo, um participante comentou: *“Na piscina deixo de ter medo de cair, sinto que o meu corpo descansa”* (Utente, 38 anos). Outro utente acrescentou: *“Depois das sessões, sinto-me mais relaxado e com energia para o dia”* (Utente, 68 anos). O Halliwick, por sua vez, foca-se na adaptação progressiva ao meio aquático, desenvolvendo habilidades de equilíbrio, controlo respiratório e autonomia funcional. A sua aplicação em crianças e jovens com deficiência intelectual tem demonstrado um aumento significativo da autoconfiança, da coordenação motora e da capacidade de integração social, conforme atesta uma participante: *“Aprendi a não ter medo de entrar na piscina e agora já consigo flutuar sozinha”* (Utente, 10 anos). Outro testemunho evidenciou ganhos motivacionais: *“Sinto-me mais confiante para tentar movimentos que antes não ousava”* (Utente, 9 anos). Estes métodos não só promovem ganhos físicos, mas também contribuem para a inclusão social e o fortalecimento da autoestima, elementos centrais para a qualidade de vida. Ao longo da minha experiência profissional, no Centro Social Paroquial de Santos Mártires, a implementação destas metodologias permitiu observar melhorias em diferentes domínios do desenvolvimento humano. Nos idosos, além do aumento da mobilidade, registou-se maior adesão a atividades coletivas e fortalecimento de vínculos sociais, de acordo com o testemunho de um utente: *“Gosto de vir às sessões porque faço amigos e já não me sinto sozinho”* (Utente, 40 anos). Nas crianças e jovens com necessidades educativas especiais, os ganhos incluíram maior coordenação motora, desenvolvimento cognitivo e melhoria da interação social, como atestou um dos participantes: *“Sinto que posso fazer coisas que antes não conseguia, é como se meu corpo estivesse mais livre”* (Utente, 12 anos).

As opiniões expressas pelos utentes são representativas e ilustram bem o que tem sido defendido pelos estudos realizados com esta população, sendo reforçados no meu Trabalho de Projeto, apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, intitulado *CRESCER(E): Construindo Respostas Educativas e Sociais para Crianças Especiais na Rede Escolar*, que foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação Social – Educação e Intervenção ao Longo da Vida. Neste projeto pioneiro, realizado em instituições públicas do nordeste português, foram aplicadas sessões de hidroterapia e psicomotricidade a quatro crianças com necessidades

educativas especiais, com idades entre 7 e 14 anos, durante seis meses, totalizando 20 sessões para cada terapia. A metodologia adotada seguiu o modelo de investigação-ação participativa, inspirada na abordagem sociocrítica, combinando análise quantitativa e qualitativa. Foram utilizados instrumentos de recolha de dados em contexto natural, incluindo observação direta, questionários e entrevistas, permitindo a triangulação de informações.

Os resultados evidenciaram melhoria significativa da motricidade, das atividades funcionais, da interação social e da autoestima das crianças. Pais, professores e técnicos confirmaram que a combinação de hidroterapia e psicomotricidade se revelou extremamente eficaz para o desenvolvimento biopsicossocial. O estudo demonstrou que a aliança entre intervenção física e educativa promove uma abordagem integrada e sustentável de inclusão social e educativa (Família × Escola × Comunidade).

A prática contínua da reabilitação aquática revelou ainda aspetos complementares importantes. Utentes relataram uma sensação de liberdade, segurança e prazer durante as sessões, reforçando o seu impacto psicológico positivo. Um jovem com deficiência intelectual disse: “*Sinto que posso explorar a água sem medo, e isso dá-me coragem para outras coisas*” (Utente, 11 anos). Outro utente destacou: “*Depois das sessões, consigo fazer tarefas em casa com mais facilidade, sinto o meu corpo mais leve*” (Utente, 55 anos). Estes testemunhos ilustram a abrangência dos benefícios: melhoria física, emocional e social.

Um ponto crucial que se revelou ao longo da implementação destas metodologias é a necessidade de infraestruturas adequadas e profissionais qualificados. A presença de técnicos credenciados e capacitados é determinante para a eficácia das intervenções e para a segurança dos utentes. As IPSS devem ser apoiadas pelo poder local e por organismos como o Instituto da Segurança Social, garantindo que práticas de hidroterapia possam ser aplicadas de forma regular, sustentável e com qualidade.

Além dos benefícios individuais, a reabilitação aquática contribui para a promoção de uma cultura institucional de vida ativa e saudável, fomentando hábitos que reforçam a autonomia, a integração social e a participação ativa em atividades coletivas. Esta abordagem evidencia que o investimento em programas de hidroterapia, aliando conhecimento científico, experiência prática e metodologia estruturada, tem impacto direto na melhoria da qualidade de vida das populações especiais.

Em síntese, a reabilitação aquática representa uma estratégia transformadora, integrando benefícios físicos, emocionais e sociais. A combinação de métodos como Watsu e Halliwick, quando aplicada de forma consistente e com acompanhamento especializado, oferece resultados

comprovadamente positivos. A experiência acumulada no Centro Social Paroquial de Santos Mártires, com respaldo científico evidenciado no Trabalho de Projeto supracitado, reforça a necessidade de ampliar o acesso a estas práticas em IPSS, garantindo inclusão, bem-estar e qualidade de vida a utentes de diferentes faixas etárias e necessidades. A disseminação de boas práticas e a sensibilização de instituições para a criação de programas estruturados de hidroterapia constituem passos fundamentais para consolidar esta abordagem, promovendo políticas públicas que valorizem a inclusão e o desenvolvimento biopsicossocial das populações especiais. A água, portanto, não é apenas um meio de reabilitação física, mas um espaço de liberdade, autonomia e interação social, contribuindo de forma holística para o bem-estar e para a melhoria da qualidade de vida.

\*Autor para correspondência

Endereço eletrônico  
[sergiocondeafonso@gmail.com](mailto:sergiocondeafonso@gmail.com) (Sérgio Miguel Afonso)

## Referências

- Afonso, S. M. C. P. B. (2018). *CRESCER(E) - Construindo Respostas Educativas e Sociais para Crianças Especiais na Rede Escolar*. Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança. <http://hdl.handle.net/10198/18889>
- Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R*, 1(9), 859-872.
- Carvalho, A. (2020). *Hidroterapia em contextos geriátricos: benefícios e desafios*. Edições Lidel.
- Dull, H. (2008). *Watsu: Freeing the Body in Water*. Harbin Hot Springs Press.
- Gomes, F., & Marques, A. (2018). Exercício físico e envelhecimento: benefícios na saúde funcional. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 18(2), 45-56.
- Silva, R., & Pereira, J. (2019). Efeitos da hidroterapia na mobilidade funcional de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(4), e190123.
- Thorpe, W., & Daly, D. (1991). The Halliwick Concept. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3(2), 123-135.
- Torres-Ronda, L., & Del Alcázar, X. S. (2014). The properties of water and their applications for training. *Journal of Human Kinetics*, 44, 237-24