



EFEITOS DO EXERCÍCIO AQUÁTICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Gustavo Ribeiro dos Santo

Marcos Vinicius Paiva Riffert

André Brauer

O envelhecimento populacional traz diversas alterações fisiológicas, dentre elas ocorre a sarcopenia, que está ligada diretamente à funcionalidade do indivíduo, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida. Embora a prática regular de exercícios físicos seja eficaz na prevenção dessas perdas, muitos idosos enfrentam limitações articulares e medo de quedas que dificultam a adesão às atividades em solo. Dessa forma, uma alternativa é o exercício aquático, por reduzir o impacto nas articulações e favorecer ganhos de mobilidade, equilíbrio e resistência. A população idosa tem crescido muito e segue para uma inversão da pirâmide etária nos próximos anos e sabemos que a capacidade funcional dos idosos é frequentemente comprometida, impactando significativamente sua independência e qualidade de vida, alguns tendo que ser institucionalizados para terem melhores cuidados em idade avançada. Decorrente dessas informações, justifica-se a realização do presente estudo por se tratar de um tema que será recorrente em todos os âmbitos da sociedade. O objetivo principal é analisar os efeitos do exercício aquático na capacidade funcional de idosos, e entender o quão importante pode ser essa atividade física para o público idoso, por se tratar de uma atividade de baixo impacto e que causam alterações fisiológicas no corpo decorrente da pressão hidrostática da água. Este trabalho é uma revisão sistemática da literatura que investiga os efeitos do exercício físico aquático na capacidade funcional de idosos, seguindo as diretrizes PRISMA 2020. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando descritores controlados (DeCS e MeSH) combinados com operadores booleanos, tanto em português quanto em inglês. Os estudos foram selecionados entre 2014 e 2025, em texto completo e nos idiomas português, inglês ou espanhol. Os critérios de inclusão abrangeram idosos (idade ≥ 60 anos), intervenções de exercício físico aquático com duração mínima de quatro semanas, avaliação da capacidade funcional como desfecho, estudos originais experimentais ou quase-experimentais, e disponibilidade gratuita do texto completo. Foram excluídos estudos com, intervenções sem relação com atividade física, artigos que não abordassem a capacidade funcional, revisões, relatos de caso, editoriais, cartas ao editor, protocolos, estudos com dados incompletos ou metodologia inconsistente. Durante nossa triagem começamos com 164 artigos onde 40 foram excluídos imediatamente por se tratarem de artigos duplicados, após a leitura dos títulos ficamos com 32 artigos para leitura do resumo onde excluímos mais 22 totalizando 10 para leitura completa. Sendo assim, ainda não temos conclusão, pois o trabalho ainda está em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: idosos; exercício aquático; capacidade funcional; qualidade de vida