A água é um meio ótimo para exercícios e oferece oportunidades estimulantes para alguns movimentos que não estão dentro dos programas tradicionais de exercícios no solo. Para além disso, o meio aquático fornece uma sensação de bem-estar. Esta terapia fornece muita estimulação multissensorial, através dos recetores da pele, devido aos efeitos da turbulência, calor e pressão hidrostática. Fornece também uma melhoria ao nível da respiração, um maior controlo do equilíbrio e controlo rotacional e vários efeitos psicológicos, tais como o aumento da autoestima e a sensação de bem-estar. Os alunos envolvidos nesta iniciativa demostraram clara motivação, empenho e predisposição para as atividades propostas.

