

## OS EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA E OS IMPACTOS EM SUA QUALIDADE DE VIDA – REVISÃO DA LITERATURA

Kamile Rocha Araújo<sup>1</sup>  
Emanoelle Costa Silva<sup>2</sup>  
Ricardo Barbosa Cordeiro<sup>3</sup>

### Resumo

**Introdução:** A fibromialgia (FM) é uma das doenças reumatológicas mais frequente no mundo, trata-se de uma patologia idiopática, crônica e musculoesquelética, caracterizada por dor difusa, em diferentes pontos do corpo. Os sintomas mais comuns da doença são fadiga generalizada, distúrbios do sono, rigidez matinal, ansiedade e mudanças de humor, que pode evoluir para uma depressão. É também caracterizada por acometer sua maioria, mulheres. **Objetivo:** O objetivo geral da pesquisa é mostrar o impacto que o tratamento da hidroterapia tem no paciente portador de fibromialgia, e quais são seus benefícios fisiológicos na qualidade de vida de mulheres com essa condição. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura onde foi realizado buscas nas bases de dados: Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. **Resultados:** No total foram encontrados 845 artigos, dentre os quais 837 foram excluídos após a leitura dos títulos, ano de publicação, duplicidade e idioma, restando assim 8 textos selecionados para esta revisão. **Conclusão:** A hidroterapia mostrou-se eficiente na redução da dor, redução dos tender points (pontos gatilhos), da fadiga muscular, qualidade de vida e outros sintomas, foi observado que o tratamento em grupo tem um aspecto fundamental nas questões psíquicas da doença, colaborando nos sintomas depressivos.

**Palavras-chaves:** Fibromialgia; hidroterapia; qualidade de vida; mulheres.

---

<sup>1</sup> Cursando no primeiro semestre de 2021 o nono período de Curso de Bacharelado em Fisioterapia na FAC-UNILAGOS.

<sup>2</sup> Cursando no primeiro semestre de 2021 o nono período de Curso de Bacharelado em Fisioterapia na FAC-UNILAGOS.

<sup>3</sup> Professor Mestre, pesquisador da FAC-UNILAGOS, em Araruama, desde 2012.

## **Abstract**

**Introduction:** Fibromyalgia (FM) is one of the most frequent rheumatologic diseases in the world, it's an idiopathic, chronic and musculoskeletal pathology, characterized by diffuse pain in different parts of the body. The most common symptoms of the disease are generalized fatigue, sleep disorders, morning stiffness, anxiety and mood swings, which can develop into depression. It is also characterized by affecting mostly women. **Objective:** The general objective of the research is to show the impact caused by hydrotherapy on fibromyalgia's patients and its physiological benefits on these women's quality of life. **Methods:** This is a literature review where searches were made in the following databases: Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Scielo (Scientific Electronic Library Online) and Google Scholar. **Results:** In total, 845 articles were found, among which 837 were excluded after reading the titles, year of publication, duplicity and language. 8 articles were selected for this review. **Conclusion:** Hydrotherapy proved to be efficient in reducing pain, tender points, muscle fatigue and other symptoms, improving quality of life. It was observed that group treatments have a fundamental aspect in the psychic issues of the disease, collaborating in depressive symptoms.

**Keywords:** Fibromyalgia; hydrotherapy; quality of life; women.

## Introdução

A fibromialgia (FM) é uma das doenças reumatológicas mais frequente no mundo, trata-se de uma patologia idiopática, crônica e musculoesquelética, caracterizada por dor difusa, em diferentes pontos do corpo. Os sintomas mais comuns da doença são fadiga generalizada, distúrbios do sono, rigidez matinal, ansiedade e mudanças de humor, que pode evoluir para uma depressão. As mulheres são as mais acometidas (70 a 90%), sua maior incidência é entre 35 e 55 anos de idade, todavia, pode manifestar-se também em crianças, idosos e jovens, sendo mais raro nesses casos. Ela está presente em pessoas com maior nível educacional e em classe social mais alta não tendo influência com etnia ou raça (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

No Art.1º da Lei nº 14.233 de 3 de novembro de 2021, foi instituído o Dia Nacional de conscientização e Enfrentamento da Fibromialgia, celebrado no dia 12 de maio, anualmente. Essa lei é estimada como uma conquista num âmbito geral e da saúde principalmente, proporciona uma visibilidade maior para a doença, promovendo o debate, e a disseminação de informações e maior conscientização da sociedade, podendo melhorar substancialmente a qualidade de vida das pessoas com essa condição e pessoas de convívio contínuo (BRASIL, 2021).

O conceito da síndrome foi adotado a partir de estudos realizados por Smythe e Moldofsky, em meados da década de 70, onde foi reconhecido certos sítios anatômicos pelo corpo, que chamamos de “*tender points*” (pontos sensíveis, ou pontos de dor), que são mais dolorosos em portadores da fibromialgia do que em pessoas que não possuem essa doença. Segundo Helfenstein, a origem da palavra fibromialgia é “derivada do latim *fibro* (tecido fibroso, presente em ligamentos, tendões e fáscias), e do grego *mio* (tecido muscular), *algos* (dor) e *ia* (condição)” (HELFFENSTEIN JUNIOR, 2012 apud; KAWAKAMI *et al.*, 2014).

O tipo da dor é bastante diferenciado, podendo ser com sensação de queimação, pontada, e um peso, como se fosse um cansaço, ou como uma contusão. É comum o aumento da dor com o frio, umidade, mudança climática, tensão emocional ou por esforço físico, o que interfere diretamente na qualidade de vida do portador da doença, pois ele tem necessidade de trabalhar por períodos mais curtos, ou ter um trabalho/ emprego, que tenha pouca demanda física, devido a intensidade da dor (WILHELM; SANTOS, 2013).

Embora seja uma doença reconhecida há determinado tempo, a fibromialgia tem sido aplicadamente pesquisada somente de alguns anos pra cá (em média três décadas). Ainda não sabe-se muitas considerações sobre a sua etiologia e patogênese. É uma síndrome primeiramente tratada por reumatologistas, contudo, que tem grande necessidade de um

acompanhamento multidisciplinar com o objetivo de alcançar uma abordagem ampla e mais completa de seus sintomas e limitações. Seu diagnóstico exige pelo menos três meses consecutivos de dor generalizada e dor à palpação (o que caracteriza uma doença crônica), com cerca de 4 kg de pressão pela ponta do dedo, e no mínimo de 11 à 18 pontos (KAWAKAMI *et al.*, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2016).

O tratamento da FM é multidisciplinar e conta com a participação ativa do paciente para progressão e melhora, ele baseia-se na combinação de tratamentos não farmacológicas e farmacológicas. O tratamento farmacológico tem como objetivo o controle ou alívio da dor, induzir um sono de melhor qualidade, e tratar os sintomas associados, como por exemplo, a depressão e a ansiedade. Já o tratamento não farmacológico, tem uma função de extrema importância no paciente portador de FM. E a fisioterapia embarca com um importante papel neste momento de tratamento, ela visa a redução dos sintomas, proporcionando ao paciente maior tolerância ao desconforto e as limitações causadas pela dor e dessa forma melhorando e promovendo a manutenção das atividades de vida diária (AVD's) e qualidade de vida (QV) (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012).

A hidroterapia no aspecto de tratamento para reabilitação, tem uma história tão importante no passado como nos dias que atuais. Hoje, com o avanço dos estudos fisioterapêuticos, tem sido cada vez mais utilizado as propriedades oferecidas pela água como recurso, como empuxo, pressão hidrostática, densidade entre outras. Trata-se de uma abordagem terapêutica abrangente que usa os exercícios realizando a imersão do corpo total ou parcial em água aquecida, se beneficiando dos efeitos físicos, fisiológicos e cinesiológicos para reduzir a perda da mobilidade e da força muscular, prevenindo a instalação da fraqueza e levando ao paciente maior aceitação ao tratamento (SANTOS *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2012).

A técnica de fisioterapia aquática é utilizada em aproximadamente 75% dos pacientes com FM, e promove relaxamento dos músculos, conservando a flexibilidade do paciente, também promovendo a melhora da circulação sanguínea e retorno venoso. Os exercícios em meio aquático demonstram resposta ao tratamento com mais agilidade e efetividade, tanto no aspecto físico quanto o emocional (WILHEL; SANTOS, 2013).

Esta revisão faz-se necessário para contribuir em pesquisas dos efeitos da hidroterapia na qualidade de vida do paciente com fibromialgia, e pretende auxiliar em informações para acadêmicos e profissionais fisioterapeutas ou da área de saúde, levando em consideração sua menor incidência em publicações direcionadas ao tema nos últimos 10 anos. Além de contribuir incentivando pacientes com FM que buscam, em evidências, formas de tratamento para uma

adaptação nas atividades diárias a realização de hidroterapia, para uma melhor qualidade de vida com a doença.

## **Material e Métodos**

A metodologia escolhida para esta pesquisa é a revisão de literatura. A análise sobre os efeitos da hidroterapia na qualidade de vida do paciente portador de fibromialgia, e quais os impactos da técnica na realização das atividades de vida diária (AVD's) do paciente, foi realizada por mecanismos via web de referências científicas e online como: Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, realizada entre março e setembro de 2021.

Para a busca dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: fibromialgia, hidroterapia, qualidade de vida, mulheres. Tendo como critérios de inclusão artigos publicados de 2011 a 2021, no idioma português, e como tema principal hidroterapia, fibromialgia e qualidade de vida, qualidade metodológica, suas referências bibliográficas e os títulos dos artigos. Sendo excluídos artigos com mais de 10 anos e que o tema principal não abordasse assuntos como: qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, efeitos da hidroterapia.

Nas buscas foram encontrados 845 artigos desconsiderando os critérios de exclusão. Os artigos foram selecionados, sendo entre eles excluídos os artigos que apresentaram datas fora do período estimado, temas não relevantes, e outros idiomas. A pesquisa foi realizada desta forma:

Na base Biblioteca Virtual da Saúde (BVS): foram encontradas 30 publicações com uso dos descritores, sendo destas, 19 publicadas nos últimos 10 anos e apenas 9 na língua portuguesa, desses, apenas 2 artigos seguiram adiante na nossa pesquisa dentro dos critérios de inclusão, que são: artigos publicados entre 2011 e 2021, no idioma português e com tema dos efeitos do exercício aquático em pacientes mulheres com fibromialgia (FM) e os efeitos na qualidade de vida (QV), qualidade metodológica, suas referências bibliográficas e os títulos dos artigos.

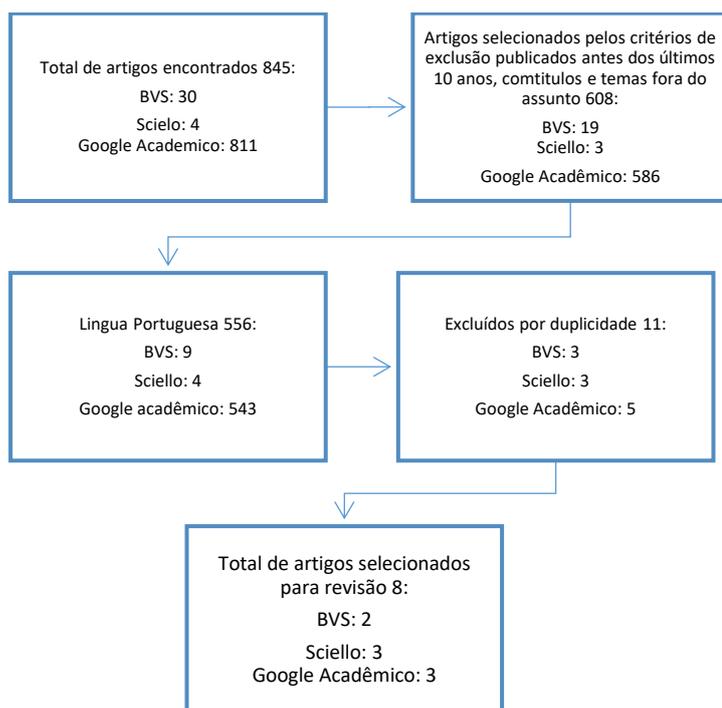
Scielo (Scientific Electronic Library Online): foram encontrados quatro artigos, sendo apenas três selecionados dentro dos critérios de inclusão citados acima, e três foram encontrados repetidamente na base de dados BVS. Seguindo com apenas três artigos adiante.

No Google Acadêmico: foram encontrados 811 publicações, sendo 543 em português, e selecionados para pesquisa apenas três, que foram selecionados seguindo os critérios de inclusão: artigos publicados entre 2011 e 2021, no idioma português e com tema dos efeitos do

exercício aquático na qualidade de vida de pacientes mulheres com fibromialgia, qualidade metodológica, suas referências bibliográficas e os títulos dos artigos e excluindo o restante dentro dos critérios de exclusão artigos que apresentaram datas fora do período estimado, temas não relevantes, e outros idiomas.

## Resultados

As buscas nos portais de dados Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico mostrou os seguintes resultados: No Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) foram encontradas 30 artigos, no Scielo quatro e no Google Acadêmico 811. No total foram encontrados 845 artigos, dentre os quais 837 foram excluídos após a leitura dos títulos, ano de publicação, duplicidade e idiomas, restando assim oito textos selecionados para esta revisão sistemática. (Tabela 1)



**Tabela 1:** Fluxograma da seleção dos artigos

## QUADRO DE RESULTADOS

AUTOR/ANO	OBJETIVO	TÍTULO	DURAÇÃO/ FREQUÊNCIA	RESULTADOS
KAWAKAMI, Débora Mayumi; LADVIG,	Analisar os índices de melhora da condição física	Análise da condição física de pacientes com fibromialgia em	1 hora por dia / 3 vezes na semana	A prática de hidroterapia associado a sessões de terapia em grupo mostrou resultados

Raíssa; SAKO, Lisiane Yuri; MASSELLI, Maria Rita .2014	das portadoras de fibromialgia que realizam fisioterapia – Hidroterapia	tratamento fisioterapêutico.		eficaz, além da melhora em diversos domínios do Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF), bem como diminuição de tender points, e uma melhora importante na flexibilidade.
HECKER, Celina Dani; MELO, Cyntia; TOMAZONI, Shaiane da Silva; MARTINS, Rodrigo Álvaro Brandão Lopes; LEAL JUNIOR, Ernesto Cesar Pinto. 2011	Verificar e comparar os efeitos da hidrocinesioterapia e da cinesioterapia na qualidade de vida de pacientes portadoras de fibromialgia.	Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	60 minutos, sendo realizada uma vez por semana por um período de 23 semanas	Grande eficácia no incremento da qualidade de vida das pacientes e não evidenciaram diferença entre os dois métodos empregados.
LETIERI, Rubens Vinícius; FURTADO, Guilherme E.; LETIERI, Miriangrei; GÓES, Suelen M.; PINHEIRO, Cláudio J. Borba; VERONEZ, Suellen O.; MAGRI, Angela M.; DANTAS, Estélio M.; 2013	Analisar os efeitos do tratamento hidrocinesioterapêutico na qualidade de vida, percepção de dor e gravidade de episódios depressivos em um grupo de pacientes com fibromialgia.	Dor, qualidade de vida, auto percepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia.	2 sessões de 45 minutos por semana, ao longo 15 semanas, num total de 30 sessões	Melhorias significativas na autoeficácia para o exercício, nos sintomas psicológicos e na qualidade de vida dos pacientes. O estudo nos sugere que a hidrocinesioterapia mostra-se eficaz como terapia alternativa no tratamento da FM.
OLIVEIRA, Camila Acevedo de; SILVA, Cíntia Gonçalves da; MENDONÇA, Rafael Martins Custódio; ALVES, Aleandro Geraldo; NOGUEIRA, Mariane Santos; ALVES, Fernanda A. Vargas de Brito; MONTEIRO, Ana Paula Freire; 2016	Comprovar a eficácia da hidroterapia na melhora do quadro algico e na sintomatologia da fibromialgia e como assim como promover um levantamento de dados permitindo uma análise mais rigorosa dos efeitos do tratamento em portadores da síndrome.	A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia.	-----	Mostrou-se eficaz na redução da dor, melhora do quadro depressivo, redução dos tender points e da fadiga muscular, dentre outros sintomas.
SANTOS, Jousielle Márcia dos; RIBEIRO,	Oferecer às mulheres uma alternativa para reduzir os	Fisioterapia Aquática: Uma intervenção para	2 sessões de 60 minutos / 2 vezes por semana, por	Foi observado melhorias no impacto da qualidade de vida das participantes.

Vanessa Gonçalves César; FLOR, Jurandir; CARVALHO, Marielle Martins de; VITORINO, Débora Fernandes de Melo; LACERDA, Débora Fernandes de Melo, 2020	desconfortos causados pela FM, além de orientar sobre a doença e como controlá-la por meio de medidas educativas pautadas em evidências científicas.	mulheres com fibromialgia.	um período de seis a doze meses	
SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura; TUCANO, Sílvia Jurema Pereira; KUMPEL, Claudia; CASTRO, Antonio Adolfo Mattos de; PORTO, Elias Ferreira, 2012	Avaliar os efeitos da hidrocinesioterapia sobre a capacidade funcional e a qualidade de sono em pacientes com fibromialgia.	Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	2 vezes por semana, com duração de 60 minutos cada, por um período de dois meses.	Indicou melhora na percepção subjetiva das condições físicas e psicológicas, e melhora da saúde e qualidade de vida de pacientes com SFM.
SOUSA, Bárbara Samille Moreira de; SAMPAIO, Walber Tenório; OLIVEIRA, Mayleize Neves de; BRANDÃO, Ana Denise; PORTO, Elias Ferreira; BIANCHI, Cesário; KUMPEL, Claudia, 2018	Avaliar os efeitos da cinesioterapia no solo e da hidrocinesioterapia na melhora da dor, fadiga muscular, e capacidade funcional desses pacientes.	O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia.	Duração de 50 minutos	Resultados mostram que ambas as abordagens são eficazes no tratamento da SFM, porém, a cinesioterapia no solo se mostrou mais eficaz quanto a melhora da dor e da diminuição da fadiga muscular. Já sobre a melhora da capacidade funcional e condicionamento cardiopulmonar, a hidrocinesioterapia mostrou resultados mais satisfatórios.
WILHELM, Joyce; SANTOS, Reni Volmir dos. 2013	Verificar os efeitos proporcionados pela hidrocinesioterapia em uma paciente com síndrome da fibromialgia, buscando uma melhora do quadro algico, da amplitude de movimento e da força muscular.	Benefícios da hidrocinesioterapia na fibromialgia: estudo de caso	50 minutos/ 2 vezes semanais.	O protocolo de tratamento hidrocinesioterapêutico foi eficaz no tratamento de fibromialgia, proporcionando diminuição da dor, diminuição do número de tender points, aumento da amplitude de movimento de membros superiores, inferiores e coluna lombar e manutenção da força muscular.

Fonte: ARAÚJO; SILVA; 2021

## Discussão

Os dados obtidos no presente estudo baseado no quadro de resultados, demonstram que o tratamento de hidroterapia seja positivo na melhora de pacientes com fibromialgia. Há evidências científicas que comprovam que os exercícios aquáticos diminuem a dor, fadiga, tensão muscular, e outros sintomas da FM, melhorando assim os níveis de ansiedade e depressão nos pacientes, além da socialização que o paciente tem ao se deparar com atividades realizadas muitas vezes em grupo, sendo uma forma de retomar a qualidade de vida do portador da FM, quando realizados de forma regular e monitorada. Diante do exposto, é notório a magnitude da realização de exercícios terapêuticos para melhora física e mental de pacientes com FM (LORENA *et al*, 2015).

Para WILHELM *et al.* (2013), os exercícios hidrocinesioterapêuticos realizados com duração, em média, de 50 minutos cada, duas vezes semanais, foram eficazes no tratamento de fibromialgia, proporcionando diminuição da dor, diminuição do número de tender points e aumento da amplitude de movimento de membros superiores, inferiores e coluna lombar e manutenção da força muscular. Foi realizado um estudo de caso com uma paciente do sexo feminino, 53 anos de idade, com diagnóstico de FM, o tratamento proposto para paciente era composto basicamente de exercícios de alongamento muscular, exercícios aeróbicos e exercícios de relaxamento. Os exercícios de intensidade moderada eram realizados com a resistência da própria água, e ao final era feito um relaxamento por meio de técnicas de Ai Chi, distensionamento miofascial, flutuação e turbilhão. Verificou-se que o resultado do tratamento foi satisfatório.

OLIVEIRA *et al.* (2016) através dos resultados apresentados, baseados em evidências, foram ratificados a eficácia da hidroterapia com melhora significativa nos pacientes em tratamento da síndrome fibromiálgica. Estes exibiram diminuição especialmente nos quadros sintomatológicos álgicos, um aumento do estado de saúde geral e na redução dos pontos dolorosos. Para a revisão bibliográfica foram utilizados 13 artigos, selecionados dentro dos critérios de inclusão. Dentre os artigos, 6 enfatizaram a melhora da qualidade de vida, 3 tiveram como objetivo promover a analgesia, 5 reduzir os sintomas de modo geral e apenas 1 artigo evidenciou a melhora do quadro depressivo. Dessa forma, pode-se concluir que o tratamento fisioterapêutico no meio aquático colabora na melhora do quadro álgico e outras sintomatologias associadas a síndrome.

HECKER *et al.* (2011) cita a importância do tratamento em grupo, gerando melhores resultados na QV do paciente. Em seu estudo, foi realizado um ensaio clínico, onde os pacientes foram selecionados aleatoriamente em dois grupos de tratamento: hidrocinestoterapia e cinesioterapia. Os dois receberam os atendimentos em grupo, a sessão havia duração de 60 minutos, sendo realizada uma vez por semana por um período de 23 semanas. Utilizou-se o questionário genérico SF-36 para analisar os aspectos físicos e psicológicos. Nos resultados, as comparações entre os dois grupos estudados (cinesioterapia e hidroterapia), não foram evidenciadas diferenças significantes, nas avaliações realizadas antes do início do estudo, e após o mesmo ser feito, para nenhum dos oito aspectos avaliados pelo SF-36. Nas análises realizadas nos grupos, as medidas terapêuticas mostraram-se eficazes no incremento da maior parte dos aspectos abordados pelo SF-36. Não foi evidenciado diferença significativa entre os dois métodos empregados, hidroterapia e cinesioterapia, onde ambos mostraram-se eficazes para o tratamento da FM.

Em um estudo realizado por KAWAKAMI *et al.* (2014), foram avaliadas 11 pacientes com o objetivo de avaliar a flexibilidade, quantidade de tender points e a qualidade de vida, utilizando o Questionário de Impacto de Fibromialgia (QIF). Os exercícios realizados foram alongamentos globais, fortalecimento muscular de membros superiores, inferiores e relaxamento, além de sessões semanais de psicoterapia em grupo. Foram observadas melhoras na maioria dos itens, os resultados médios obtidos em relação a palpação dos tender points e pelo teste terceiro dedo-chão, em relação a avaliação inicial e final, percebeu-se que houve melhora nos dois exames, a mensuração da flexibilidade indicou 21 centímetros de distância dedo-solo na avaliação inicial, e apenas 16,7 centímetros na avaliação final. No estudo, em alguns domínios do QIF (ferramenta de análise) ocorreu uma leve piora, devido provavelmente a processos cotidianos como o estresse, mudança climática e realização das AVD's, além de problemas de âmbito psicológico que se refletem na capacidade física, como a depressão, ansiedade e outros. Estas variáveis podem acarretar em diminuição da QV, juntamente com os níveis de capacidade funcional. A queda nestes domínios também pode ser esclarecidas com faltas frequentes das pacientes às sessões de hidroterapia.

Para SOUSA *et al.* (2018), a cinesioterapia no solo se mostrou mais eficaz quanto a melhora da dor e da diminuição da fadiga muscular. E a hidroterapia mais satisfatória na capacidade funcional e condicionamento cardiopulmonar para os pacientes de FM. Os pacientes do estudo foram divididos em dois grupos, assim como no estudo de HECKER *et al.* (2011). O grupo I foi formado por 7 pacientes com fibromialgia, onde destes houve 1 desistência. Foram realizadas 10 sessões de tratamento de cinesioterapia convencional, constituída por

alongamentos, fortalecimentos e relaxamento. No grupo II, formado por 10 pacientes. Realizou-se 10 sessões de tratamento com hidrocinestoterapia, composta pelas seguintes etapas: aquecimento, exercícios aeróbicos associados a exercícios de fortalecimento e relaxamento dentro da piscina terapêutica aquecida a uma temperatura de 32 °C a 35°C. Os resultados apontam que ambas as técnicas são eficazes para o tratamento da FM, e sugere estudos com maior número de pacientes e aumento progressivo do período.

No estudo de SANTOS *et al.*, (2020) os atendimentos foram feitos em no mínimo seis meses e no máximo doze meses. Foram realizadas 2 sessões semanais, com duração de 60 minutos, onde era realizado exercícios preparatórios, exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular e relaxamento. Os exercícios preparatórios consistiram em caminhada lenta durando cerca de 5 minutos, alongamento muscular de forma ativa tendo o mesmo tempo, nos membros inferiores e superiores, lateral de tronco e cervical. 20 minutos de exercício aeróbico consistiu sendo 10 minutos de polichinelo com macarrão, e mais 10 minutos de caminhada de intensidade moderada dentro da água. O fortalecimento muscular foi realizado utilizando a água como resistência, progredindo para o uso de acessórios de piscina, aumentando a velocidade de execução do movimento e o número de repetições. Os exercícios de fortalecimento eram realizados no intervalo entre os dois tempos do exercício aeróbico para minimizar a fadiga, e por fim, o relaxamento era realizado com hidromassagem na piscina, flutuação sobre espaguete associada a movimentos lentos realizados de forma passiva, atividades lúdicas em roda com controle da respiração. O estudo indicou melhora na percepção subjetiva das condições físicas e psicológicas, além da melhora na QV e saúde das pacientes.

SILVA *et al.* (2012), indicou melhora na percepção subjetiva das condições físicas e psicológicas, além da melhora na QV e saúde. Realizou-se um estudo prospectivo de autocontrole em que foram avaliadas 30 pacientes com diagnóstico clínico de FM. O protocolo de tratamento acontecia duas vezes por semana, composto de 15 sessões de 60 minutos inteiramente em meio aquático, de maneira coletiva. Dividido em quatro fases, primeiro acontecia o aquecimento global com caminhada por toda a piscina, para frente, para trás e com passada lateral por 5 minutos, no segundo momento o alongamento muscular de membros superiores e inferiores e da musculatura dorsal durando 15 minutos sendo repetida por duas vezes, no terceiro momento eram feitos os exercícios ativos com os referidos membros, de início sem carga e evoluindo para exercícios com utilização de acessórios aquáticos, e por último era feito relaxamento, com alongamentos ativos dos membros e da cadeia posterior e anterior de tronco, juntamente com exercícios respiratórios por 10 minutos. Após o programa, houve uma melhora significativa quanto à ansiedade e a qualidade do sono. Podendo se concluir

que a hidrocinesioterapia foi eficiente na melhora do sono e na capacidade funcional de pacientes com FM após 15 sessões de tratamento.

LETIERI *et al.* (2013), demonstram que a hidrocinesioterapia se mostrou eficaz como terapia alternativa no tratamento da FM, com duas sessões de 45 minutos por semana, ao longo 15 semanas, num total de 30 sessões. Sendo selecionadas 64 mulheres com a patologia, sendo separado de forma aleatória, por sorteio, em dois grupos, um grupo hidrocinesioterapia com 33 participantes, e outro grupo controle sem exercício 31 participantes. À vista do objetivo do estudo, que se deu por, verificar os efeitos de um tratamento hidrocinesioterapêutico na percepção de dor, na qualidade de vida e nos sintomas depressivos em mulheres com diagnóstico de FM, um fato importante foi de que, o tratamento proposto mostrou-se ser positivo para todos os aspectos avaliados.

Sabe-se que os recursos da fisioterapia aquática proporcionam redução dos sintomas da FM, pois os movimentos na água são lentos, dando suporte ao corpo, permitindo um aumento da mobilidade proporcionado alongamentos mais eficientes. A imersão do paciente em água aquecida promove o aumento do suprimento sanguíneo aos músculos, colaborando para contração muscular e um trabalho global. Esse aquecimento diminui a sensibilidade das terminações nervosas contribuindo também para o relaxamento muscular reduzindo a fadiga, dor e a rigidez (OLIVEIRA *et al.*; 2016)

Dentre os artigos selecionados para esta revisão de literatura, 2 enfatizaram a melhora da qualidade de vida e sintomas psíquicos da FM, 2 tiveram como resultado a eficácia em ambas as técnicas, fisioterapia aquática e cinesioterapia no solo, 4 mostraram-se eficientes para redução de sintomas de modo geral. Dos 8 artigos revisados, 1 tratava-se de uma revisão de literatura e 7 eram estudos de caso.

## **Conclusão**

Com base na revisão da literatura utilizada, a pesquisa mostrou um resultado satisfatório, concluindo que a hidroterapia foi eficiente no tratamento de mulheres com fibromialgia, sendo uma técnica positiva em relação a diminuição da sua sintomatologia, a melhora da qualidade de vida e do desempenho funcional dos indivíduos tratados.

Através dos artigos revisados conclui-se que o uso do recurso da fisioterapia aquática com diferentes técnicas, associadas a outras formas de tratamento, foram eficazes na redução da dor, do quadro depressivo, diminuindo o número de tender points (pontos gatilhos), da fadiga muscular, com melhora da qualidade de vida e outros sintomas da FM.

Outro fator observado foi que o tratamento coletivo teve um papel fundamental no que tange as questões psíquicas da doença, devendo ser levado em consideração no momento da construção do plano terapêutico singular dos pacientes em questão. Notou-se também a necessidade de uma maior abordagem da fisiologia na hidroterapia, sendo este, um déficit no conteúdo da pesquisa.

Assim percebe-se a necessidade de estudos mais aprofundados acerca da FM relacionados a hidroterapia, com amostras maiores e mais detalhadas para uma construção de uma abordagem baseada em evidências, de forma mais segura e eficaz.

## Referências bibliográficas:

BRASIL. Lei nº 14.233, de 3 de novembro de 2021. Institui o Dia Nacional de Conscientização e Enfrentamento da fibromialgia. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, v.1, n.207,03 nov. 2021

HECKER, Celina Dani; MELO, Cyntia; TOMAZONI, Shaiane da Silva; MARTINS, Rodrigo Álvaro Brandão Lopes; LEAL JUNIOR, Ernesto Cesar Pinto. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Revista Fisioterapia em Movimento**, vol.24, nº.1, Curitiba Janeiro/Março, 2011.

HELFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, N. A.; SIENA, C. A. F. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista Associação Medicina Brasileira**. n.58, v.3, p.358-365, 2012.

KAWAKAMI, Débora Mayumi *et al.* Análise da condição física de pacientes com fibromialgia em tratamento fisioterapêutico. **Colloquium Vitae**. vol. 6, julho/dezembro, p. 84/90, 2014.

LETIERI, Rubens Vinícius *et al.* Dor, qualidade de vida, auto percepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidro cinesioterapia. **Revista Brasileira de Reumatologia**; 53(6): 494–500, 2013

LORENA, Suélem Barros de *et al.* Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia** 55.2: 167-173, 2015.

MAYUMI, Débora *et al.* Análise da Condição física de pacientes com fibromialgia em tratamento fisioterapêutico. **Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão**, Presidente Prudente, vol. 6, n. Especial, Jul–Dez, p. 84-90, 2014.

OLIVEIRA, Camila Acevedo de *et al.* A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia. **Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos**. 8(3), 2016.

OLIVEIRA, Juliana Pereira Ramos de *et al.* Qualidade de vida e autocuidado de mulheres que vivem com a fibromialgia: uma revisão integrativa. **Revista Nursing**, 22 (251): 2880-2886, 2019.

SANTOS, Jousielle Márcia dos *et al.* Fisioterapia Aquática: Uma intervenção para mulheres com fibromialgia. **Expressa Extensão**. v. 25, n. 2, p. 103-112, mai-ago, 2020.

SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura *et al.* Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 52, n. 6, p. 846-857, 2012.

SOUSA, Bárbara Samille Moreira de *et al.* O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**; 17(3):231-238, 2018.

WILHELM, Joyce; SANTOS, Reni Volmir dos. Benefícios da hidrocinesioterapia na fibromialgia: estudo de caso. **FisiSenectus**. Unochapecó. Ano 1 – Edição Especial, p. 96-103, 2013.