

Efeitos da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia: Revisão de literatura

Effects of hydrotherapy on quality of life in women with fibromyalgia: A literature review

Efectos de la hidroterapia en la calidad de vida de mujeres con fibromialgia: Una revisión de la literatura

Recebido: 18/04/2025 | Revisado: 26/04/2025 | Aceitado: 27/04/2025 | Publicado: 29/04/2025

Marcella de Carvalho Mello

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4687-0988>
Centro Universitário Claretiano, Brasil
E-mail: marcelladcmello@hotmail.com

Edson Donizetti Verri

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2403-3953>
Centro Universitário Claretiano, Brasil
E-mail: edverri@gmail.com

Evandro Marianetti Fioco

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8543-2296>
Centro Universitário Claretiano, Brasil
E-mail: evandroacm@claretiano.edu.br

Aline Cirelli Coppede Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-9057>
Centro Universitário Claretiano, Brasil
E-mail: alinecirelli@gmail.com

Saulo Cesar Vallin Fabrin

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5965-9278>
Centro Universitário Claretiano, Brasil
E-mail: saulo.fabrin@gmail.com

Resumo

Objetivo: O objetivo desta revisão literária é avaliar os benefícios da hidroterapia na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. **Metodologia:** A busca por artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, PEDro, Google Acadêmico e SciELO, abrangendo o período de 2013 a 2023 e indexados em português e inglês. Foram selecionados artigos que incluíam ensaios clínicos randomizados e prospectivos. **Resultados:** Os artigos analisados indicam que a hidroterapia, com protocolos que incluem aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular e relaxamento, oferece maiores benefícios na redução da dor, na melhoria da capacidade funcional e na redução da fadiga muscular em comparação com exercícios realizados em solo. Além disso, estudos que abordaram programas educacionais sobre a fibromialgia também relataram benefícios semelhantes. **Conclusão:** A fisioterapia aquática oferece benefícios significativos para mulheres com fibromialgia, principalmente na redução da dor, na melhoria da capacidade funcional e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Fibromialgia; Hidroterapia; Qualidade de vida; Fisioterapia aquática; Mulheres.

Abstract

Objective: The objective of this literature review is to evaluate the benefits of hydrotherapy in reducing pain and improving the quality of life of women with fibromyalgia. **Methodology:** A search for articles was conducted in the electronic databases PubMed, PEDro, Google Scholar, and SciELO, covering the period from 2013 to 2023 and indexed in Portuguese and English. Articles that included randomized and prospective clinical trials were selected. **Results:** The analyzed articles indicate that hydrotherapy, with protocols including warming up, stretching, muscle strengthening, and relaxation, offers greater benefits in reducing pain, improving functional capacity, and reducing muscle fatigue compared to exercises performed on land. Additionally, studies addressing educational programs about fibromyalgia also reported similar benefits. **Conclusion:** Aquatic physiotherapy offers significant benefits for women with fibromyalgia, mainly in reducing pain, improving functional capacity, and enhancing quality of life.

Keywords: Fibromyalgia; Hydrotherapy; Quality of life; Aquatic physiotherapy; Women.

Resumen

Objetivo: El objetivo de esta revisión literaria es evaluar los beneficios de la hidroterapia en la reducción del dolor y la mejora de la calidad de vida de las mujeres con fibromialgia. **Metodología:** Se realizó una búsqueda de artículos en las bases de datos electrónicas PubMed, PEDro, Google Académico y SciELO, abarcando el período de 2013 a 2023 e indexados en portugués e inglés. Se seleccionaron artículos que incluían ensayos clínicos aleatorios y prospectivos. **Resultados:** Los artículos analizados indican que la hidroterapia, con protocolos que incluyen calentamiento, estiramientos, fortalecimiento muscular y relajación, ofrece mayores beneficios en la reducción del dolor, la mejora de la capacidad funcional y la reducción de la fatiga muscular en comparación con los ejercicios realizados en tierra. Además, los estudios que abordaron programas educativos sobre la fibromialgia también informaron beneficios similares. **Conclusión:** La fisioterapia acuática ofrece beneficios significativos para las mujeres con fibromialgia, principalmente en la reducción del dolor, la mejora de la capacidad funcional y la calidad de vida.

Palabras clave: Fibromialgia; Hidroterapia; Calidad de vida; Fisioterapia acuática; Mujer.

1. Introdução

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) configura-se como uma condição reumatológica de etiologia ainda desconhecida, caracterizada pela presença de dor musculoesquelética difusa e crônica, frequentemente acompanhada por rigidez matinal, fadiga persistente, distúrbios do sono, cefaleia e alterações cognitivas, como dificuldade de concentração e memória. Além dos sintomas físicos, manifestações psicológicas, como ansiedade, depressão e alterações de humor, são prevalentes, impactando de maneira significativa a qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Pita *et al.*, 2022).

Estudos recentes indicam que a prevalência de ansiedade em pacientes com fibromialgia varia entre 28,75% e 87,5%, enquanto a depressão pode atingir até 80%, evidenciando uma relação bidirecional entre os sintomas físicos e psicológicos. Ainda, sintomas como parestesias, síndrome do intestino irritável, distúrbios urinários e hipersensibilidade ao toque são frequentemente relatados, reforçando a necessidade de estratégias terapêuticas multidisciplinares para o manejo eficaz da síndrome. Do ponto de vista epidemiológico, a fibromialgia é considerada uma das patologias reumatológicas de maior prevalência, acometendo aproximadamente 2,5% da população brasileira, com maior incidência em mulheres na faixa etária entre 30 e 50 anos (Revista Brasileira de Reumatologia, 2022).

O tratamento medicamentoso da fibromialgia pode envolver monoterapia ou a combinação de diversos fármacos, como antidepressivos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes, canabinoides, opioides, antagonistas N-metil D-Aspartato, agonistas melatoninérgicos e substâncias peptidérgicas. Além do tratamento medicamentoso, existem abordagens não medicamentosas que incluem a prática de atividade física, intervenções comportamentais, psicoterapia e oxigenoterapia hiperbárica (Oliveira Júnior & Almeida, 2018).

Devido ao caráter crônico e à etiologia indefinida da fibromialgia, o tratamento ideal é multidisciplinar, combinando medicamentos, suporte psicológico e reabilitação física, adaptado às necessidades clínicas físicas e psíquicas de cada paciente (Atra; Pollak; Martinez, 2010). A fisioterapia desempenha um papel crucial, ajudando a manter as habilidades funcionais e a controlar a dor (Sousa *et al.*, 2018).

A fisioterapia aquática, ou hidroterapia, é uma especialidade que envolve a realização de exercícios terapêuticos em piscinas com temperaturas entre 32 e 34 graus Celsius. Esse ambiente promove relaxamento muscular, diminuição de espasmos, alívio de estresse, melhora da qualidade do sono e estímulos sensoriais que ajudam a interromper o ciclo da dor. A propriedade de empuxo da água alivia o peso corporal, reduzindo a compressão nas articulações, permitindo maior mobilidade e melhora do condicionamento geral, cardiorrespiratório e circulatório (Marques, 2022).

A fibromialgia impacta significativamente a qualidade de vida dos pacientes, principalmente devido à dor e fadiga, que podem variar em intensidade e ocorrer em crises. A falta de uma etiologia concreta faz com que o tratamento vise controlar e reduzir os sintomas ao invés de curá-los. Em 2023, o Plenário do Senado Brasileiro aprovou o tratamento da fibromialgia no Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo fisioterapia e atividade física. Segundo a Sociedade Brasileira de

Reumatologia, a SFM afeta predominantemente mulheres entre 35 e 55 anos, atingindo cerca de 2,5 milhões de brasileiros (Sociedade Brasileira de Reumatologia, 2022).

O tratamento da fibromialgia requer acompanhamento multidisciplinar e a hidroterapia tem sido estudada por sua eficácia nessa abordagem terapêutica. Acredita-se que a fisioterapia aquática, além de proporcionar benefícios já conhecidos, pode ter uma maior adesão entre as mulheres, atuando também de forma preventiva. As propriedades da água na hidrocinésioterapia ajudam a reduzir a fadiga muscular, melhorar a capacidade funcional e controlar a dor.

O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão da literatura para identificar e analisar os benefícios da hidroterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa de natureza quantitativa em relação à quantidade de artigos selecionados e, qualitativa em relação à discussão sobre os artigos (Pereira et al., 2018). O estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa de literatura (Anima, 2014; Crossetti, 2012), utilizando as bases de dados eletrônicas PubMed, PEDro, Google Acadêmico e SciELO.

Foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2024, indexados em português e inglês. Os descritores utilizados para a pesquisa foram: "mulheres com fibromialgia", "hidroterapia para mulheres com fibromialgia", "terapia aquática como recurso para fibromialgia", "aquatic physiotherapy for women with fibromyalgia", "fibromyalgia women and water exercise". As estratégias de busca utilizadas foram: "mulheres" AND "fibromialgia" AND "terapia aquática", "mulheres" AND "fibromialgia" AND "hidroterapia" AND "dor", "fibromialgia" AND "mulheres" AND "tratamento".

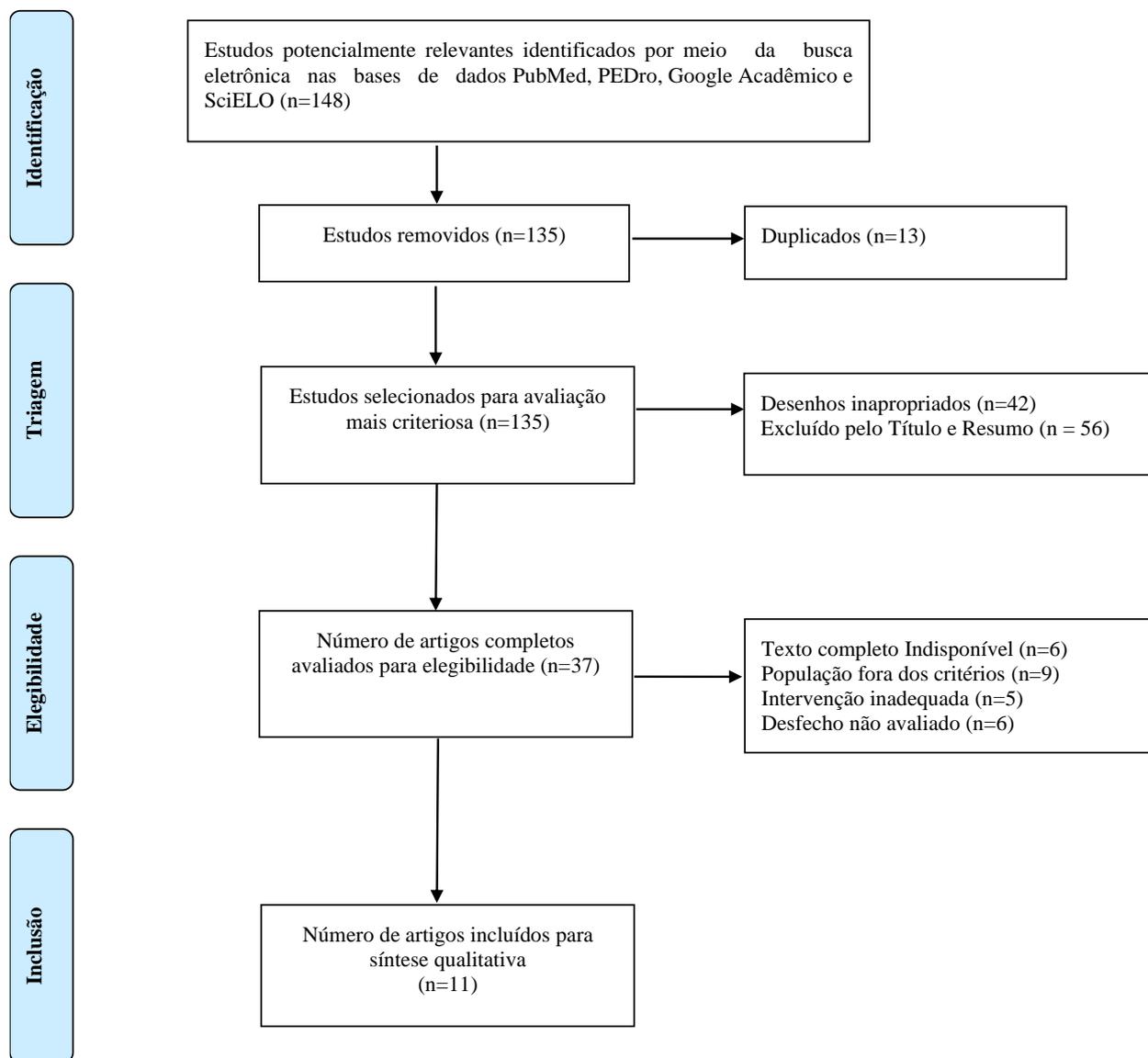
Os critérios de inclusão dos artigos foram: estudos quali-quantitativos, estudos randomizados e estudos de casos que abordem os benefícios da terapia aquática para a redução da dor e melhora da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia, associados ou não a exercícios. Os critérios de exclusão foram: artigos publicados antes de 2013, comparações com outras intervenções que não se relacionem com a hidroterapia, artigos que não apresentem disponibilidade de texto completo, artigos duplicados ou repetidos em bases de dados diferentes e, também se excluíram resumos, resenhas, notas prévias, editoriais e semelhantes.

Para a seleção dos artigos científicos, foi realizado um levantamento de estudos nas bases bibliográficas eletrônicas, começando com uma análise inicial dos títulos e resumos. Após essa triagem, os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e avaliados conforme os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Adicionalmente, foram realizadas buscas nas listas de referências dos artigos selecionados para identificar novos estudos relevantes para a revisão.

3. Resultados

Foram encontrados um total de 148 artigos. Após a leitura, foram selecionados 11 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão e foram considerados para este estudo, conforme demonstra a Figura 1. Os artigos incluídos nesta revisão literária apresentam metodologias como: estudo experimental, ensaio clínico randomizado controlado, ensaio clínico randomizado e estudo prospectivo.

Figura 1 – Fluxograma mostrando o processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos selecionados para esta revisão.



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A Tabela 1 contém o nome do autor, características da população, número de pacientes e os resultados de cada estudo. A Tabela 2 apresenta o tipo de intervenção aplicada em cada estudo, especificando os exercícios realizados tanto no solo quanto na água, oferecendo uma abordagem comparativa.

Conforme demonstra a Tabela 1, cada estudo apresentou sua amostra, variando no número de pacientes e no tempo de realização, incluindo ensaios clínicos, estudos experimentais e prospectivos.

Tabela 1 - Características, objetivos e principais resultados dos estudos selecionados.

Autores/ Ano	Objetivo	Amostra	Descrição	Resultado
Latorre <i>et al.</i> , 2013	Analisar os benefícios que um programa de treinamento funcional na água e na terra, em mulheres com fibromialgia.	72 mulheres com fibromialgia N=42 (grupo de exercício) N=30 (grupo controle)	24 semanas, 3 sessões na semana e uma delas exercícios terrestres e duas na água.	Houve melhora da capacidade funcional, flexibilidade, frequência cardíaca, vitalidade, equilíbrio, saúde mental e reduziu a dor.
Letieri <i>et al.</i> , 2013	Verificar os benefícios do tratamento hidrocinoterapêuticos na qualidade de vida, melhora da depressão e da dor em mulheres com fibromialgia.	64 mulheres com fibromialgia N= 33 praticantes da terapia aquática N=31 (grupo controle)	Período de 15 semanas, sendo praticadas duas sessões de 45 minutos por semana de terapia aquática, dando um total de 30 sessões.	Houve melhoras estéticas na percepção da intensidade da dor, na qualidade de vida e nos sintomas da depressão.
Santos <i>et al.</i> , 2013	Verificar a eficácia da hidroterapia em relação à melhora da dor em mulheres com fibromialgia.	15 mulheres com fibromialgia.	Pesquisa experimental no período de 10 sessões de hidroterapia de julho-agosto de 2013.	Houve melhora significativa em relação à dor e desconforto da paciente
Román <i>et al.</i> , 2015	O efeito que um programa funcional composto de duas sessões semanais de exercícios em água e uma em terra, trazem de benefícios com relação à dor, força e equilíbrio em mulheres com fibromialgia.	36 mulheres com fibromialgia N=20 (grupo experimental) N=16 (grupo controle)	Total de 18 semanas sendo a prática de exercícios 3 vezes por semana, 2 em água e uma em solo.	De acordo com as escalas utilizadas, houve melhora na capacidade funcional e redução da dor.
Cruz; Lambeck, 2018	O objetivo foi verificar os efeitos da terapia Ai Chi em pacientes com fibromialgia.	20 mulheres com fibromialgia entre 45-70 anos.	Um estudo piloto experimental de duração de 10 sessões.	Houve melhora significativa com relação à percepção de dor, vitalidade, saúde mental, bem como melhoria da qualidade de vida no geral.
Sousa <i>et al.</i> , 2018	Verificar os efeitos da cinesioterapia no solo e da hidrocinoterapia na melhora da dor, fadiga muscular, e capacidade funcional de mulheres com fibromialgia.	17 mulheres com fibromialgia N=7 praticantes exercícios em solo N=10 praticantes de hidroterapia	Estudo prospectivo, duração de 10 sessões de hidroterapia e no solo.	A cinesioterapia no solo foi mais eficaz na redução da dor, da fadiga, já a melhora da capacidade funcional teve melhores resultados com a hidrocinoterapia.
D'Agostin <i>i et al.</i> , 2018	Visualizar os efeitos da hidrocinoterapia no equilíbrio postural e na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia.	5 mulheres com fibromialgia.	Estudo de intervenção e longitudinal de duração de 2 meses, uma sessão por semana totalizando 16 sessões.	Houve melhora com relação à capacidade funcional, dor e referente à qualidade de vida dos pacientes. Porém não houve tanta mudança com relação ao equilíbrio postural.
Fonseca <i>et al.</i> , 2021	Verificar quais os efeitos em mulheres com fibromialgia da fisioterapia aquática (FA)e do programa de educação em saúde. nelas (PEH).	46 mulheres com fibromialgia N= 27 (grupo AP) N=19 (grupo HEP)	Ensaio clínico randomizado de duração de 11 semanas com aplicação de questionários antes do tratamento, após 6 semanas e depois.	Em relação ao impacto da fibromialgia na vida dos participantes o grupo PEH obteve resultado melhor. Exceto na redução da dor que não houve diferença.
Britto <i>et al.</i> , 2020	Objetivo de verificar os efeitos da terapia aquática e terrestre em mulheres com fibromialgia.	33 mulheres com fibromialgia N=16 praticantes de terapia aquática N=17 praticantes de exercício no solo	Estudo teve duração de 8 semanas, três sessões por semana duração de 60 minutos cada em ambos no solo e na água.	Ambos os grupos apresentaram melhoras, porém o grupo de fisioterapia aquática melhorou significativamente sua capacidade funcional e flexibilidade.
Sousa Marques <i>et al.</i> , 2022	Avaliar os benefícios de intervenção hidroterapêutica verificando a dor, fadiga e força muscular.	103 mulheres com fibromialgia N= 39 (grupo controle) N= 25 (grupo experimental fibromialgia)	Estudo de intervenção, período de dois meses, sendo uma hora de sessão duas vezes na semana, totalizando 16 aulas.	Em relação à dor, o grupo de controle diminuiu mais do que do que o fibromialgia. Assim como a fadiga mental e global e a força muscular também. obteve melhora.

		N= 23 (grupo saudável Saudável)		
Gavilan-Carrera <i>et al.</i> , 2023	Avaliar a eficácia dos exercícios terrestres e aquáticos sobre a fadiga e a qualidade do sono em mulheres com fibromialgia, e a persistência das alterações 12 semanas após a cessação do exercício.	250 mulheres com fibromialgia. N=83 praticantes de exercício terrestre. N=85 (grupo exercício aquático) N=82 não praticantes de nada.	24 semanas e 12 semanas após a cessação do exercício.	O grupo de exercícios no solo apresentou uma melhora na fadiga física, já o grupo de exercício aquático melhorou a fadiga geral e a qualidade global do sono. As alterações não permaneceram após 12 semanas.

Fonte: Elaborado pelos Autores.

Tabela 2 - Tipos de estudos e protocolos de exercícios utilizados na reabilitação.

Autores/Ano	Tipo de estudo	Exercícios
Latorre <i>et al.</i> , 2013	Clínico randomizado	Na água e no solo tinham como protocolo: 5 minutos de aquecimento, 10-15 minutos de fortalecimento muscular, 15-30 min de aeróbico e 5min de desaquecimento. Os exercícios aeróbicos eram caminhada e dança rítmica e os de fortalecimento eram rosca de bíceps, jerk, elevação lateral do braço, encolher de ombros, elevação lateral da perna. Treino de força muscular era 1-3 series de 10-12 repetições e conforme passavam as semanas aumentava a intensidade com pesos no solo e na água com equipamentos que aumentam a resistência.
Letieri <i>et al.</i> , 2013	Experimental	As sessões na água seguiam esse protocolo: 5 minutos de aquecimentos e movimentos preparatórios, 35min de exercícios para o desenvolvimento de força, mobilidade, equilíbrio, coordenação e agilidade, com a utilização de pequenos materiais aquáticos, a fim de aumentar a intensidade do esforço e por fim 5min de alongamento e relaxamento. O grupo controle foi orientado a não fazer nenhuma intervenção nesse período.
Santos <i>et al.</i> , 2013	Estudo experimental	Aquecimento global de 5 minutos caminhada na piscina, depois alongamento com flutuadores nos membros inferiores (tríceps sural, quadríceps, isquiotibiais, adutores e abdutores), membros superiores (tríceps braquial, flexores e extensores de punho) e de tronco (paravertebrais, abdominais, peitorais e trapézio). Os alongamentos da cervical (flexores, extensores, flexores laterais) ativos com a orientação do terapeuta. Por fim fortalecimento e relaxamento.
Román <i>et al.</i> , 2015	Ensaio clínico randomizado	Sessões na água e no solo seguiam esse protocolo: 5 minutos de aquecimentos, 40 minutos de exercícios de fortalecimento e equilíbrio e 5 minutos de desaquecimento. Os exercícios de equilíbrio eram: ficar em pé unipodal, reduzir a base de apoio, transferir o peso de um pé para outro, entre outros. Na água, foram realizados, por exemplo, batida de perna com kickboard, sentar e levantar na parede da piscina, andar simulando degraus, arremessar e pegar bola em parceria. Na terra era circuito funcional com carga externa, puxando elástico, pegando carga do chão, sentar e levantar.
Cruz; Lambeck, 2018	Estudo experimental	No início de cada sessão na água foi realizada uma divertida atividade de aquecimento, e no final de cada sessão, os sujeitos realizaram uma atividade de resfriamento. Trinta minutos foram dedicados à prática de um programa de Ai Chi aquático.
Sousa <i>et al.</i> , 2018	Estudo prospectivo	Na cinesioterapia, realizava: 10 minutos de exercícios como caminhada e abdução, adução, flexão e extensão de MMSSII. 30 minutos de exercícios de fortalecimentos utilizando alteres, bolas, bastões e faixas elásticas. Os últimos minutos eram para alongamentos e relaxamento. Já na hidroterapia, 10 minutos os pacientes realizavam caminhadas pela borda da piscina, e corrida estacionária. Os próximos 30 min realizavam exercícios de abdução, adução, flexão e extensão de MMSSII contra resistência, assim como corridas dentro da piscina.
D'Agostini <i>et al.</i> , 2018	Estudo experimental	Na água começava com adaptação com caminhada em torno da piscina, alongamento ativo e assistido de cada grupo muscular por 10 segundos cada. Aquecimento com corrida estacionária, polichinelo, saltos, fortalecimento dos membros inferiores flexão, extensão, abdução, adução dos membros superiores também. No intervalo das series faziam 1 minutos de corrida estacionária para condicionamento e no final relaxamento muscular.
Fonseca <i>et al.</i> , 2021	Ensaio clínico randomizado	Na água seguiam esse protocolo: 5 minutos aquecendo. 15 minutos alongando membro inferior e superior, 30min de exercícios ativos de fortalecimento, sendo 3 series de 12 repetições e 10 min de alongamento ativo e relaxamento. Já o modelo da conscientização foi oferecido uma vez na semana com assuntos abordados de diferentes temas, como contrato terapêutico, exploração dos sentidos, preparação mental, preparação física, estresse e individualidade, sintomas, nutrição, consequências da cronicidade e sobre tratamento da fibromialgia.

Britto <i>et al.</i> , 2020	Ensaio clínico randomizado	O grupo na água fez aquecimento com caminhada na piscina, alongamento assistido musculatura anterior e posterior por 15-20 segundos cada. Os exercícios de fortalecimento dos membros inferiores foram realizados com caneleira, 3 séries de 15 repetições e foram utilizados noodle floats para os membros superiores. Por fim realizaram o relaxamento. Já o grupo no solo realizou também aquecimento, fortalecimento e relaxamento.
Sousa Marques <i>et al.</i> , 2022	Estudo experimental	O protocolo terapêutico incluiu, exercícios de aquecimento (caminhada frontal, lateral e trote estacionário) por 5 minutos (exercícios aeróbios nos primeiros 20 minutos associados a atividades cognitivas, exercícios resistidos para os membros, treino de equilíbrio e propriocepção e relaxamento muscular.
Gavilan-Carrera <i>et al.</i> , 2023	Estudo experimental	Sessões foram divididas em: aquecimento com exercícios de mobilidade e movimentos globais, intensidade de 1-4 series. Exercícios de fortalecimento muscular variaram de 1-4 series, de 12-16 repetições, e incluiu exercícios de circuito para os principais grupos musculares. O mesmo exercício do protocolo foi usado em ambos os ambientes para aumentar a comparabilidade entre os programas.

Fonte: Elaborado pelos Autores.

As intervenções nos estudos estavam buscando como melhorar os sintomas das mulheres com fibromialgia reduzindo a fadiga, dores, a capacidade funcional e qualidade de vida, através do recurso da hidroterapia, se este proporciona esses benefícios ou não. Por isso, alguns como dos autores protocolos semelhantes de seguimento de exercícios feitos na água começando com aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, aeróbico e um relaxamento, podemos assim observar alguns desfechos parecidos apesar de não ter uma padronização e cada estudo ter sua particularidade e característica.

4. Discussão

Os resultados obtidos em 11 estudos indicam que a hidroterapia é um tratamento eficaz para amenizar os sintomas da fibromialgia, uma doença reumática que afeta predominantemente mulheres. Segundo Sousa Marques (2022), a hidroterapia oferece diversos benefícios, como relaxamento muscular, alívio da tensão e da dor, redução dos espasmos musculares, diminuição do estresse, melhora no sono e facilita os movimentos devido ao empuxo da água, que reduz o impacto nas articulações e o peso corporal. A prática de exercícios aquáticos pode, assim, contribuir para o fortalecimento muscular.

Não existe um protocolo único para a hidroterapia no tratamento da fibromialgia. A maioria dos estudos comparou exercícios realizados no solo e na água. O estudo randomizado de Britto *et al.* (2020) demonstrou que, ao realizar intervenções três vezes por semana, com sequências de aquecimento, alongamento, fortalecimento e relaxamento muscular, a hidroterapia proporcionou melhores resultados em flexibilidade e capacidade funcional. Esses achados são corroborados por Latorre *et al.* (2013), que também observaram melhorias na saúde mental e na frequência cardíaca, embora com uma diferença na duração dos protocolos: o primeiro com 8 semanas e o segundo com 24 semanas.

Além dos impactos físicos, a fibromialgia afeta a saúde mental, com aumento nos sintomas de depressão e ansiedade (Santos *et al.*, 2012). Esses distúrbios psicológicos podem agravar os sintomas físicos da doença. A inclusão de um programa educativo, como proposto por Fonseca *et al.* (2021), mostrou que pacientes que participaram tanto da hidroterapia quanto do programa de educação obtiveram resultados melhores em vários aspectos, exceto na dor, que foi semelhante nos dois grupos. Letieri *et al.* (2013) também destacam os benefícios da hidroterapia na redução dos sintomas depressivos.

Segundo Carvalho *et al.* (2021) a fibromialgia está associada a distúrbios do sono, como apneia e insônia, afetando significativamente a qualidade de vida do paciente. O estudo de Gavilan-Carrera *et al.* (2023), ao comparar a hidroterapia com o exercício terrestre, encontrou melhorias na qualidade do sono, medida através do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, após 24 semanas de intervenção.

Estudos de Latorre *et al.* (2013), Román *et al.* (2015) e Britto *et al.* (2020) evidenciam que a temperatura da água, os protocolos de tratamento e o alongamento dos membros superiores e inferiores promovem relaxamento muscular e resultam em melhorias na qualidade de vida, flexibilidade, capacidade funcional e redução da dor. Técnicas de relaxamento ativo, como o Ai Chi, também têm se mostrado eficazes na redução da dor e no aumento da qualidade de vida, conforme Cruz e Lambeck (2018).

Apesar de a maioria dos estudos indicar que a hidroterapia é eficaz para mulheres com fibromialgia, o estudo de Sousa *et al.* (2018) sugeriu que a cinesioterapia no solo poderia ser mais eficaz na redução da dor e da fadiga, embora o estudo tenha durado apenas 10 sessões, em comparação com os 18 meses do estudo de Román *et al.* (2015), que encontrou benefícios com a hidroterapia em todos os aspectos, incluindo redução de dor, fadiga e melhora da capacidade funcional.

Em geral, os estudos sugerem que a hidroterapia é uma técnica promissora para o tratamento da fibromialgia, mas a abordagem terapêutica deve ser multidisciplinar, considerando tanto os aspectos físicos quanto psicológicos dos pacientes. A maioria dos protocolos de hidroterapia que mostraram eficácia seguiu uma sequência de aquecimento, alongamento, fortalecimento e relaxamento, com duração de 50-60 minutos, em sessões realizadas duas vezes por semana. No entanto, ainda não há consenso sobre a quantidade exata de sessões necessárias.

A principal limitação desta revisão está na heterogeneidade dos estudos, especialmente em relação à duração, intensidade dos exercícios e instrumentos de avaliação utilizados. Além disso, a amostra de muitos estudos foi pequena, o que limita a generalização dos resultados. Assim, são necessárias mais pesquisas com amostras maiores e metodologias rigorosas para confirmar os achados e estabelecer protocolos mais precisos para o tratamento da fibromialgia com hidroterapia.

5. Conclusão

Este estudo avaliou os efeitos da hidroterapia na melhora da dor, capacidade funcional, saúde mental, fadiga geral, flexibilidade e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. Os protocolos de terapia aquática que incluíram aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular e relaxamento demonstraram ser os mais eficazes. Esses resultados reforçam a importância da hidroterapia como uma intervenção significativa para o alívio dos sintomas físicos e psicológicos associados à fibromialgia.

Embora os achados sejam promissores, é necessário dar continuidade às pesquisas para o desenvolvimento de um protocolo específico para mulheres com fibromialgia, que atenda de maneira abrangente às suas necessidades. Sugere-se que futuras investigações integrem práticas educacionais sobre a doença e explorem a combinação de terapia aquática com cinesioterapia em solo, visando otimizar as abordagens terapêuticas e, assim, aprimorar a qualidade de vida dessas pacientes.

Referências

- Anima. (2014). *Manual revisão bibliográfica sistemática integrativa: a pesquisa baseada em evidências*.
- Atra, E., Pollak, D. F., & Martinez, J. E. (2010). Fibromialgia: etiopatogenia e terapêutica. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 33(2).
- Britto, A., et al. (2020). Effects of water-and land-based exercises on quality of life and physical aspects in women with fibromyalgia: A randomized clinical trial. *Musculoskeletal Care*, 18(4), 459–466.
- Carvalho, N. M. V., et al. (2021). Dor na fibromialgia e sono: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 6078–6082.
- Crossetti, M. G. M. (2012). *Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige*. *Rev. Gaúcha Enferm.*33(2):8-9.
- Cruz, S., & Lambeck, J. (2018). A new approach towards improved quality of life in fibromyalgia: a pilot study on the effects of an aquatic Ai Chi program. *International Journal of Rheumatic Diseases*, 21(8), 1525–1532.
- D'Agostini, C. M., et al. (2018). Intervenção hidrocinesioterapêutica no equilíbrio postural e na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 10(2), 2.

- Fonseca, A. C. S., et al. (2021). Effects of aquatic physiotherapy or health education program in women with fibromyalgia: a randomized clinical trial. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(5), 620–632.
- Gavilán-Carrera, B., et al. (2023). Effectiveness of land- and water-based exercise on fatigue and sleep quality in women with fibromyalgia: The al-Ándalus quasi-experimental study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 104(11), 1775–1784
- Latorre, P. A., et al. (2013). Effect of a 24-week physical training programme (in water and on land) on pain, functional capacity, body composition and quality of life in women with fibromyalgia. *Clinical and Experimental Rheumatology*, 31(6 Suppl 79), S72–80.
- Letieri, R. V., et al. (2013). Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 53, 494–500.
- Oliveira Júnior, J. O., & Almeida, M. B. de. (2018). The current treatment of fibromyalgia. *BrJP*, 1(3), 255–262. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180049>
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Editora UAB/NTE/UFSM.
- Pita, L., Araújo, L. J. F., Fachine, J. C. O. G., Damasceno, L. C., & De Araújo, J. F. (2022). Fibromialgia associada aos transtornos mentais: Depressão e ansiedade. *Visão Acadêmica*, 23(1).
- Revista Brasileira de Reumatologia. (2022). *Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais*. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 62(5), 441-452.
- Román, P. Á., Santos E Campos, M. A., & García-Pinillos, F. (2015). Effects of functional training on pain, leg strength, and balance in women with fibromyalgia. *Modern Rheumatology*, 25(6), 943–947.
- Santos, D., et al. (2013). Eficácia da hidroterapia no quadro algico de pacientes com fibromialgia. *Revista Científica JOPEF*, 15(2).
- Santos, E. B., et al. (2012). Avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão em fibromiálgicos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 46, 590–596.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. (n.d) *Fibromialgia*. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/fibromialgia-e-doencas-articulares-inflamatorias/>. Acesso em: 18 abr. 2024.
- Sousa Marques, L. N., et al. (2022). Quais efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia? *Brazilian Journal of Development*, 8(1), 3529–3548.
- Sousa, B. S. M., et al. (2018). O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia na dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. *ConScientiae Saúde*, 17(3), 231–238.