

HIDROTERAPIA EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO DE LITERATURA

Edição 114 / 02/10/2022 / [Deixe um comentário](#)

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7135754

Autores:

Camila Ferreira Mourão

Vinícius de Raphael Marques Nogueira

Orientadora:

Adriana Nastaro Cinelli

RESUMO

INTRODUÇÃO: A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética. Sua fisiopatologia está relacionada com fatores psicoemocionais, distúrbios no sistema neuroendócrino, distúrbios de dor e alterações no sistema imunológico. Um dos tratamentos para a fibromialgia seria a hidroterapia onde existem técnicas das quais utiliza-se as propriedades físicas da água, sendo elas: bad ragaz, watsu, halliwick, hidrocinesioterapia e ai chi. **OBJETIVO:** O objetivo desta revisão de literatura foi avaliar a efetividade da hidroterapia na melhora da qualidade de vida, melhora da qualidade do sono e na diminuição do quadro álgico em mulheres com fibromialgia. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura. Para o levantamento bibliográfico foram utilizadas as bases eletrônicas científicas: biblioteca virtual em saúde, SCIELO, PERIÓDICOS, PUBMED e Google acadêmico. A pesquisa foi realizada dentro dos meses de fevereiro a abril de 2022. **DISCUSSÃO:** Houve unanimidade entre os autores desta revisão sobre a terapia ser benéfica para a síndrome da fibromialgia. **CONCLUSÃO:** Através do presente estudo evidenciou a efetividade da hidroterapia na melhora da qualidade do vida e do sono, tendo resultados positivos na capacidade funcional e na diminuição do quadro álgico.

ABSTRACT

INTRODUCTION: fibromyalgia is a syndrome, musculoskeletal pain. Its pathophysiology is related to psycho-emotional factors, serial disorders in the neuroendocrine system, immunological disorders of pain and changes in the immune system. , watsu, halliwick, hydrokinesiotherapy and ai chi. **OBJECTIVE:** The literature review was evaluated with the objective of improving the quality of hydrotherapy in improving the quality of life, improving the quality of sleep and women with fibromyalgia. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review research. For the bibliographic survey, the following electronic scientific bases were used: virtual health libraries, SCIELO, PERIODIC, PUBMED and Google comments. The research was

carried out from February to April 202. DISCUSSION: months of this review about the therapy There was to be to compare for the fibromyalgia syndrome within. CONCLUSION: Through the study it was evidenced the functional quality and the improvement of the hydrotherapy in the improvement of life and sleep, with positive results in the elevation of pain.

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome reumatológica associada a fatores como dor musculoesquelética que não segue algum padrão neural ou vascular, alterações do sono e alterações cognitivas.¹

O diagnóstico confirmado após 3 meses e 15 dias consecutivos de dor no mês, sendo considerada crônica, que afeta diversas partes do corpo, geralmente as dores são nas regiões lombares, articulações dos joelhos e cotovelos, complexo do ombro, nas mãos e nos pés. O número mínimo aceitável para um diagnóstico positivo são 11 pontos dolorosos dos 18 tender points.²

A etiologia da fibromialgia é desconhecida, contudo os pacientes apresentam um quadro algico intenso e a patologia pode aparecer depois de alguns acontecimentos graves na vida deste indivíduo, como traumas psicológicos e físicos. Mesmo sendo uma patologia idiopática, algumas situações podem desencadear picos agudos da doença, como: estresse psicológico, esforço físico, ficar exposto ao frio, traumas e até mesmo um sono ruim.³

A fisiopatologia da fibromialgia vem sendo estudada a muito tempo e acredita-se que se deve a fatores psicoemocionais, distúrbios no sistema neuroendócrino, distúrbios de dor e o alterações no sistema imunológico. Uma das hipóteses seria da síndrome ser ocasionada por alterações nociceptivas, que é resultado de algum estímulo que cause a dor, assim gerando a hiperalgesia. Outra explicação para a fibromialgia é a alteração nos níveis de substância P (neurotransmissor neuropeptídeo) que é um facilitador da dor, ansiedade e inflamação, tem relação com o sistema excitatório; redução nos níveis de serotonina (neurotransmissor), relacionado com o bom humor, além de regular o ritmo cardíaco, é responsável pelo sono, memória e temperatura corporal e faz parte do sistema inibitório. Além diminuir os níveis de endorfina (hormônio produzido pela glândula hipófise que é responsável pela sensação de bem-estar); noradrenalina (neurotransmissor responsável pela memória, ansiedade e estado de alerta); dopamina (neurotransmissor relacionado com o alívio da dor); e NGF (proteína responsável pelo crescimento). A SFM pode ser desencadeada por eventos traumáticos ou infecções virais, entretanto antibióticos e antivirais se mostraram ineficazes, devido se tratar de uma síndrome, associada a várias alterações que também envolvem o sistema nervoso central e periférico.^{4,5,6,7,8}

A predominância da patologia síndrome da fibromialgia (SFM) no Brasil é de 2 a 3% da população, sendo mais comum em mulheres do que em homens, com idade entre 30 a 55 anos, mas isso não quer dizer que adolescentes ou idosos não possam tê-la.⁹

A hidroterapia é um recurso terapêutico que pode ser usado em pacientes com fibromialgia, pois vem se mostrando benéfica, já que usa as propriedades físicas da água e também sua característica térmica ajuda a facilitar, resistir e suportar o movimento do corpo e se mostra eficaz no manejo para estas pessoas.¹⁰

Dentro das técnicas da hidroterapia existem cinco que se destacam sendo elas: o bad ragaz, watsu, halliwick, hidrocinesioterapia e o ai chi. O bad ragaz é uma técnica onde o paciente pode ficar flutuando através de boias e assim realizar movimentos de puxar e empurrar sem que afunde. O halliwick é outra técnica um pouco diferente que serve para adaptar o paciente na água, as habilidades estão voltadas para o controle, o equilíbrio e a habilidade de se deslocar. O watsu que diferente das outras duas técnicas é um método suave onde o terapeuta realiza todo o movimento de modo passivo, enquanto o paciente relaxa. O método de hidrocinesioterapia é uma conduta terapêutica que tem como objetivo reabilitar através de exercícios físicos, por meio das propriedades físicas da água e desta forma aumentando a força muscular, amplitude de movimento e a flexibilidade. Dentre as técnicas da hidroterapia o ai chi é realizado em grupo e com a água na altura do ombro, sendo benéfica para o relaxamento trabalhando a respiração e assim facilitando os movimentos ativos livres.^{11, 12, 13, 14, 15}

2. OBJETIVO

O objetivo desta revisão de literatura foi avaliar a efetividade da hidroterapia na melhora da qualidade de vida, melhora da qualidade do sono e na diminuição do quadro algico em mulheres com fibromialgia.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura. Para o levantamento bibliográfico foram utilizadas as bases eletrônicas científicas: biblioteca virtual em saúde, SCIELO, PERIÓDICOS, PUBMED e Google acadêmico. A pesquisa foi realizada dentro dos meses de fevereiro a abril de 2022. Os artigos pesquisados foram avaliados nos últimos 10 anos, seguindo os critérios de inclusão: artigos completos publicados em português, inglês e espanhol, relacionados ao tema e ao objetivo do trabalho. Os critérios de exclusão adotados foram: resumos, teses, livros e artigos com mais de 10 (dez) anos de publicação. Palavras chaves: fibromialgia, capacidade funcional, hidroterapia, dor e mulheres.

4. RESULTADOS

AUTOR	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Faria, P. C et al ¹ 2016	O objetivo do presente estudo foi avaliar e comparar a eficácia de duas alternativas não farmacológicas, para o tratamento de pacientes com FM.	Foi realizado um estudo longitudinal, do tipo ensaio clínico randomizado duplo cego, com a participação de 15 mulheres com FM no grupo de tratamento com hidrocinoterapia e 19 mulheres com fibromialgia no grupo de tratamento com a EIF.	Os resultados deste estudo demonstram que não existe diferença significativa entre os resultados obtidos por meio da hidrocinoterapia ou por meio da EIF nas seguintes variáveis: níveis de ansiedade, níveis de depressão, níveis de independência funcional, níveis de fadiga, impacto da FM sobre a qualidade de vida, descritores da dor e índice de dor e qualidade do sono.	Perante os resultados obtidos, a hidrocinoterapia e a EIF promovem resultados semelhantes sobre os principais sintomas apresentados por pacientes com FM, e demonstram que nenhum dos dois tratamentos pode ser considerado mais eficaz do que o outro.
Jaqueline Santos da Silva et al ¹ 2018	O objetivo desta pesquisa foi verificar a eficácia da hidroterapia no alívio de dores e na qualidade do sono de indivíduos com fibromialgia.	Trata-se de um estudo tipo ensaio clínico, descritivo e exploratório com delineamento transversal e abordagem quantitativa. Vinte e um sujeitos estavam cadastrados, sendo todos do sexo feminino, entretanto, apenas treze sujeitos participaram da pesquisa.	Inicialmente foi aplicado um questionário sociodemográfico acrescido da avaliação da qualidade do sono através do questionário de Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) e para mensurar a intensidade de dores a Escala Visual Analógica (EVA). Após isso, deu-se início a intervenção composta por exercícios no meio aquático. Por fim o questionário de Pittsburgh (IQSP) e a Escala Visual Analógica (EVA) foram novamente aplicados nos indivíduos.	Conclui-se, após a comparação dos dados, que a hidroterapia é eficaz enquanto tratamento para a fibromialgia, melhorando a qualidade de sono e agindo para o alívio de dores.
Rosa Elizabeth Ramírez et al ¹ 2012	O objetivo desta pesquisa foi analisar o efeito da hidroterapia sobre a dor e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	A pesquisa foi realizada na Clínica de Fisioterapia da Faculdade Integrada Dos Campos Gerais Cescage. Participaram deste estudo 8 mulheres, sendo que duas desistiram, uma por não conseguir comparecer no horário combinado e outra devido a problemas de pele. Foram submetidas a 12 sessões de Hidroterapia durante 60 minutos duas vezes por semanas.	Após 12 sessões de atendimento realizou-se uma nova avaliação onde verificou-se diminuição da intensidade da dor através da Escala Visual Analógica (EVA), diminuição do escore no Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF) e diminuição do escore no Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI), demonstrando melhora na capacidade funcional e da qualidade do sono.	O atendimento em meio aquático associados a exercícios cinesioterápeutico pode ser utilizado para a diminuição da dor, melhoras do sono e melhoras da qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos. Entretanto, as alterações de sono não foram <u>correlacionados</u> positivamente ao impacto da síndrome da fibromialgia.

Rubens Vinícius Letieri et al ¹ 2013	O objetivo do estudo foi analisar os efeitos de um tratamento com hidrocinestoterapia na percepção da dor, na qualidade de vida e nos sintomas depressivos em indivíduos com diagnóstico de FM do gênero feminino.	Foram avaliados 64 indivíduos do sexo feminino, separados em dois grupos: hidrocinestoterapia (n = 33; 58,2 ± 10,6 anos) e grupo controle (n = 31; 59,6 ± 9,4 anos), com diagnóstico de fibromialgia. Os indivíduos foram avaliados através da Escala Analógica Visual de Dor (EVA), o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), e o Inventário de Beck. Os participantes foram submetidos a um tratamento hidrocinestoterápico numa piscina aquecida a 33°C com duas sessões de 45 minutos por semana, ao longo 15 semanas, num total de 30 sessões.	Os resultados da <u>análise</u> dos dois momentos de avaliação para a intensidade da dor, realizada por meio da comparação intra e intergrupos pelo protocolo EVA, mostraram que <u>após</u> o período de intervenção houve uma melhoria estatisticamente significativa (P < 0,05) na <u>análise</u> intragrupos para as variáveis: cervical, trocânter e EVA total.	O estudo sugere que a hidrocinestoterapia mostrou-se eficaz como terapia alternativa da fibromialgia. No entanto, recomenda novos estudos que testem as associações existentes entre as variáveis analisadas e os programas de intervenção, utilizando as atividades aquáticas, bem como a modificabilidade dos parâmetros de saúde física e psíquica quando estes indivíduos são submetidos a programas de curta, média e longa duração.
Maria de Fátima Alcântara Barros et al ¹ 2012	Avaliar a qualidade de vida de portadores de fibromialgia submetidos a um protocolo cinesioterápico no meio aquático.	Realizou-se um ensaio clínico randomizado com 20 participantes, divididos em dois grupos de intervenção. O Grupo A (n=10) - usuários que foram submetidos a um protocolo cinesioterápico no meio aquático (hidrocinestoterapia) e acupuntura e o Grupo B (n=10) - pacientes que foram tratados por meio hidrocinestoterapia.	A média da idade das mulheres foi 56,2±6,8. Em T! das usuárias a renda per caput familiar foi Â 2 salários mínimos. Nos dois grupos, ocorreu uma diferença estatisticamente significante entre o início e o término da intervenção. Somente para o domínio dor (p<0,001) foi constatada diferença significativa entre os grupos.	O estudo mostrou que a hidrocinestoterapia associada ou não a acupuntura é um método eficaz para melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade dos pacientes fibromiálgicos.
Joyce Wilhelm et al ¹ 2013	Verificar os efeitos proporcionados pela hidrocinestoterapia em uma paciente com síndrome da fibromialgia, buscando uma melhora do quadro álgico, da amplitude de movimento e da força muscular.	A amostra constou de uma paciente atendida no Estágio de Fisioterapia em Hidrocinestoterapia da Clínica Escola de Fisioterapia da URI – campus de Erechim, do sexo feminino, 53 anos de idade, apresentando diagnóstico clínico de fibromialgia.	A paciente, ao término das 7 sessões, apresentou diminuição do número de tender points, diminuição da dor, melhora na amplitude de movimento tanto de membros inferiores quanto superiores e manutenção da força muscular.	Verificou-se que o protocolo de tratamento hidrocinestoterápico do presente estudo foi eficaz no tratamento da fibromialgia, proporcionando a diminuição do número de tender points, a diminuição da dor, o aumento da amplitude de movimento de membros superiores e inferiores e a manutenção da força muscular.
Mateus Dias Antunes et al ¹ 2016	Analisar a influência do Watsu na qualidade de vida e na dor de idosas com fibromialgia.	Realizou um estudo de intervenção, quase experimental, onde participaram 17 idosas com fibromialgia, com média de idade de 67,5±4,7 anos. Foi utilizado, pré e pós intervenção, o SF-36 para	Ficou evidenciado aumento estatisticamente significativo na Capacidade Funcional (p=0,00445), Limitação por aspectos físicos (p=0,01347), Dor (p=0,00861), Vitalidade (p=0,00044), Limitação por aspectos emocionais	Foi possível verificar que o método Watsu proporcionou benefícios na redução da dor e melhora da qualidade de vida de idosas portadoras de fibromialgia.

		avaliação da qualidade de vida, e a Escala visual analógica para dor. O protocolo de intervenção foi a realização de 10 sessões de Watsu, sendo duas vezes por semana, com duração de 40 minutos cada.	(p=0,02019) Saúde mental (p=0,00748). Já a EVA, foi estatisticamente menor na segunda avaliação (p=0,00059)	
Bárbara Samille Moreira de Sousa et al ¹ 2017	Analisar a capacidade funcional, melhora do sono e da QV em pacientes com SFM que foram submetidos a três formas diferentes de tratamento.	Foram avaliadas 20 pacientes do sexo feminino com SFM. As participantes foram distribuídas em três grupos: G1) 6 pacientes que realizaram tratamento de cinesioterapia motora em solo; G2) 6 pacientes que realizaram tratamento por meio da hidrocinesioterapia. G3) formado por seis pacientes e realizaram tratamento por meio da hidrocinesioterapia. Cada grupo realizou 10 sessões de tratamento.	Após a intervenção, houve melhora da capacidade funcional no G1. O G2 melhorou a capacidade funcional, <u>bem-estar</u> , <u>cansaço</u> matinal, rigidez, ansiedade e depressão. Já o G3 melhorou o IQSP (p>0,05) (p>0,001).	Concluímos que os efeitos de ambos tratamentos são eficazes; no entanto, o grupo de Cinesioterapia motora em solo se destacou na melhora do sono, pois apresentou uma melhora de 40% a mais que os outros grupos. Já a Hidrocinesioterapia apresentou melhora estatisticamente <u>significante maior</u> quando comparado aos outros dois grupos para melhora da qualidade de vida. Entretanto, ambos tiveram melhora da capacidade funcional.
Bárbara Samille Moreira de Sousa et al ¹ 2018	O objetivo deste estudo foi descrever qual o impacto da cinesioterapia motora no solo comparado a hidrocinesioterapia na melhora da dor, capacidade funcional e fadiga muscular nesses pacientes.	Este é um estudo prospectivo com avaliador cegado, no qual foram avaliados 17 pacientes do sexo feminino com diagnóstico clínico de SFM, seguindo consenso brasileiro sobre tratamento da fibromialgia que definido como paciente com dor difusa, com duração igual ou superior a três meses, e a presença de dor à palpação em 11 ou mais dos 18 tender points.	Na avaliação da dor, a média da pré e pós reabilitação para Gi e GII foram 7,57±1,38 e 3,83±1,34 e 6,9±1,57 e 4,33±1,88 respectivamente. Quanto à capacidade funcional pré e pós reabilitação do GI foi 492,86±50,51 e 498,67±71,47. Para GII foi 460,30±46,09 e 546,17±56,16. Em relação a fadiga global pré pós reabilitação GI foi 3,5±0,5 e 1±1,5 do GII foi 3,5±0,5, e 2,5±0,95.	Este estudo avaliou os efeitos da cinesioterapia e hidrocinesioterapia na melhora da dor, fadiga muscular e capacidade funcional em pacientes portadores de SFM. Os resultados desta pesquisa, dentro das condições experimentais utilizadas, permitem sugerir 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.
Leonardo De Los Santos Bloedow et al ¹ 2021	Objetivo deste estudo é investigar na literatura os efeitos de intervenções aquáticas na fibromialgia em relação a parâmetros físicos e psicológicos, e os principais	Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nos bancos de dados Embase, PubMed e Scielo com os descritores: Fibromyalgia, Fibromyalgia Syndrome, Aquatic exercise e Water exercise, totalizando 23.	Terapias aquáticas são recomendadas como tratamento pelos seus benefícios. A imersão na água permite a reprodução de movimentos de maneira segura e variada minimizando os impactos quando comparados aos exercícios no	Intervenções aquáticas apresentam-se como recursos terapêuticos eficientes para o <u>tratamento</u> da dor e melhora da qualidade de vida de pessoas com fibromialgia.

	métodos de avaliação.		solo. Pacientes com fibromialgia relatam a sensação de relaxamento e alívio dos sintomas, após a prática de atividade em meio aquático.	
Thiele de Cassia Libardoni et al ¹ 2021	Verificar o efeito de adição de um programa de afetos positivos em pacientes portadoras de <u>fibromialgia praticantes</u> de hidroterapia.	Foram tratadas pacientes 20 portadoras de fibromialgia foram divididas em dois grupos, Grupo hidroterapia e Grupo hidroterapia+afetos positivos, ambos receberam atendimento na hidroterapia e apenas um recebeu orientações de afetos positivos.	Apenas o grupo GHA apresentou diminuição do escore de afetos negativos e ansiedade e depressão, aumento do escore de afetos positivos e satisfação com a vida.	Conclui-se que a adição de afetos positivos juntamente com a hidroterapia foi eficaz para o aumento dos afetos positivos e também para a satisfação com a vida das pacientes. Além disso, pode-se observar que houve uma diminuição do quadro algico dessas pacientes. Destaca-se que este estudo pode contribuir sugerindo que a implantação de um programa de afetos positivos no tratamento de pacientes com fibromialgia.
Kyara Morgana Oliveira Moura <u>Silva et al¹</u> 2012	Avaliar os efeitos da hidrocinestoterapia sobre a capacidade funcional e a qualidade de sono em pacientes com fibromialgia.	As pacientes foram atendidas na policlínica da UNASP. Foram avaliadas 60 pacientes portadoras de fibromialgia na faixa etária entre 30 e 65 anos. Das pacientes avaliadas, 20 foram excluídas e 10 desistiram devido à impossibilidade de apresentar-se no horário do programa de <u>exercícios</u> . As sessões foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada, por um período de dois meses.	A média da idade das pacientes foi de 45 anos; 66% eram trabalhadoras ativas e 34% estavam afastadas do trabalho. Verificou-se que imediatamente após participarem do programa da hidrocinestoterapia, as pacientes apresentaram melhora nos seguintes aspectos avaliados por meio do QJF: capacidade funcional, absenteísmo ao trabalho, incapacidade de serviço, intensidade da dor, fadiga, cansaço matinal, rigidez.	A hidrocinestoterapia promove <u>melhora</u> de qualidade do sono, capacidade funcional, situação profissional, distúrbio psicológicos e sintomas físicos da síndrome em pacientes com fibromialgia.
Sagrario Pérez-De la Cruz et al ¹ 2014	O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos que o Ai Chi por 10 semanas pode produzir na dor, no estado e na capacidade funcional, bem como a quantificação dos tender points em pacientes diagnosticados com fibromialgia.	Foi realizado um estudo experimental com 20 pacientes diagnosticados com fibromialgia de duas localidades diferentes. As avaliações foram realizadas no início e no final das 20 sessões.	Foram analisadas as diferenças antes e depois das diferentes escalas. Os testes estatísticos utilizados foram Mann-Whitney U em todas as escalas, exceto VAS e 'componente físico padronizado' do SF-36, onde foi utilizado o teste t. Student;	Os resultados deste estudo piloto mostram a hidroterapia e, mais especificamente, o Ai Chi no ambiente aquático produzem benefícios na redução da dor, do impacto da doença no seu dia a dia e na sua qualidade de vida. Ao mesmo tempo, os pacientes ficam muito satisfeitos com o tipo de tratamento recebido e percebem uma melhora na dor, no relaxamento e no humor.
Géssica Bordín Viera Schlemmer et al ¹	O objetivo desta pesquisa foi avaliar os efeitos da terapia aquática na qualidade	Esta pesquisa possui abordagem quantitativa. Para avaliar a qualidade de vida e a qualidade do sono foram	Verificou-se que a terapia aquática, os pontos de algia, qualidade do sono e de vida não foram estatisticamente	Portanto as alterações emocionais sofridas por essas mulheres alteraram mais diretamente nas suas

2019	do sono, na qualidade de vida e no quadro algico de mulheres com fibromialgia.	utilizados os questionários QJF e PITTSBURGH, respectivamente. Para avaliar os pontos dolorosos foi utilizada a palpação dos triggers points da fibromialgia.	significativas, porém muitas mudanças com relação a esses quesitos foram encontradas.	qualidades de vida, de sono e dor do que os benefícios proporcionados pelo protocolo de terapia aquática.
Carla Maria D'Agostini et al ¹ 2018	Verificar os efeitos da hidrocinestoterapia no equilíbrio postural e na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia.	Estudo longitudinal e intervencionista, que incluiu 05 mulheres com fibromialgia. Os indivíduos realizaram um programa de hidrocinestoterapia (adaptação, alongamento, aquecimento, fortalecimento e relaxamento), durante 02 meses, 01 vez por semana, totalizando 16 sessões.	Houve melhora dos domínios capacidade funcional, de 35,0 para 55,0 (p=0,042), e dor, de 22,0 para 62,0 (p=0,043) referentes à qualidade de vida dos indivíduos após a intervenção hidrocinestoterapêutica. Porém, não <u>observou-se</u> diferença estatisticamente significativa no equilíbrio postural dos indivíduos.	O programa de hidrocinestoterapia proposto foi eficaz na melhora dos domínios capacidade funcional e dor referentes à QV das mulheres com FM.
Leonora Nascimento et al ¹ 2022	Avaliar a efetividade de intervenção hidroterapêutica com abordagem multidimensional na dor, fadiga e força muscular em mulheres com síndrome da fibromialgia (SFM).	Trata-se de um estudo de intervenção, descritivo de caráter exploratório com abordagem quantitativa, do qual participaram 103 indivíduos do sexo feminino, pareados por idade, distribuídos em três grupos: Grupo Intervenção SFM (29 pessoas), Grupo Controle SFM (34 pessoas) e Grupo Controle saudáveis (23 pessoas).	De acordo com os dados apresentados neste trabalho, é possível observar que no tratamento dos pacientes com fibromialgia os exercícios resistidos trouxeram melhora significativa nos aspectos físicos no alívio da dor, na diminuição da fadiga global e na melhora na força muscular.	Exercícios resistidos na hidroterapia, quando realizados de maneira contínua e sob orientação, têm efeito na melhora da dor, fadiga e força muscular em pacientes com diagnóstico de fibromialgia.

5. DISCUSSÃO

A hidroterapia é relatada como benéfica para a diminuição da dor durante as práticas de exercícios, melhora do condicionamento do sistema cardiopulmonar e relaxamento muscular, desta forma evitando os efeitos da gravidade. Letieri elucidou essa narrativa no seu estudo, onde os pacientes foram alocadas em dois grupos – hidroterapia e controle, ao todo foram avaliadas 64 mulheres com diagnóstico de fibromialgia, assim trouxe como resultados da terapia a melhora do relaxamento muscular, melhora da mobilidade, melhora da capacidade funcional e flexibilidade com os exercícios aquáticos e das propriedades físicas da água térmica, já que a flutuação faz o oposto da gravidade, desta forma sem a força de resistência da gravidade atuando, há diminuição da compressão no corpo.¹⁶

Entretanto no trabalho feito por Souza onde foram avaliadas¹⁷ indivíduos com síndrome da fibromialgia (SFM), que obtiveram 11 ou mais dos 18 tender points, com sessões de 50 minutos, a ação da gravidade seria benéfico, já que houve melhora na capacidade funcional, em contraponto o quadro algico teve uma diminuição não muito significativa em comparação com o tratamento em solo. O trabalho mostra que as sessões de hidrocinesioterapia foram insuficientes, se tivessem continuado com as sessões os resultados poderiam ser mais satisfatórios, devido a prática levar a uma liberação de endorfina.¹⁷

Nos resultados da pesquisa de Agostini no qual foram selecionados 17 pacientes com idade superior a 18 anos, realizando alongamentos, fortalecimento, equilíbrio, propriocepção e relaxamento da técnica de hidrocinesioterapia, mostrou que houve uma melhora significativa da capacidade funcional e qualidade de vida e diminuição do quadro algico.¹⁸

Silva em sua pesquisa aborda que a hidroterapia que foi realizada com treze pacientes com média de idade 53 anos, o tratamento sendo aplicado 2 vezes por semana, tendo ao todo 10 sessões de 45 minutos, respeitando os limites físicos de cada individuo, apresenta a diminuição do quadro algico.¹⁹

Para Bloedow pacientes com fibromialgia possuem dificuldades para se adequar as atividades e com atividades sendo exercidas em grupo podem mostrar melhores resultados. O tratamento hidroterapêutico pode ajudar no alívio da carga mecânica, mas também na temperatura da água que por sua vez age de forma rápida no alívio da dor muscular, por possuir um efeito de vasodilatação, desta forma aumenta a quantidade de sangue e assim diminui a resposta algica.²⁰

No estudo de Libardoni com 20 indivíduos do sexo feminino divididas em dois grupos – um grupo com 10 pacientes sendo tratadas apenas com hidroterapia e o outro com hidroterapia em conjunto com a psicologia, onde mostrou que a hidroterapia traz resultados positivos para a diminuição da dor e capacidade funcional, entretanto com o trabalho de corpo e mente associado ao tratamento de hidroterapia não estaria voltado apenas para a sintomatologia da síndrome, mas também a causa.²¹

Wilhelm em seu estudo de caso com uma paciente de 53 anos que sentiu dor nos 18 pontos dolorosos, realizou seu trabalho com foco nas limitações funcionais da paciente como a algia, assim a conduta de hidrocinesioterapia foi utilizada por 7 sessões e apresentou melhora na dor, da força muscular e aumento da amplitude de movimento tanto para membros inferiores quanto para membros superiores.²²

Schlemmer em sua pesquisa com 14 mulheres com idade de 35 a 55 anos, que tiveram pelo menos 11 dos 18 tender points, realizou as sessões em grupo, com duração de 50 minutos cada. Pode-se analisar no trabalho que as dores da fibromialgia são crônicas, decorrente de ser uma síndrome com diagnóstico podendo ser confirmado após 3 meses, dificultados o tratamento. Essa dor se deve ao fato das vias excitatórias e inibitórias da dor e neurotransmissores, como serotonina, substância P, glutamato, amplificarem a sensação dolorosa, sensibilizando tanto da região central quanto a periférica. Na pesquisa não houve resultados satisfatórios na redução da dor.²³

Contudo nessa pesquisa os neurotransmissores excitatórios agem na melhora do quadro álgico, como mostra Antunes em seu estudo com pacientes com idade igual a 60 anos, que utilizou a técnica de Watsu, pois o mesmo trouxe resultados positivos sobre a água aquecida melhorar a capacidade funcional devido a liberação de endorfina no sistema nervoso central (SNC), assim diminuindo o quadro álgico, devido a técnica causar o relaxamento e alongamento das fibras musculares, utilizando a água aquecida a 32°C.²⁴

Na pesquisa de Cruz onde foram selecionados 20 pacientes, o estudo foi realizado por 10 semanas, a técnica da hidroterapia utilizada foi a Ai Chi, que foca no relaxamento, usaram no trabalho movimentos que lembram uma dança, alongamentos e trabalhou a respiração, os resultados mostraram que a técnica reduz a dor em pacientes com fibromialgia.²⁵

Contanto Sousa em seu estudo, trouxe para a pesquisa 20 mulheres com idade entre 18 a 75 anos colocando-as em 3 grupos, que realizaram 10 sessões de tratamento, onde o grupo de hidroterapia apresentou resultados que contrapõem a terapia ser benéfica para a melhora da capacidade funcional, diminuição da dor e diminuição da fadiga, dizendo que a terapia só mostrou resultados positivos para a ansiedade e depressão.²⁶

Em contraponto Marques desenvolveu um estudo sobre hidroterapia. Ao todo participaram 103 mulheres, divididas em três grupos (grupo experimental, grupo controle e grupo controle saudável), e o período de tratamento durou 16 semanas, sendo que 17 participantes desistiram do tratamento. Os resultados mostraram que o grupo que houve intervenção apresentaram melhora significativa com relação a melhora da dor e fadiga, diferente do grupo que não foram submetidos ao tratamento. Sendo assim quando realizado de forma contínua e com supervisão o tratamento tem resultados positivos para a melhora da fadiga, dor e força muscular.²⁷

No estudo desenvolvido por Ramírez com seis mulheres no período de 12 sessões de hidroterapia com duração de 60 minutos, observou que o meio aquático associado a exercícios aeróbicos de baixa intensidade é eficaz para a melhora da dor capacidade funcional e sono.²⁸

No estudo houve um aumento da independência funcional e diminuição da dor como cita Faria, decorrente do trabalho realizado com o método de hidrocinesioterapia. Devido a água aquecida a técnica facilita o relaxamento muscular ao paciente com fibromialgia, além disso desenvolve um tratamento com evolução mais rápida e uma melhora na autoconfiança.²⁹

No entanto Silva realizou em sua pesquisa um levantamento da funcionalidade da hidrocinesioterapia na capacidade funcional em 30 pacientes, de 35 a 65 anos, a técnica foi realizada em uma piscina com a água aquecida a 32°C, através do estudo podemos identificar que o resultado começa após 15 sessões. Não

houve muito progresso no estudo porque foi identificado que a fibra muscular do indivíduo com a SFM possui anormalidades, como: fibras elásticas e atrofia, além da redução da oxigenação, o que afeta o fluxo sanguíneo. Porém mesmo com as divergências o trabalho mostrou que a hidrocinestoterapia é benéfica para a capacidade funcional.³⁰

Já Barros optou pela comparação de duas técnicas: cinesioterapia e hidroterapia, para averiguar entre as 20 pacientes divididas igualmente em 2 grupos, qual traria mais resultados e quais sintomas seriam mais beneficiados. O estudo relata que a hidrocinestoterapia ajuda no estado mental, conseqüentemente melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida, devido as substâncias analgésicas que são liberadas por causa dos exercícios de baixo impacto que o método proporciona, já a cinesioterapia mostrou resultados semelhantes, contudo a hidroterapia obteve resultados melhores no alívio da dor.³¹

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo evidenciou a efetividade da hidroterapia na melhora da qualidade de vida e do sono, tendo resultados positivos na capacidade funcional e na diminuição do quadro algico.

Esta revisão literária poderá apoiar para implementação de futuros estudos sobre fibromialgia, consolidar resultados mais concisos e atualizar profissionais da área da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moreira, F. V. S., Alves, M. L. M., Setton, L. R. d. A., Gusmão, L. B. L., Teixeira, L. A. M., Júnior, J. R. F., Campos, C. L., Rosada, G. O., Moreira, N. G., & Oliveira, H. F. (2022). O impacto do tratamento da dor em pacientes com fibromialgia / The impact of pain management in patients with fibromyalgia. *Brazilian Journal of Development*, 8(5), 40089–40099. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n5-478>
2. Wilhelm, J., & Santos, R. V. d. (2013). Benefícios da hidrocinestoterapia na fibromialgia: estudo de caso. *Revista FisiSenectus*, 1, 96. <https://doi.org/10.22298/rfs.2013.v1.n0.1757>
3. Rebutini, V. Z., Giaretta, M. T., Silva, J. R. d., Mayork, A. K. d. S., & Abad, C. C. C. (2013). Efeito do treinamento resistido em paciente com fibromialgia: estudo de caso. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19(2), 513–522. <https://doi.org/10.1590/s1980-65742013000200029>
4. Pernambuco, A. P., Faria, P. C., Silva, L. R. T. d., Fonseca, A. C. S., Silva, R. V., & Meireles, C. (2015). Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos. *Conexão Ciência (Online)*, 9(1), 01–19. <https://doi.org/10.24862/cco.v9i1.248>
5. Mahendra, A., Joury, A., Anteet, M., Yousef, M., & Khan, A. (2019). 1491. *Critical Care Medicine*, 47, 721. <https://doi.org/10.1097/01.ccm.0000552234.36117.e5>
6. Pernambuco, A. P., Faria, P. C., Silva, L. R. T. d., Fonseca, A. C. S., Silva, R. V., & Meireles, C. (2015). Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos. *Conexão Ciência (Online)*, 9(1), 01–19. <https://doi.org/10.24862/cco.v9i1.248>

7. Pernambuco, A. P., Faria, P. C., Silva, L. R. T. d., Fonseca, A. C. S., Silva, R. V., & Meireles, C. (2015). Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos. *Conexão Ciência (Online)*, 9(1), 01–19. <https://doi.org/10.24862/cco.v9i1.248>
8. Gomes, M. J. d. A., Figueiredo, B. Q. d., Santos, B. D., Soares, C. A. V. D., Resende, G. B. d. O., Carneiro, H. L., Cunha, I. A. M. F., Silva Neto, J. C. d., Oliveira, U. D. d., & Ribeiro, W. d. C. (2022). Possíveis hipóteses fisiopatológicas da fibromialgia: uma revisão integrativa de literatura. *Research, Society and Development*, 11(7), Artigo e15911729806. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29806>
9. Couto, L. A., Yuan, S. L. K., Souza, I. M. B. d., Santo, A. d. S. d. E., & Marques, A. P. (2020). Avaliação do agenciamento de autocuidados e sua associação com sintomas e qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia. *Fisioterapia e Pesquisa*, 27(2), 140–146. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19009927022020>
10. Moura, C. R. d. B., Macêdo, J. L. C. d., Silva, A. M. d., Martins, L. B. F., Santos, L. A. d. S., Melo, M. M. d., Silva, L. M. d. A., & Cardoso, L. K. d. A. (2020). Uso da hidrocinestoterapia em pacientes com síndrome da fibromialgia: revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(4), 10432–10444. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-262>
11. Meereis, E. C. W., Favretto, C., Souza, J. d., Gonçalves, M. P., & Mota, C. B. (2013). Influência da hidrocinestoterapia no equilíbrio postural de idosas institucionalizadas. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19(2), 269–277. <https://doi.org/10.1590/s1980-65742013000200004>
12. Garcia, M. K., Joares, E. C., Silva, M. A., Bissolotti, R. R., Oliveira, S., & Battistella, L. R. (2012). The Halliwick Concept, inclusion and participation through aquatic functional activities. *Acta Fisiátrica*, 19(3), 142–150. <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20120022>
13. Meereis, E. C. W., Favretto, C., Souza, J. d., Gonçalves, M. P., & Mota, C. B. (2013b). Influência da hidrocinestoterapia no equilíbrio postural de idosas institucionalizadas. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19(2), 269–277. <https://doi.org/10.1590/s1980-65742013000200004>
14. Montenegro, S. M. R. S. (2016). Análise da hidroterapia em mulheres com dor lombar e relação com as atividades da vida diária. *Fisioterapia Brasil*, 15(4). <https://doi.org/10.33233/fb.v15i4.352>
15. Cunha, M. C. B., Alonso, A. C., Mesquita e Silva, T., Raphael, A. C. B. d., & Mota, C. F. (2010). Ai Chi: efeitos do relaxamento aquático no desempenho funcional e qualidade de vida em idosos. *Fisioterapia em Movimento*, 23(3), 409–417. <https://doi.org/10.1590/s0103-51502010000300008>
16. Letieri, R. V., Furtado, G. E., Letieri, M., Góes, S. M., Pinheiro, C. J. B., Veronez, S. O., Magri, A. M., & Dantas, E. M. (2013). Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinestoterapia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 53(6), 494–500. <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2013.04.004>
17. Sousa, B. S. M., Oliveira, K. V., Sampaio, W. T., Souza, A. S., Da Silva, A. O., Gunza, L. E., Brandão, A. D., & Kümpel, C. (2018). Efeito dos tratamentos de hidroterapia, cinesioterapia e hidrocinestoterapia sobre qualidade do sono, capacidade funcional e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos. *Life Style*, 4(2), 35–53. <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v4.n2.p35-53>

18. Maria D'Agostini, C., Canabarro, A., Santos Gomes Jorge, M., & Mara Wibelinger, L. (2018). INTERVENÇÃO HIDROCINESIOTERAPÊUTICA NO EQUILÍBRIO POSTURAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM FIBROMIALGIA. *Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 10(2). <https://doi.org/10.36692/cpaqv-v10n2-4>
19. Silva, J. S. d., Spósito, A. F. S., & Silva, C. P. d. (2018b). A Hidroterapia no Tratamento de Indivíduos com Fibromialgia. *ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA*, 12(42), 198–210. <https://doi.org/10.14295/idonline.v12i42.1429>
20. Bloedow, L. D. L. S., Silva, P. C. d., & Guimarães, P. d. S. (2021). Efeito de intervenções aquáticas sobre os sintomas da fibromialgia: uma revisão. *Research, Society and Development*, 10(15), Artigo e400101522937. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22937>
21. Libardoni, de Cassia T., Beatriz Berti, F., & Silva Gonçalves, T. (2021). EFEITO DA ADIÇÃO DE UM PROGRAMA DE AFETOS POSITIVOS EMPACIENTES PORTADORAS DE FIBROMIALGIA PRATICANTES DE HIDROTERAPIA. 12. <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19251>
22. Wilhelm, J., & Santos, R. V. d. (2013). Benefícios da hidroterapia na fibromialgia: estudo de caso. *Revista FisiSenectus*, 1, 96. <https://doi.org/10.22298/rfs.2013.v1.n0.1757>
23. Schlemmer, G. B. V., Maciel, M. B., Giotto Mai, C. M., & Biazus, J. D. F. (2019). Efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. *Saúde (Santa Maria)*, 45(2), 9. <https://doi.org/10.5902/2236583437588>
24. Antunes, M. D., Vertuan, M. P., Miquilin, A., Leme, D. E. d. C., Morales, R. C., & Oliveira, D. V. d. (2017). Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia. *ConScientiae Saúde*, 15(4), 636–641. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n4.6756>
25. Pérez de la Cruz, S., & Lambeck, J. (2015). Efectos de un programa de Ai Chi acuático en pacientes con fibromialgia. Estudio piloto. *Revista de Neurología*, 60(02), 59. <https://doi.org/10.33588/rn.6002.2014269>
26. Sousa, B. S. M., Oliveira, K. V., Sampaio, W. T., Souza, A. S., Da Silva, A. O., Gunza, L. E., Brandão, A. D., & Kümpel, C. (2018). Efeito dos tratamentos de hidroterapia, cinesioterapia e hidroterapia sobre qualidade do sono, capacidade funcional e qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos. *Life Style*, 4(2), 35–53. <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v4.n2.p35-53>
27. Marques, L. N. d. S., Camboim, R. M. C., Leite, C. P., Silva, M. T. d., Lima, P. d. O., Quadros, A. A. J., & Kümpel, C. (2022). Quais efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia? / What effects of aquatic physical therapy with resistance exercise on pain, fatigue, functional capacity and muscle strength in women with fibromyalgia? *Brazilian Journal of Development*, 8(1), 3529–3548. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-232>

28. Ramírez, Elizabeth, R., Schactae, A., Aparecida Pereira de Mello, C., Jorge Matos, E., Bulik Veiga, C., (2018). EFEITO DA HIDROTERAPIA SOBRE A DOR E QUALIDADE DO SONO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA. *Experiências e evidências em fisioterapia e saúde*.
https://www.cescaje.com.br/revistas/index.php/Exper_Evid_Fisioterapia/article/view/190
29. Faria, P. C., Fonseca, A. & Pernambuco, A. P. (2016b). Comparação da eficácia de dois tratamentos não farmacológicos para pacientes com fibromialgia: um estudo piloto. *Conexão Ciência (Online)*, 11(1), 21–26. <https://doi.org/10.24862/cco.v11i1.399>
30. Silva, K. M. O. M., Tucano, S. J. P., Kümpel, C., Castro, A. A. M. d., & Porto, E. F. (2012). Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 52(6), 851–857. <https://doi.org/10.1590/s0482-50042012000600004>
31. BARROS, M., SILVA, L., NASCIMENTO, J., OLIVEIRA, E., CARDIA, M., LUCENA, N., COSTA, S., & CARVALHO, A. (2012). A Percepção da Qualidade de Vida de Pacientes Fibromiálgicas Submetidas à Intervenção Fisioterapêutica. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 16(2), 3–10. <https://doi.org/10.4034/rbcs.2012.16.s2.01>

Centro Universitário Campo Limpo Paulista – UNIFACCAMP

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus, por nos agradecer com a oportunidade de estarmos concluindo mais uma etapa.

Também gostaríamos de dedicar a dissertação a Adriana Cinelli por toda a dedicação e empenho de nos orientar nessa trajetória.

[← Post anterior](#)

Deixe um comentário

[Conectado como Revista Fisio&Terapia](#). [Sair?](#) Campos obrigatórios são marcados com *

Digite aqui...

Publicar comentário »

Fisio&terapia

É uma Revista Científica Eletrônica de Fisioterapia, Indexada de Alto Impacto e Qualis "B".

Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).

Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 45.773.558/0001-48

SITE: revistafisioeterapia.com.br



Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2022

R. José Linhares, 134 - Leblon - Rio de Janeiro - RJ CEP: 22430-220

