



Eixo temático: Fisioterapia Esportiva e Musculoesquelética

## EFEITOS DA HIDROTERAPIA NO ALÍVIO DA DOR EM MULHERES COM FIBROMIALGIA

**Caroline Gonçalves Lima de Carvalho<sup>1</sup>; Carol Cavalcante dos Santos<sup>2</sup>; Leila Cordeiro Veloso Rocha<sup>2</sup> e Zirlene Correa Toscano de Brito<sup>3</sup>**

### INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, fadiga, distúrbios de sono e cognitivos, com duração superior a três meses, que também pode ser entendida como uma síndrome de sensibilização central (WOLFE *et al.*, 2016).

No Brasil, afeta cerca de 2 a 3% da população brasileira. Com uma maior incidência em mulheres, na faixa dos 30 e 50 anos de idade. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2023)

Uma das possíveis justificativas da prevalência da fibromialgia em mulheres advém, principalmente, das exigências e papéis sociais que essas exercem. A sobrecarga diária de diversas funções, atividades e cobranças a respeito de resultados eficientes em suas ações, que quando somatizadas, levam ao aumento do estresse e, consequentemente, ao desenvolvimento de distúrbios, síndromes e doenças crônicas. (NOVAES, 2014)

O processo de tratamento é compreendido em quatro etapas principais: a educação do paciente, os exercícios físicos, a terapia cognitiva comportamental e o recurso medicamentoso. (SARZI-PUTTINI *et al.*, 2020)

Por se tratar de uma condição crônica e complexa, é importante que o acompanhamento do paciente seja realizado de forma multiprofissional. Desse modo, fisioterapeutas, psicólogos

<sup>1</sup> Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - carolgcarvalho20@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS)

<sup>3</sup> Mestre em educação, Docente de Fisioterapia no Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS), zirlene.brito@unirios.edu.br



e médicos possuem relevância na condução do tratamento. A reabilitação mostra-se essencial no processo de tratamento, assim, a fisioterapia pode contribuir fortemente para a redução de um dos principais sintomas que os pacientes apresentam, a dor. A hidroterapia, os alongamentos e as terapias manuais, por exemplo, são cruciais para a melhora da dor e a consequente melhora na função física do paciente. (ALVES, 2021)

Os planos de tratamento fisioterapêuticos na hidroterapia, podem ser desenvolvidos em torno de exercícios aeróbicos, de resistência ou flexibilidade. As propriedades físicas da água auxiliam no processo de reabilitação, já que a temperatura – normalmente entre 30 a 34°C – auxilia na redução da dor e da rigidez; a viscosidade da água promove resistência ao movimento, que contribui para exercícios aeróbicos e resistidos; o empuxo, por sua vez, atua como facilitador de movimentos, ajudando fortemente no relaxamento e na propriocepção. (MANNERKORPI *et al.*, 2003)

## OBJETIVO

O objetivo do estudo é identificar na literatura quais os efeitos da hidroterapia no alívio da dor em mulheres com Fibromialgia.

## METODOLOGIA

O presente trabalho consistiu em realizar uma revisão de literatura partindo da análise de estudos publicados no período de 2019 a 2025. Esses estudos foram encontrados nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed, PEDro (Physiotherapy Evidence Database).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos apresentados abordam diferentes intervenções utilizadas no tratamento da síndrome da fibromialgia, com o principal objetivo de avaliar os efeitos desses métodos na dor das mulheres com FM.



**Quadro 1 - Estudos sobre intervenções fisioterapêuticas em mulheres com fibromialgia.**

Autor/Ano	Intervenção	Resultado
Salm et al. (2019)	Associação de exercícios aquáticos com infravermelho.	Sugere redução da dor e aumento da qualidade de vida. A associação ao infravermelho aumenta os benefícios dos exercícios aquáticos.
Fonseca et al. (2019)	Comparação entre fisioterapia aquática e programa de educação em saúde.	Não houve alterações consideráveis em nenhum dos grupos; sugere-se maior tempo de intervenção para avaliar a longo prazo.
Andrade et al. (2019)	Programa de treinamento aquático e destreinamento.	O treinamento foi eficaz para melhorar a sintomatologia clínica. No destreinamento houve retorno dos sintomas ao nível basal.
Britto et al. (2020)	Comparação de terapias aquáticas e terrestres.	Ambas intervenções obtiveram efeitos clínicos positivos. O grupo de terapias aquáticas teve melhora quanto ao número de pontos dolorosos.
Medeiros et al. (2020)	Comparação entre mat pilates e exercício aeróbico aquático.	Ambos os grupos tiveram melhora da dor. Uma modalidade não sobrepuja a outra.
Izquierdo-Alventosa et al. (2020)	Análise do efeito de exercício físico de baixa intensidade.	Melhora na catastrofização, no limiar e na aceitação da dor.
Marques et al. (2022)	Avaliar a efetividade da hidroterapia.	Os exercícios na água resultaram em melhora significativa no alívio da dor e outros aspectos da fibromialgia.
Neira et al. (2024)	Comparação entre terapia aquática e terapia em terra.	Sugere que a terapia aquática é superior à terrestre na redução da dor e na melhora da qualidade do sono.

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos estudos de Salm et al. (2019); Fonseca et al. (2019); Andrade et al. (2019); Britto et al. (2020); Medeiros et al. (2020); Izquierdo-Alventosa et al. (2020); Marques et al. (2022); Bruning et al. (2024); Neira et al. (2024).

De acordo com Salm et al. (2019), a fibromialgia (FM) é uma síndrome que possui caráter inflamatório. Desse modo, a autora traz uma abordagem a partir da ação de citocinas inflamatórias, atribuindo a essas substâncias a responsabilidade pela dor generalizada descrita pelos pacientes. Nesses indivíduos, foi demonstrado um aumento nos níveis de citocinas pró inflamatórias, tais quais, Fator de Necrose Tumoral (TNF), Interleucina 8 (IL-8) e Interleucina 6 (IL-6).

Em contrapartida, um estudo recente realizado por Marques et al. (2022), traz que a FM



era considerada uma síndrome inflamatória, chamada de fibrosite, porém, com os avanços clínicos, novas descobertas constataram a presença dos tender points. A partir disso, a análise de questões relacionadas à hipersensibilidade e demais manifestações advindas da FM foram iniciadas e serviram como forma de contrastar as antigas teorias, propondo uma nova explicação da origem da dor generalizada, associando-a a disfunções do sistema nervoso central (SNC).

Quanto ao tratamento da fibromialgia, alguns estudos exploraram a hidroterapia com diferentes protocolos e avaliaram os efeitos da intervenção. Dessa maneira, Fonseca et al. (2019) realizou um estudo onde a melhora da dor parece ter relação com a duração do tratamento. Com um protocolo de treinamento de 9 semanas, não obteve resultados na melhora da dor. Porém, sugeriu que os efeitos seriam observados em treinamentos de longo prazo. Andrade et al. (2019), por sua vez, utilizou um programa de fisioterapia aquática com dois encontros semanais, com a duração de 16 semanas, e relatou a melhora da dor e outros sintomas da FM. De tal modo, pode-se inferir que a duração do tratamento possui relação direta com a melhora da dor, corroborado por Marques et al. (2022), que, em seu estudo, atribuiu o alívio da dor à realização dos exercícios aquáticos por longo prazo e sob orientação do profissional.

Izquierdo-Alventosa et al. (2020) sugeriu a hipótese de que maior adesão ao tratamento está relacionado a um protocolo individualizado, respeitando os sintomas de cada paciente e indicando que intervenções padronizadas podem não ser tão eficientes quanto às personalizadas. Ademais, em concordância com Fonseca et al. (2019) e Marques et al. (2022), Izquierdo-Alventosa et al. (2020) também traz como um dos pontos para sucesso do tratamento o tempo de intervenção, descrevendo que um tempo maior, provavelmente, estaria associado com maiores benefícios.

Na busca por intervenções que produzam efeitos clínicos sobre a redução da dor na fibromialgia, a hidroterapia foi comparada a outras intervenções. Dessa maneira, Britto et al. (2020) e Neira et al. (2024) trazem a abordagem entre os efeitos da terapia aquática comparados aos efeitos da terapia em terra ou terapia terrestre. Com protocolos diferentes, esses estudos sugerem que a terapia aquática é superior à terapia terrestre na melhora da dor levando em consideração os efeitos da água, e Neira et al. (2024) ainda destaca que o efeito terapêutico foi mantido por mais tempo no grupo da terapia aquática, além de sugerir que terapia aquática regular pode ser adotada como uma abordagem complementar do tratamento da FM, por promover a redução da dor nessas pacientes.



O estudo de Medeiros et al. (2020), confrontou as duas terapias de exercício aeróbico aquático e o mat pilates para tratamento de pacientes com FM, e obteve como resultado que nenhuma modalidade sobrepõe a outra na melhora dos sintomas, sendo efetivos na redução da dor, reforçando a ideia do trabalho de Andrade et al. (2019) sobre a importância da prática de exercício físico com regularidade e orientação, como forma de tratamento para a FM e para a redução da dor.

Ao fim, destaca-se o estudo de Andrade et al. (2019), nele utilizou-se o treinamento, com dois encontros semanais e duração de quatro meses, seguido do destreinamento dos participantes, também com a duração de quatro meses. Andrade et al. (2019) demonstra que a hidroterapia, supervisionada por fisioterapeutas, é eficaz para o alívio da dor e, além disso, indica que a continuidade no tratamento é imprescindível para a obtenção de resultados positivos sobre a dor e demais sintomas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos resultados, foi observado que grande parte das evidências expostas nos artigos sugerem que a hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que pode proporcionar o alívio da dor em mulheres com fibromialgia, pelas propriedades físicas e a temperatura da água. Algumas modalidades da hidroterapia foram testadas, como o treinamento de resistência, coordenação e exercícios aeróbicos, e se mostraram igualmente eficazes.

Alguns estudos destacaram a necessidade de uma intervenção mais duradoura para a obtenção de resultados satisfatórios, além de manter a prática do exercício, ou seja, a continuidade do tratamento é imprescindível para a manutenção dos ganhos obtidos. Dessa forma, as intervenções devem ser aplicadas sob supervisão de um profissional capacitado, como um fisioterapeuta, com o objetivo de alcançar melhores resultados e maior aproveitamento da sessão de hidroterapia.

Portanto, recomendamos que, para estudos futuros, sejam realizados ensaios clínicos mais rigorosos, com maior tempo de duração de intervenção. A fim de comprovar ou contrastar os resultados alcançados por essa pesquisa, de modo que novos métodos sejam testados com a intenção de avaliar, com mais precisão, os benefícios proporcionados pela hidroterapia a longo prazo.



## PALAVRAS-CHAVE

Fibromialgia. Hidroterapia. Mulheres. Dor. Exercícios Aquáticos.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Iremar José. **A importância da atuação do fisioterapeuta no alívio da dor na Fibromialgia.** 2021. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Pitágoras, Ipatinga, 2021.

ANDRADE, et al. Effects of aquatic training and detraining on women with fibromyalgia: controlled randomized clinical trial. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 55, n. 1, p. 79-88, fev. 2019. DOI: 10.23736/S1973-9087.18.05041-4..

BRITTO, A. et al. Effects of water- and land-based exercises on quality of life and physical aspects in women with fibromyalgia: a randomized clinical trial. **Musculoskeletal Care**, v. 18, n. 4, p. 459–466, 2020.

FONSECA, et al. Effects of aquatic physiotherapy or health education program in women with fibromyalgia: a randomized clinical trial. **Physiotherapy Theory and Practice**, v. 37, n. 5, p. 620–632, 2019. DOI: 10.1080/09593985.2019.1639229.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, R. et al. Low-intensity physical exercise improves pain catastrophizing and other psychological and physical aspects in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, 3634, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17103634.

MANNERKORPI, K. et al. Physical exercise in fibromyalgia and related syndromes. **Best Practice & Research Clinical Rheumatology**, v. 17, n. 4, p. 629-647, ago. 2003.

MARQUES, et al. Quais efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia? **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 3529–3548, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n1-232.

MEDEIROS, et al. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. **Advances in Rheumatology**, v. 60, 21, 2020. DOI: 10.1186/s42358-020-0124-2.

NEIRA, et al. Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial. **Physiotherapy**, v. 123, 1 fev. 2024.

NOVAES, Maria de Fátima. **Qualidade de vida dos doentes com fibromialgia.** 2014. 67 f. Tese (Mestrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.



SALM, D. C. et al. Aquatic exercise and Far Infrared (FIR) modulates pain and blood cytokines in fibromyalgia patients: a double-blind, randomized, placebo-controlled pilot study. **Journal of Neuroimmunology**, v. 337, p. 577077, dez. 2019.

SARZI-PUTTINI, P. et al. Fibromyalgia: an update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. **Nature Reviews Rheumatology**, v. 16, n. 11, p. 645-660, 2020. DOI: 10.1038/s41584-020-00506-w.

WOLFE, F. et al. 2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. **Seminars in Arthritis and Rheumatism**, v. 46, n. 3, p. 319-329, dez. 2016. DOI: 10.1016/j.semarthrit.2016.08.012.