

OS BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA NA FIBROMIALGIA

SENE, F.¹; ARREBOLA, M. S². GROSSI, C. L³.

Palavras-chaves: Fibromialgia; Hidroterapia; Fisioterapia Aquática.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica de etiologia multifatorial, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, alterações cognitivas e repercussões emocionais. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um problema de saúde pública, a condição atinge majoritariamente mulheres em idade produtiva, comprometendo de maneira ampla a funcionalidade, a autonomia e a qualidade de vida.

Diante desse quadro, formula-se a seguinte indagação: em que medida a hidroterapia contribui para a redução da dor, a melhora do sono, da capacidade funcional, da fadiga e da qualidade de vida em pessoas com fibromialgia? A delimitação desse problema orienta a necessidade de sistematizar o conhecimento científico disponível, de modo a avaliar a efetividade da intervenção aquática e sua aplicabilidade no cuidado fisioterapêutico contemporâneo.

OBJETIVO

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os benefícios da hidroterapia para pessoas com fibromialgia, considerando seus efeitos clínicos e funcionais. Como objetivos específicos, busca-se: (i) identificar os protocolos de fisioterapia aquática mais utilizados na literatura; (ii) reconhecer os principais desfechos clínicos associados à hidroterapia no tratamento da fibromialgia; e (iii) refletir sobre as implicações da intervenção aquática para a prática fisioterapêutica e para a construção de planos terapêuticos multimodais..

MÉTODO

¹ Felipe de Sene: Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato:

² Mayenne Souza Arrebola. Orientadora da Pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: Mayenne.arrebola@fap.com.br

³ Cássio Lúcio del Grossi. Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr.

O estudo desenvolveu-se como uma revisão bibliográfica, com caráter indutivo, explicativo e enfoque qualitativo, buscando compreender a relevância da hidroterapia no tratamento da fibromialgia. Foram analisadas publicações entre 2000 e 2025 (porém, a maior parte do último quinquênio), abrangendo literatura nacional e internacional. Inicialmente, foram encontrados 48 textos, dos quais 18 atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para análise e discussão. A partir da análise de produções científicas nacionais e internacionais, extraíram-se evidências de ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões, que foram sistematizadas para identificar relações entre variáveis, mecanismos de ação e implicações clínicas da fisioterapia aquática. O material foi selecionado em livros, artigos e bases de dados como SciELO e Google Acadêmico, priorizando publicações recentes, e analisado de forma crítica e contextualizada, com atenção às dimensões terapêuticas e psicossociais da síndrome.

DESENVOLVIMENTO

Dos 18 textos selecionados para discussão e resultados, observou-se que a fibromialgia, condição clínica crônica e multifatorial, demanda intervenções terapêuticas que integrem aspectos físicos, psicológicos e funcionais. Os estudos analisados indicam que a fibromialgia, condição clínica crônica e multifatorial, demanda intervenções terapêuticas que integrem aspectos físicos, psicológicos e funcionais. O quadro 1 a seguir sintetiza as contribuições dos estudos selecionados, evidenciando os tipos de intervenção, metodologias e principais resultados observados em pacientes com fibromialgia:

Quadro 1 – Síntese dos estudos selecionados na Revisão Bibliográfica

Autor(es)	Tipo de estudo / População	Intervenção / Método	Principais resultados
Campion (2000)	Revisão teórica	Fisioterapia aquática (hidroterapia)	Água aquecida promove relaxamento, analgesia, aumento da flexibilidade e resistência muscular; facilita execução de movimentos limitados no solo; destaca a importância do conhecimento técnico e da personalização dos protocolos pelo fisioterapeuta.
Mourão & Nogueira (2022)	Revisão	Hidroterapia	Redução da dor durante exercícios, melhora do condicionamento cardiopulmonar e relaxamento muscular; diminuição dos efeitos da gravidade.

Boaventura <i>et al.</i> (2024)	Estudo clínico com mulheres idosas com FM	Hidroterapia sistemática	Redução expressiva da dor, melhora do sono, equilíbrio postural e autoestima; evidência de eficácia multidimensional da intervenção.
Biermann <i>et al.</i> (2024)	Revisão	Fisioterapia aquática	Melhorias no sono, redução dos pontos dolorosos e aumento da qualidade de vida.
Hecker <i>et al.</i> (2011)	Revisão	Hidroterapia	Exercícios aquáticos como recurso terapêutico abrangente para reabilitação de diversas patologias.
Costa & Ferreira (2024)	Pesquisa qualitativa / 30 adultos com FM	Entrevistas semiestruturadas, análise lexicográfica (software Alceste)	Dor subjetiva dificulta reconhecimento da doença, comprometendo diagnóstico e terapêutica; informações insuficientes geram estigmas, peregrinação diagnóstica e equívocos no tratamento.
Barros <i>et al.</i> (2023)	Revisão	Terapias farmacológicas e não farmacológicas	Analgésicos, antidepressivos e anticonvulsivantes reduzem dor; exercícios físicos adaptados, TCC e mindfulness melhoram função física e bem-estar psicológico; manejo multidimensional dos sintomas.
Catalam <i>et al.</i> (2022)	Revisão	Fisioterapia	Redução da dor crônica, aumento da capacidade funcional, bem-estar geral; efeito analgésico mediado pela liberação de endorfinas.
Muniz & Ferreira (2022)	Revisão bibliográfica	Fisioterapia	Fisioterapia melhora qualidade de vida, especialmente com participação ativa do paciente e parceria terapêutica.
Silva <i>et al.</i> (2022)	Revisão integrativa	Fisioterapia aquática	Intervenções em ambiente aquático promovem analgesia e melhora da função física.
Kümpel <i>et al.</i> (2020)	Estudo prospectivo / 50 mulheres com FM	Hidroterapia vs. Pilates	Ambos os grupos apresentaram redução significativa da dor (EVA e algometria, $p < 0,05$), melhora do sono e capacidade funcional.
Mello <i>et al.</i> (2025)	Revisão de literatura	Hidroterapia	Protocolos aquáticos com aquecimento, alongamento, fortalecimento e relaxamento reduzem dor, melhoram capacidade funcional e diminuem fadiga.
Ribeiro <i>et al.</i> (2022)	Revisão	Fisioterapia aquática	Alívio da dor e melhora da qualidade de vida; relevante para pacientes com limitações funcionais.
Marques <i>et al.</i> (2022)	Estudo de intervenção / 103 mulheres com FM	Hidroterapia com exercícios resistidos por 16 semanas	Melhora significativa na dor, fadiga e força muscular nos grupos de intervenção.
Neto <i>et al.</i> (2022)	Revisão narrativa	Hidroterapia	Técnicas incluem alongamentos passivos, mobilizações articulares e movimentos contínuos; efeitos positivos sobre sono, respiração, relaxamento e capacidade de alongamento muscular.
Oliveira <i>et al.</i> (2023)	Revisão	Hidroterapia	Técnica eficaz no alívio da dor por aumento do fluxo sanguíneo e relaxamento muscular devido ao calor e pressão hidrostática da água.
Silva <i>et al.</i> (2012)	Revisão	Hidrocinesioterapia	Água aquecida (32–33°C) indicada para tratamento da SFM; efeitos positivos sobre dor e mobilidade articular.
Duarte, Marta	Revisão bibliográfica /	Hidroterapia / Revisão sobre os efeitos da	A hidroterapia demonstrou benefícios na redução da dor, melhora da mobilidade

Gomes et al. (2023)	Pacientes com fibromialgia	hidroterapia no tratamento da fibromialgia.	articular e no aumento da qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.
---------------------	----------------------------	---	---

Fonte: o Autor (2025).

A análise do quadro evidencia que a hidroterapia e outras modalidades fisioterapêuticas apresentam efeitos consistentes na redução da dor, melhora do sono, da capacidade funcional e do estado emocional dos pacientes.

CONCLUSÃO

Os achados desta revisão permitem afirmar que a fisioterapia aquática constitui uma estratégia terapêutica relevante para o manejo da fibromialgia, reunindo evidências de impacto positivo sobre dor, fadiga, sono, mobilidade e qualidade de vida. Além de atuar no alívio sintomático, a hidroterapia favorece ganhos funcionais e psicossociais, reforçando a importância de sua integração a planos terapêuticos multimodais.

Conclui-se, portanto, que a intervenção aquática, quando conduzida de forma estruturada e individualizada, representa uma alternativa eficaz para ampliar a funcionalidade e o bem-estar dos pacientes, respondendo ao problema de pesquisa e fortalecendo a prática fisioterapêutica contemporânea.

REFERÊNCIAS

BARROS, Sara de Oliveira et al. Manejo clínico da fibromialgia: terapias farmacológicas e não farmacológicas para alívio dos sintomas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 5665-5680, 2023..

BIEMERMANN, Julia Vitória Dias *et al.* A fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia: uma revisão bibliográfica. **Revista FT**, v. 28, edição 135, p. 1-15, jun., 2024.

BOAVENTURA, J. G. *et al.* Os benefícios da hidroterapia e os resultados obtidos em um grupo de idosas diagnosticadas com fibromialgia. *In*: OLIVEIRA, A. L. (org.). **Educação física: saúde, inclusão e terceira idade**. Ponta Grossa: ZH4, 2024. p. 68-80.

CAMPION, Margaret. R. **Hidroterapia: princípios e prática**. São Paulo: Manole, 2000.

CATALAM, André Luis et al. Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia—uma revisão. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2022.

COSTA, Larissa Pereira; FERREIRA, Márcia de Assunção. A (in) visibilidade da fibromialgia por seus sintomas e os desafios do seu diagnóstico e terapêutica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, p. e20230363, 2024.

DUARTE, Marta Gomes *et al.* Os benefícios da hidroterapia em pacientes com fibromialgia. **Revista Transdisciplinar Universo da Saúde**, v. 3, n. 3, p. 1-10, 2023.

HECKER, Celina Dani. *et al.* Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinestoterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 57-64, jan./mar., 2011.

KÜMPEL, Claudia *et al.* Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. **Acta fisiátrica**, v. 27, n. 2, p. 64-70, 2020.

MARQUES, Leonora Nascimento de Sousa *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.

MELLO, Marcella de Carvalho *et al.* Efeitos da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia: Revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 4, p. e7914448711-e7914448711, 2025.

MOURÃO, Camila Ferreira; NOGUEIRA, Vinícius de Raphael Marques. Hidroterapia em mulheres com fibromialgia. **Fisio & Terapia**, v. 114, n. 1, p. 1-15, out., 2022.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia: revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2815-2822, 2022.

NETO, Hélio Passos Sampaio *et al.* Fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia. **Graduação em Movimento-Ciências da Saúde**, v. 1, n. 3, p. 129-129, 2022.

OLIVEIRA, Felipe Eden Souza *et al.* Hidroterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia. **Revista Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 27, n. 127, p. 1-5, out., 2023.

RIBEIRO, Micaella Giovanna de Sousa *et al.* Recursos de hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e05111435739-e05111435739, 2022.

SILVA, Francisco Valter Miranda *et al.* A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 6, 2022.

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