



FACULDADE EDUFOR
COORDENAÇÃO DE FISIOTERAPIA
CURSO DE FISIOTERAPIA

MARCUS HUDSON GUIMARÃES RIBEIRO
YALLEN BRENDA REGO RIBEIRO

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM
INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA**

SÃO LUÍS
2024



MARCUS HUDSON GUIMARÃES RIBEIRO
YALLEN BRENDA REGO RIBEIRO

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM
INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
a Faculdade Edufor como requisito básico para
obtenção de grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof. Ma. Talita Carine Feitosa
Medeiros.

SÃO LUÍS

2024

R484b Ribeiro, Marcus Hudson Guimarães

Benefícios da fisioterapia aquática em indivíduos com fibromialgia / Marcus Hudson Guimarães Ribeiro, Yallen Brendha Rego Ribeiro — São Luís: Faculdade Edufor, 2024.

21 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (FISIOTERAPIA) — Faculdade Edufor - São Luís, 2024.

Orientador(a) : Talita Carine Feitosa Medeiros

1. Exercício aquático. 2. Hidroterapia. 3. Fisioterapia aquática. 4. Fibromialgia. I. Título.

FACULDADE EDUFOR SÃO LUÍS

CDU 615.8:616.74-002.17

MARCUS HUDSON GUIMARÃES RIBEIRO
YALLEN BRENDA REGO RIBEIRO

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM INDIVÍDUOS COM
FIBROMIALGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Edufor como requisito básico para obtenção de grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em _____ de dezembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Professor Ma. Talita Carine Feitosa Medeiros (Orientadora)

Professor Ma. Jerdianny Silva Serejo

Professor Me. Henrique Lott

"Eu disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo tereis aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo."

joão 16:33

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus, por ter nos ajudado a enfrentar todos os obstáculos que tivemos durante cada período da graduação. Aos nossos familiares que sempre estiveram ao nosso lado, nos momentos difíceis, também aos colegas de turma que estiveram juntos nessa caminhada.

Somos gratos as professoras mestras Jerdianny Silva Serejo e Talita Carine Feitosa Medeiros, pelas orientações e correções assim permitindo apresentar um melhor desempenho para elaboração e conclusão do nosso trabalho de conclusão de curso.

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA

Marcus Hudson Guimarães Ribeiro¹

Yallen Brendha Rego Ribeiro¹

Talita Carine Feitosa Medeiros²

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

² Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

RESUMO

Introdução: Fibromialgia é caracterizada em dores musculares generalizada, apresentando distúrbios do sono, cefaleia, irritabilidade e fadiga. A Fisioterapia Aquática é um método que também apresenta bons resultados para tratamento da fibromialgia, pois o ambiente aquático estabelece segurança para o paciente durante a prática da atividade, onde para esses pacientes, os exercícios em solo pode ser difícil para ser realizado. As características da água e sua temperatura, associado as técnicas da Fisioterapia Aquática, proporcionam relaxamento corporal, redução da dor, e melhora física do paciente. **Objetivo:** analisar os efeitos da Fisioterapia Aquática na dor em indivíduos com diagnóstico de fibromialgia. Identificando métodos e técnicas para melhor eficácia no tratamento. **Metodologia:** Realizou-se um estudo de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); Pedro, Lilas, Pubmed e periódicos caps. O intervalo temporal foi dos últimos sete anos, sendo de 2019 a 2024, com base aos critérios de elegibilidade estabelecidos inicialmente, encontrou-se 7 artigos como resultado final das buscas. **Resultados e Discussão:** Os estudos utilizados nesta discussão, tiveram como objetivo analisar as diversas maneiras para viabilizar uma melhor qualidade de vida aos pacientes com fibromialgia. Ficou em evidência em todos os estudos que a Fisioterapia Aquática utilizando como recurso, exercícios ativos, aeróbicos e as técnicas de relaxamento muscular no ambiente aquático, proporciona aos pacientes melhora dos principais sintomas da fibromialgia. **Conclusão:** Mediante a elaboração do presente material, verifica-se que os indivíduos com diagnóstico de fibromialgia, podem apresentar diversas implicações, sendo física, mental e psicossocial. Foi possível identificar que a prática da Fisioterapia Aquática é eficaz, promovendo melhoria da saúde física e capacidade funcional.

Palavras-chave: Exercício Aquático, Hidroterapia, Fisioterapia Aquática, fibromialgia.

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA

Marcus Hudson Guimarães Ribeiro¹

Yallen Brendha Rego Ribeiro¹

Talita Carine Feitosa Medeiros²

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

² Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade EDUFOR

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is characterized by generalized muscle pain, presenting sleep disturbances, headache, irritability and fatigue. Aquatic Physiotherapy is a method that also presents good results for the treatment of fibromyalgia, as the aquatic environment establishes safety for the patient during the activity, where for these patients, exercises on land can be difficult to perform. The characteristics of the water and its temperature, associated with Aquatic Physiotherapy techniques, provide body relaxation, pain reduction, and physical improvement for the patient. **Objective:** analyze the effects of Aquatic Physiotherapy on pain in individuals diagnosed with fibromyalgia. Identifying methods and techniques for better treatment effectiveness. **Methodology:** A bibliographic review study was carried out, with a qualitative approach, in the Virtual Health Library (VHL) databases; Pedro, Lilas, Pubmed and periodicals chaps. The time range was the last seven years, from 2019 to 2024, based on the eligibility criteria initially established, 7 articles were found as the final result of the searches. **Results and Discussion:** The studies used in this discussion aimed to analyze the different ways to provide a better quality of life for patients with fibromyalgia. It was evident in all studies that Aquatic Physiotherapy using active, aerobic exercises and muscle relaxation techniques in the aquatic environment as a resource, provides patients with improvement in the main symptoms of fibromyalgia. **Conclusion:** Through the elaboration of this material, it appears that individuals diagnosed with fibromyalgia may have different implications, including physical, mental and psychosocial. It was possible to identify that the practice of Aquatic Physiotherapy is effective, promoting improvement in physical health and functional capacity.

Keywords: Aquatic Exercise, Hydrotherapy, Aquatic Therapy, fibromyalgia

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 METODOLOGIA.....	12
2.1 Materiais e métodos.....	12
2.2 Critério de inclusão e exclusão.....	12
4 RESULTADOS.....	14
5 DISCUSSÃO	19
6 CONCLUSÃO.....	21
REFERENCIA	22

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia, cuja manifestação cardinal é dor musculoesquelética (não inflamatória) generalizada (dor em quatro das cinco regiões do corpo) persistente, associada exaustão física, anormalidades do sono e problemas cognitivos, frequente ocorrência de sintomas somáticos e psicológicos adicionais, resultando em considerável prejuízo a qualidade de vida (Kumpel *et al.*, 2020).

A fibromialgia causa diminuição da função física, qualidade de vida e maior prevalência de doenças relacionadas à saúde mental. O tratamento farmacológico é o mais utilizado em pacientes com fibromialgia, mas uma abordagem correta do processo terapêutico deve incluir a prática de exercício físico. A atividade física provoca melhorias na sintomatologia, na capacidade aeróbica, na função física e na percepção subjetiva de bem-estar geral e autoeficácia. Portanto, o objetivo do presente estudo é desenvolver uma atualização do estado da arte relacionado ao exercício aquático em pacientes com fibromialgia, bem como conhecer os principais benefícios deste tipo de intervenções. (Beltrán *et al.*, 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), sob o código M79.7 do CID-10, define fibromialgia (FM) como uma condição de dor generalizada, associada à fadiga, alterações no sono e distúrbios cognitivos. Caracterizada como uma síndrome altamente prevalente e incapacitante, afeta principalmente mulheres com faixa etária entre 20 e 55 anos (Melo *et al.*, 2020).

Apesar de ser de uma etiologia desconhecida, apresenta sintomas corriqueiros como fadiga, distúrbios de sono e psicológico, ansiedade e depressão. Entretanto, a rigidez matinal, uma limitação de movimentos e o quadro doloroso refletem como as manifestações para identificar a doença. (Moreira *et al.*, 2022).

Um dos principais eixos para entender essa doença é sua relação direta com a desregulação do sistema nervoso autônomo. Uma das principais teorias sobre a etiologia da dor associada a essa patologia indica que o agente causador é a desregulação no nível central, especificamente, com o grau de atividade dos sistemas nervosos simpático e parassimpático, ou seja, disautonomia. Essa desregulação é caracterizada por hiperatividade do sistema nervoso simpático e

hipoatividade do sistema nervoso parassimpático. (Riquelme *et al.*, 2020).

O exercício terapêutico reduz a dor, a depressão e a gravidade dos sintomas, melhorando a qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes com FM. Esta modalidade de exercício pode incluir exercícios aeróbicos, exercícios de fortalecimento, treinamento de coordenação e equilíbrio, estabilização da postura, mecânica corporal, exercícios de flexibilidade, treinamento de marcha e técnicas de relaxamento, e pode ser desenvolvido em terra ou na água. (Neira *et al.*, 2024).

Além dos benefícios específicos do exercício físico, as propriedades da água aquecida tornam o ambiente aquático um local adequado para a realização de exercícios com o menor dano possível ao sistema músculo-esquelético. Proporciona redução do impacto articular, melhora da microcirculação, facilita o relaxamento, diminui o número de contrações e melhora a força muscular devido à sua resistência natural (Medeiros *et al.*, 2020).

A hidroterapia promove redução das forças compressivas das articulações, pôs as propriedades da água como o empuxo que se opõe a gravidade, proporcionando, a redução do peso corporal, facilitando a execução dos movimentos, promovendo uma maior movimentação articular e muscular do indivíduo com fibromialgia. (González *et al.*, 2020)

A Fisioterapia aquática consiste em um recurso terapêutico abrangente que utiliza os exercícios aquáticos para ajudar na reabilitação de inúmeras patologias, ela proporciona grande alívio dos sintomas da fibromialgia, pois os movimentos na água têm menor ação da gravidade, permitindo maior mobilidade e, conseqüentemente, alongamentos mais bem executados. O aquecimento favorece o relaxamento muscular, reduzindo assim a dor e a rigidez. A imersão em água quente facilita a contração muscular e promove o aumento da circulação de sangue nos músculos, tornando o tratamento mais fácil e confortável. (Marques *et al.*, 2022)

A aquática é uma opção de grande valor para pacientes com fibromialgia, com a utilização água aquecida proporciona maior segurança na execução dos exercícios onde em solo seria difícil para ser realizada. A característica térmica da água propicia, melhora da mobilidade articular, relaxamento corporal, da coordenação motora, circulação sanguínea e redução da dor. As atividades aquáticas, quando realizadas em grupo, contribuem para uma melhora no

convívio social e autoestima dos participantes, tendo muitos efeitos positivos nos aspectos psicológicos físicos de cada paciente, (Backes *et al.*, 2022)

Existem evidências dos efeitos benéficos do exercício físico na melhora da aptidão física, qualidade de vida, redução da dor e fadiga em pacientes com Fibromialgia, os principais componentes no tratamento da Fibromialgia é a Fisioterapia Aquática, geralmente praticada em água aquecida entre 32°C e 33°C, é fortemente indicada para o tratamento, durante a imersão, os estímulos sensoriais competem com os estímulos dolorosos, diminuindo o ciclo da dor (Santos *et al.*,2020).

Os benefícios dentro da água aquecida com as técnicas de flutuação do watsu, tem uma diminuição das tensões emocionais e físicas, trazendo da qualidade de vida.É feito por muitas repetições de movimentos e posições elaboradas pré definidas, assim a técnica watsu tem início do tronco do paciente, com deslocamento do paciente no sentido anti-horário, girando o tronco no sentido anti-horário, levando junto com o cotovelo esquerdo.(Schitter *et al.*, 2021)

Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da fisioterapia aquática na dor em indivíduos com diagnóstico de fibromialgia. Identificando métodos e técnicas para melhor eficácia no tratamento.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

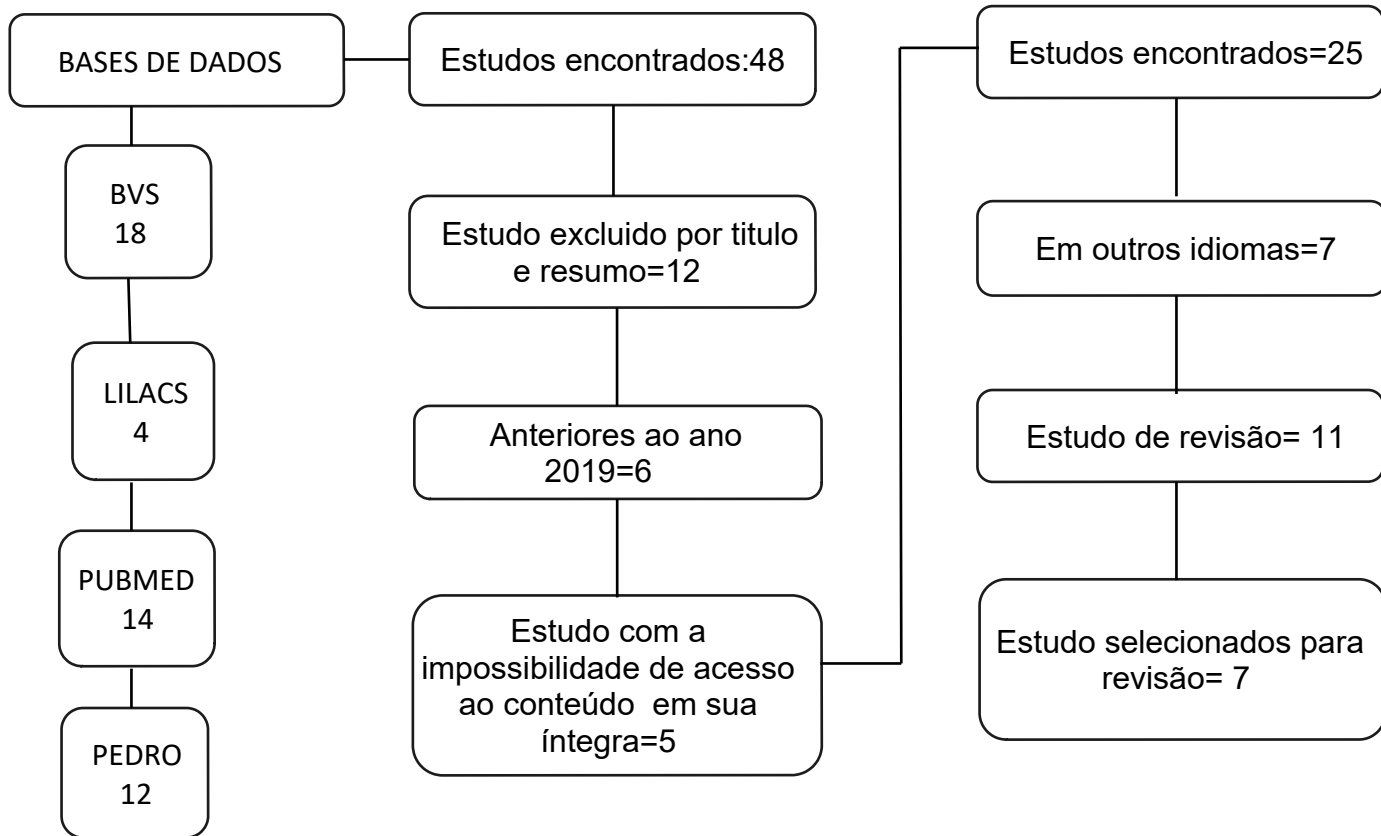
Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, que se utiliza, fundamentalmente, das contribuições dos diversos autores sobre a temática em questão. Para obter as produções científicas, a busca bibliográfica foi efetuada na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PEDro e PubMed.

Realizou-se a partir da relação entre os descritores: Exercício Aquático, Hydrotherapy, Aquatic Therapy, fibromialgia, o intervalo temporal foi dos últimos cinco anos, sendo de 2019 a 2024. Foi encontrado 48 artigos, sendo excluídos 12 por título não ser compatível com a temática da pesquisa; 5 estudos com impossibilidade de acesso ao conteúdo em sua íntegra; 6 artigos anteriores a 2019; 7 em outros idiomas; 11 artigos de revisão, onde foi aproveitado 7 artigos para realização desta revisão de literatura.

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

Incluíram-se artigos que abordavam sobre a temática em questão referente a indivíduos com fibromialgia e benefícios da fisioterapia aquática, publicados em português e inglês, estudos completos e gratuitos, dentro do período preestabelecido. Adotou-se, como critério de exclusão, artigos que não atendiam aos objetivos destes estudos, artigos de revisão ou em bibliotecas nacionais, e em outros idiomas.

Figura 1. Fluxograma dos artigos escolhidos.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

4 RESULTADOS

Diante da análise de diversos artigos, utilizando os descritores selecionados, foi possível encontrar um total de 48 artigos com abordagem no tema em estudo, desse total, com base nos critérios de inclusão e exclusão. O resultado foi constituído por 7 artigos.

Quadro 1. Delineamento dos artigos encontrados.

Autor/ano	Título	Objetivos	Delineamento Metodológico	Principais Resultados
Neira <i>et al.</i> , (2024)	Eficácia da terapia aquática versus terrestre no tratamento da dor em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado.	Verificar a eficácia de duas intervenções fisioterapêuticas – terapia aquática e terapia terrestre – para a redução da dor em mulheres com fibromialgia. Intervenções dois programas de exercícios terapêuticos, com sessões de 60 minutos, foram realizados três vezes por semana durante 12 semanas.	Estudo observacional quantitativo.	Os resultados sugerem que o TA é melhor que o LBT para reduzir a intensidade da dor e melhorar a qualidade do sono após 6 semanas de seguir. AT pode ser uma boa opção de tratamento para mulheres com fibromialgia.
Moreira, <i>et al.</i> , (2022)	Exercícios aeróbicos aquáticos no quadro da dor em fibromiálgicos.	Verificar a redução do quadro da dor em mulheres com fibromialgia antes e após os treinamentos aquáticos, composto por 11 mulheres	Estudo experimental, exploratório do tipo longitudinal, Running.	Os resultados teve média de índice de massa corporal classificada como obesidade grau I e a média da relação

		<p>diagnosticadas com fibromialgia, que foram submetidas à prática da corrida aquática Deep Water. O treinamento foi durante 14 semanas, três vezes por semana com intervalos de 45 segundos de estímulo e 90 de descanso ativo.</p>		<p>cintura- demonstra que a intensidade de esforço. representação entre difícil e muito difícil. O treinamento de DWR somado ao sedentarismo e a obesidade, o estudo não caracterizou como melhora significativa da dor em mulheres fibromiálgicas.</p>
<p>Marques <i>et al.</i>, (2022)</p>	<p>Fisioterapia aquática: uma intervenção para mulheres com fibromialgia.</p>	<p>Avaliar a efetividade de intervenção hidroterapêutica com abordagem multidimensional na dor, fadiga e força muscular em mulheres com síndrome da fibromialgia, com abordagem quantitativa, do qual participaram 103 indivíduos do sexo feminino, pareados por idade, distribuídos em três grupos: Grupo Intervenção (29 pessoas), Grupo Controle (34 pessoas) e Grupo Controle saudáveis (23 pessoas). Houve 17 desistências. Foram submetidos à hidroterapia em 16</p>	<p>Estudo de intervenção, descritivo de caráter exploratório com abordagem quantitativa.</p>	<p>O tratamento dos pacientes com fibromialgia os exercícios resistidos na água, trouxeram melhora significativa nos aspectos físicos no alívio da dor, na diminuição da fadiga global e na melhora na força muscular.</p>

		semanas.		
kumpel, <i>et al.</i> , (2020)	Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia.	Avaliar os efeitos da hidroterapia e do método Pilates sobre a redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. foram avaliados 80 pacientes do sexo feminino com diagnóstico clínico de distribuídas aleatoriamente em dois grupos, o Grupo I realizava tratamento por meio da hidroterapia e o grupo II por meio do método Pilates.	Estudo descritivo e quantitativo.	O resultado houve redução do impacto global da doença na vida dos pacientes de ambos os grupos. Ambos os grupos melhoraram igualmente qualidade do sono. A hidroterapia e os exercícios do método Pilates se mostraram igualmente eficazes na redução do impacto global, melhora do sono e capacidade funcional em pacientes com fibromialgia.
Santos <i>et al.</i> , (2020)	Fisioterapia aquática: uma intervenção para mulheres com fibromialgia.	Avaliar a dor, qualidade de vida, fadiga, é oferecer às mulheres uma alternativa para reduzir os desconfortos causados pela fibromialgia, além de orientar sobre a doença e como controlá-la por meio de medidas	Estudo observacional; quantitativo.	Os relatos obtidos durante as sessões de Fisioterapia Aquática, após o encerramento do período de intervenção, permitiram observar melhorias no impacto da qualidade de

		educativas pautadas em evidências científicas. Vinte mulheres participaram da ação extensionista, realizaram duas sessões de fisioterapia aquática duas vezes por semana, por um período de seis a doze meses.		vida das participantes.
Medeiros <i>et al.</i> , (2020)	Mat Pilates é tão eficaz quanto o exercício aeróbico aquático no tratamento de mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico, randomizado e cego.	Um ensaio clínico cego randomizado e controlado no qual 42 mulheres com fibromialgia foram randomizadas em dois grupos: Pilates no solo e exercícios aeróbicos aquáticos. Foram realizados duas vezes por semana durante 12 semanas.	Um ensaio clínico cego randomizado e controlado.	O principal o desfecho foi a dor medida pela Escala (EVA). Os desfechos secundários foi a melhora do sono e da qualidade de vida, não foi observada diferenças entre Pilates solo e exercícios aquáticos.
Riquelme <i>et al.</i> , (2020)	Efeitos do exercício aeróbico na percepção da dor e na variabilidade cardíaca em mulheres com fibromialgia.	Investigar a eficácia do exercício físico em ambiente aquático, percepção de dor e controle autonômico cardiovascular em mulheres adultas que sofrem de fibromialgia composta por 15 mulheres com	Estudo descritivo e quantitativo.	Mostram, que a percepção a dor, pela EVA diminuiu quando comparadas todas as médias avaliadas antes e após cada sessão, a prática de exercício físico em ambiente

		diagnóstico de fibromialgia com de 24 sessões de exercícios aquáticos de 40 minutos.		aquático.
--	--	--	--	-----------

Fonte: elaborado pelos autores, 2024.

5 DISCUSSÃO

Segundo kumpel *et al.* (2020) realizou um estudo comparativo entre hidroterapia e método pilates, com intervenção sendo realizado no ambiente aquático e terrestre. Assim como Medeiros *et al.* (2020) que realizara um estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. Também achados de Neira *et al.* (2024) abordando a eficácia da terapia aquática versus terrestre no tratamento da dor em mulheres com fibromialgia.

Os mais importantes resultados destes estudos, estão relacionados aos métodos da fisioterapia aquática e terrestre, melhorando semelhantemente os principais sintomas da fibromialgia. kumpel *et al.* (2020) e Medeiros *et al.* (2020) concordam que não foram observadas diferenças entre o pilates e hidroterapia, mas Neira *et al.* (2024) de acordo com os resultados obtidos sugere que a fisioterapia aquática apresenta uma melhora mais significativa sobre os sintomas da fibromialgia.

Notou-se que todos os estudos tiveram metodologia semelhante para intervenção, tinham media de idade entre 35 a 65 anos, mas os critérios de exclusão foram diferentes em todos os estudos. Após o período de intervenção, houve melhora na qualidade do sono, redução significativa da sonolência, redução da dor, e redução do impacto global da doença na vida dos pacientes com fibromialgia, somente Kumpel *et al.* (2020) mostrou que os pacientes submetidos a fisioterapia aquática, houve melhora em media de 10 a 12 pontos dolorosos (trigger point), e os pacientes submetidos a fisioterapia terrestre tiveram redução em media de 6 a 8 pontos dolorosos (trigger point).

Os estudos de Riquelme *et al.* (2020) que abordou Efeitos do exercício aeróbico na percepção da dor e na variabilidade cardíaca em mulheres com fibromialgia. Já estudos de Moreira *et al.* (2022) teve como objetivo avaliar os efeitos dos exercícios aeróbicos aquáticos no quadro da dor em fibromiálgicos. Os dois estudos tiveram metodologias diferentes para intervenção, mas apresentaram semelhança nos critérios de exclusão, como a falta de a capacidade adaptativa no

meio líquido, os que não cumpriram um mínimo de 80% de frequências, e aqueles que apresentavam doenças cardiovasculares.

Foi interessante observar que após o período de intervenção os resultados obtidos pelos estudos, houve uma tendência de diminuição da percepção da dor, principalmente na resposta cardíaca após o término das sessões e aumento progressivo na resposta parassimpática dos pacientes. As atividades foram realizadas com temperatura da água entre 28° á 36° graus em ambos estudos.

Santos *et al.* (2020) discorre sobre fisioterapia aquática: uma intervenção para mulheres com fibromialgia e estudos Marques *et al.* (2022) demonstra quais os efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia, que diferentemente do primeiro estudo, realiza a intervenção incluindo pacientes com fibromialgia e pacientes saudáveis.

Houve semelhança na metodologia utilizada nos dois estudos que consiste em fortalecimento muscular, exercício aeróbico sendo realizado no ambiente aquático, aquecimento, alongamento e relaxamento. Mas somente Marques *et al.* (2022) realizou treino de equilíbrio unipodal com objetivo de obter melhor equilíbrio para o paciente, também realizou as atividades com temperatura da água de 32° à 34° graus em todos os atendimentos.

Obtiveram também resultados semelhantes após o período de intervenção, em relação quadro clínico geral, que acomete o paciente com fibromialgia com alívio da dor em pontos específicos, à diminuição da fadiga e melhora na força muscular. Mas somente Santos *et al.* (2020) apresentou os relatos dos participantes e seus familiares, sobre a experiência e melhoras após o estudo.

Os estudos utilizados nesta discussão, tiveram como objetivo analisar as diversas maneiras para viabilizar uma melhor qualidade de vida aos pacientes com fibromialgia. Ficou em evidencia em todos os estudos que a fisioterapia aquática utilizando como recurso, exercícios ativos, aeróbicos e as técnicas de relaxamento muscular no ambiente aquático, proporciona aos pacientes melhora dos principais sintomas da fibromialgia.

6 CONCLUSÃO

Mediante a elaboração do presente material, verifica-se que os indivíduos com diagnóstico de fibromialgia, podem apresentar diversas implicações, sendo física, mental e psicossocial. Foi possível identificar que a prática da fisioterapia aquática é eficaz, promovendo melhoria da saúde física e capacidade funcional.

Por meio dos achados, foi possível identificar que a fisioterapia aquática proporciona diversos benefícios, associando a prática de exercícios ou técnicas de relaxamento muscular utilizando as propriedades da água, com a pressão hidrostática o empuxo, e água aquecida, melhorando alguns dos principais sintomas, como dor generalizada e fadiga. Desta forma foi de grande importância cada intervenção, para agregar mais conhecimento e poder proporcionar uma visão dos recursos que podem ser utilizado no quadro de tratamento para essa patologia.

REFERÊNCIAS

- Backs, Ana Paula Maihack Gauer. *et al.* Percepção de mulheres sobre a fisioterapia aquática na pós-menopausa: um estudo qualitativo. **EDIÇÃO ESPECIAL: SAÚDE DA MULHER**. p. 2-3. 2022.
- Beltán, Víctor, *et al.* Análisis de Los Programas de Ejercicio Acuático En Personas Con Fibromialgia. **Retos: novas tendências em educação física, esporte e recreação**. p. 1-2. 2023
- González, Santiago Montoya. *et al.* Efeitos da Hidroterapia na Dor na Osteoartrite e Fibromialgia: Uma Revisão Narrativa. **Rev. da Sociedade Espanhola de Dor**. Madrid. v.29, p.2, 2022.
- Kumpel, Elias Ferreira Porto *et al.* Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método pilates sobre capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. **Acta Fisiatr**. P 27:64-69, 2020
- Marques, Rebeca Marçal Castanha Camboim *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, p. 3530-3543, 2022.
- Melo, Gilvane de Lima Araújo, *et al.* Recursos Terapêuticos Para a Fibromialgia: Uma Revisão Sistemática. **Revista Contexto & Saúde** . V.20, p. 50-51. 2020
- Medeiros, Hugo Jário *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**. P 2-8, 2020.
- Moreira, Gilson Caixeta Borges *et al.* Exercícios aeróbicos aquáticos no quadro da dor em fibromiálgicos. **Brazilian Journal of Health Review**, p 1487-1498, 2022.
- Neira, A. Pasqual Marques *et al.* Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial. **Physiotherapy** **123**. p 92-99, 2024.
- Riquelme, Claudia A. Melipillán¹ *et al.* Efectos del ejercicio aeróbico en agua sobre el dolor percibido la variabilidad cardiaca en mujeres com fibromialgia. **rch Med Deporte**. P 9-13, 2020.
- Santos, Vanessa Gonçalves César Ribeiro *et al.* Fisioterapia aquática: uma intervenção para mulheres com fibromialgia. **Expressa Extensão** v. 25, n. 2, p. 103-112, 2020.

Scheitter, Lorenz Radlinger. *et al.* Áreas de aplicação e efeitos da terapia aquática WATSU. **Complementary Therapies in Clinical Practice**. v.46. p. 1- 4. 2022.