



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



# ***EFEITOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA: uma revisão bibliográfica***

Camila Alves Monroe<sup>1</sup>, Victor Hugo Lustosa



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p1909-1943>

Artigo recebido em 25 Abril e publicado em 25 de Maio de 2026

## **REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

### **RESUMO**

**Introdução:** A fibromialgia é uma condição crônica marcada por dor musculoesquelética generalizada, frequentemente acompanhada de fadiga, alterações no sono e limitações funcionais, repercutindo negativamente na qualidade de vida dos indivíduos afetados. Diante desse cenário, a fisioterapia aquática tem ganhado destaque como uma alternativa terapêutica relevante para o controle dos sintomas e a melhora do bem-estar desses pacientes. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo descrever a importância da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia, evidenciando seus efeitos na melhora dos sintomas apresentados. Além disso, o estudo em questão buscou responder a seguinte problemática: como a fisioterapia aquática pode ser utilizada como recurso de tratamento da sintomatologia de pacientes diagnosticados com fibromialgia? **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, compreendendo os anos de 2020 a 2025, utilizando monografias, artigos, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Google Acadêmico. Onde foram selecionados 10 artigos para análise. **Resultados e discussão:** Os resultados puderam mostrar que a fisioterapia aquática promove redução significativa da dor, melhora da capacidade funcional, aumento da flexibilidade e da mobilidade, além de contribuir para a melhora da qualidade do sono e do bem-estar geral dos pacientes. Observou-se ainda que as propriedades físicas da água, como empuxo, pressão hidrostática e viscosidade, favorecem a execução dos exercícios com menor impacto articular e maior conforto, aumentando a adesão ao tratamento. **Considerações finais:** Conclui-se que a fisioterapia aquática é uma intervenção eficaz e segura no tratamento da fibromialgia, apresentando benefícios físicos, funcionais e psicológicos, sendo recomendada como recurso complementar no cuidado integral aos pacientes.

**Palavras-chave:** Fibromialgia. Fisioterapia aquática . Fisioterapia. Aquática.

# Effects of Aquatic Physical Therapy in the Treatment of Patients with Fibromyalgia: a Literature Review

## ABSTRACT

**Introduction:** Fibromyalgia is a chronic syndrome characterized by diffuse musculoskeletal pain, fatigue, sleep disturbances, and functional impairments, which directly impact the quality of life of affected individuals. In this context, aquatic physiotherapy has emerged as an important therapeutic strategy in managing the symptoms of the disease. **Objective:** The present study aims to describe the importance of hydrotherapy in the treatment of patients with fibromyalgia, highlighting its effects on symptom improvement. In addition, this study sought to answer the following research question: how can aquatic physiotherapy be used as a treatment resource for the symptomatology of patients diagnosed with fibromyalgia? **Methodology:** This is a bibliographic review covering the period from 2020 to 2025, using monographs and scientific articles from the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, and Google Scholar, from which 10 articles were selected for analysis. **Results and discussion:** The results showed that aquatic physiotherapy promotes a significant reduction in pain, improvement in functional capacity, and increased flexibility and mobility, in addition to contributing to better sleep quality and overall well-being of patients. It was also observed that the physical properties of water, such as buoyancy, hydrostatic pressure, and viscosity, facilitate the performance of exercises with less joint impact and greater comfort, increasing adherence to treatment. **Final considerations:** It is concluded that hydrotherapy is an effective and safe intervention in the treatment of fibromyalgia, providing physical, functional, and psychological benefits, and is recommended as a complementary approach in comprehensive patient care.

Resumo em inglês

**Keywords:** Fibromyalgia. Hydrotherapy. Physiotherapy. Aquatic.

**Instituição afiliada:** CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTA TEREZINHA-CEST

**Autor correspondente:** *Camila Alves Monroe*

[camila.monroe@cest.edu.br](mailto:camila.monroe@cest.edu.br)

**Orientador:** *Victor Hugo Lustosa*

[victor.lustosa@cest.edu.br](mailto:victor.lustosa@cest.edu.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

Segundo um levantamento realizado pela Sociedade Brasileira de Estudos para a Dor, estima-se que pelo menos 3% da população sofra com a Síndrome da Fibromialgia, também conhecida como Síndrome de Joanina Dognini (Fernandes, 2024). Trata-se de uma condição crônica caracterizada principalmente por dor musculoesquelética difusa, fadiga e alterações no sono, o que impacta significativamente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos.

No contexto brasileiro, a fibromialgia é considerada uma das condições reumatológicas mais frequentes, atingindo cerca de 2,5% da população geral, ficando atrás apenas da osteoartrite (4,14%). Observa-se ainda que a doença afeta predominantemente o sexo feminino, especialmente na faixa etária entre 35 e 44 anos, o que reforça a necessidade de estratégias terapêuticas direcionadas a esse público (Santos, 2021).

Além de sua alta incidência, a fibromialgia se caracteriza por sintomas que podem ser exacerbados por elementos como atividade física, estresse psicológico e exposição a temperaturas baixas. Essas manifestações estão ligadas a mudanças no sistema nervoso, que afetam a realização das tarefas cotidianas e favorecem uma diminuição do entusiasmo e da disposição para o autocuidado (Ribeiro, 2022).

Mesmo sendo identificada como uma condição persistente marcada pela dor contínua, a fibromialgia tem causas que ainda não são completamente claras. A dor pode manifestar-se nos músculos, articulações ou em várias áreas do corpo, resultando em um estado constante de vigilância e criando um ciclo sem fim de desconforto (Monteiro, 2021).

Nesse sentido, apesar de sua patogênese ainda não estar completamente esclarecida, estudos recentes apontam algumas hipóteses relacionadas ao desenvolvimento da fibromialgia, tais como alterações genéticas em neurotransmissores moduladores da sensibilidade à dor, fatores ambientais e traumas físicos e psicológicos (Gonçalves, 2024).

A dor associada à fibromialgia é crônica, disseminada e miofascial, caracterizada por sua presença em várias regiões específicas do corpo, com pontos dolorosos que



mudam de localização ao longo do tempo, dificultando a identificação exata. Por esse motivo, é frequentemente descrita como mal localizada, sendo atribuída aos chamados pontos gatilhos (Fernandes, 2024). Em razão de sua intensidade, a algia interfere diretamente no trabalho, nas atividades de vida diária e na qualidade de vida dessas pessoas (Muniz, 2022).

Dentro desse cenário, a fisioterapia é essencial e deve ser realizada de maneira conjunta com a ajuda de diferentes especialistas. A fisioterapia aquática, por outro lado, tem sido amplamente investigada devido à sua eficácia no controle dos sinais da fibromialgia. Além de oferecer as vantagens já reconhecidas, tem uma aceitação maior, particularmente entre o público feminino, desempenhando também um papel preventivo (Mello, 2025).

A atuação terapêutica no meio aquático promove sensação de alívio da dor, favorece o relaxamento global do corpo, aumenta a flexibilidade de forma segura e melhora a mobilidade. A hidrocinestoterapia é realizada em piscinas com água aquecida entre 33 °C e 35 °C, condição que contribui para o controle da dor, a redução da fadiga muscular e a melhora da capacidade funcional dos pacientes (Ribeiro, 2022). Frente a essa realidade, surge a seguinte questão: como a fisioterapia aquática pode ser utilizada como recurso de tratamento da sintomatologia de pacientes diagnosticados com fibromialgia?

A motivação para a realização desta pesquisa decorre da necessidade de aperfeiçoar a assistência prestada a pacientes diagnosticados com fibromialgia, bem como de fortalecer práticas terapêuticas baseadas em evidências científicas, contribuindo para uma abordagem mais qualificada e humanizada no cuidado em saúde.

Considerando a relevância do tema, este estudo tem como objetivo geral descrever a importância da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia. Como objetivos específicos, busca-se apresentar a eficácia da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia, identificar os recursos fisioterapêuticos utilizados no manejo da doença e citar os efeitos da fisioterapia aquática na melhora dos sintomas apresentados pelos pacientes.

No desenvolvimento do trabalho foi por meio de uma revisão de literatura de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, fundamentada na análise de produções científicas acerca dos efeitos da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com



fibromialgia. Para a construção do referencial teórico, foram consultadas as bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Google Acadêmico, selecionando-se publicações em português e inglês, no período de 2020 a 2025, relacionadas à temática proposta. Os estudos identificados foram analisados e organizados de acordo com os principais efeitos terapêuticos da fisioterapia aquática na fibromialgia, os quais serão discutidos ao longo do presente trabalho.

Dessa forma, o trabalho atual está organizado em fases. A primeira fase consiste nesta introdução, onde são expostos o problema de pesquisa e as razões que motivaram o estudo. A segunda fase abrange o referencial teórico, explorando o que é fibromialgia, suas características clínicas, o processo de diagnóstico, formas de tratamento fisioterapêutico e a fisioterapia aquática. A terceira fase trata da metodologia, apresentando os métodos utilizados na pesquisa. A quarta fase revela os resultados e discute os dados obtidos. Finalmente, a conclusão traz as considerações e análises feitas durante a pesquisa.

## **METODOLOGIA**

Foram utilizados como motores de busca os indexadores Google Scholar, Scopus e Web of Science para seleção dos artigos, através dos unitermos “Qualidade de vida, Satisfação, Prótese total mucossuportada, Prótese total implantossuportada”. Foram excluídos artigos com mais de 20 anos de publicação ou que não se encaixavam dentro do escopo da pesquisa.

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, realizada com o objetivo de analisar e sintetizar evidências científicas acerca dos efeitos da fisioterapia aquática no tratamento de pacientes com fibromialgia. A revisão bibliográfica permite a identificação, seleção e análise de produções científicas já publicadas, possibilitando a compreensão do estado atual do conhecimento sobre a temática investigada

O material utilizado na pesquisa consistiu em artigos científicos e livros relacionados à temática da fisioterapia aquática aplicada à fibromialgia, publicados no período de 2020 a 2025, nos idiomas português e inglês.

Foram incluídos no estudo artigos científicos e livros que abordassem a utilização

da fisioterapia aquática, hidroterapia ou hidrocinésioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia, publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, e indexados em bases de dados científicas.

Foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados, estudos que não abordassem diretamente os recursos da fisioterapia aquática ou hidrocinésioterapia no tratamento da fibromialgia, publicações fora do período estabelecido e trabalhos sem disponibilidade do texto completo.

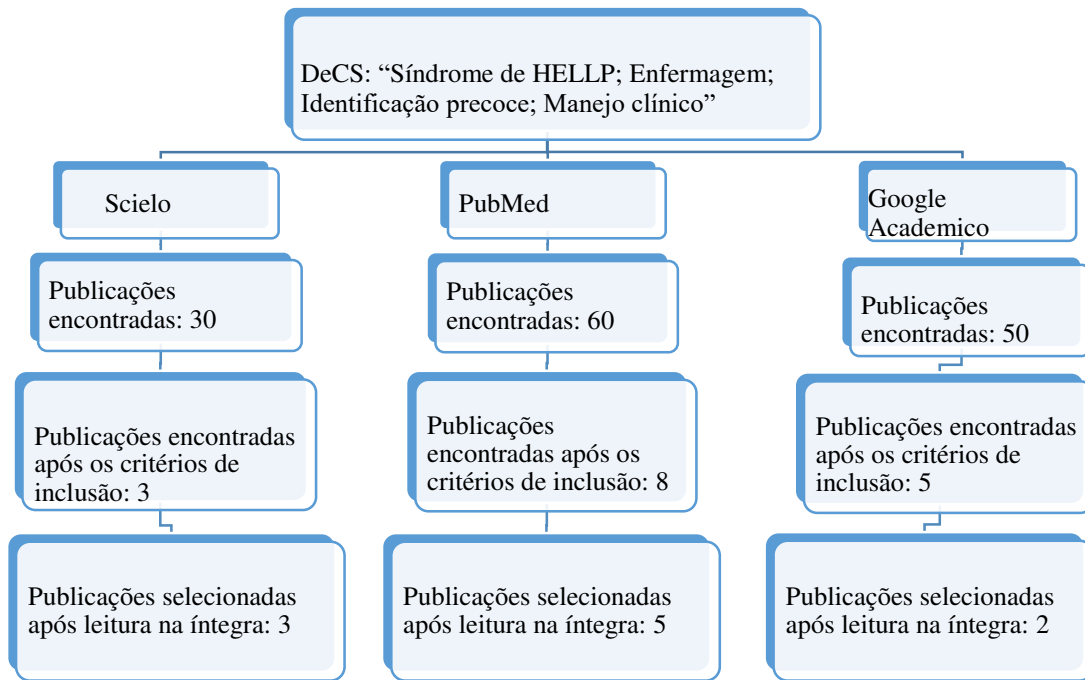
A coleta de dados foi realizada por meio de busca eletrônica nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Google Acadêmico. Para a busca dos estudos foram utilizados os seguintes descritores em português e inglês: fibromialgia (fibromyalgia), hidroterapia (hydrotherapy), fisioterapia (physiotherapy), dor crônica (chronic pain) e hidrocinésioterapia (hydrokinesiotherapy).

Os descritores foram combinados entre si por meio do operador booleano AND, com o objetivo de refinar os resultados e selecionar estudos pertinentes à temática. Após a busca inicial, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para identificação dos estudos potencialmente relevantes. Em seguida, realizou-se a leitura na íntegra dos trabalhos selecionados, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e descritiva, por meio da leitura crítica e interpretativa dos estudos selecionados. As informações relevantes foram organizadas em categorias temáticas relacionadas aos efeitos da fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia, tais como dor, capacidade funcional, mobilidade e qualidade de vida.

Posteriormente, foram comparados e discutidos conforme literatura encontrada, permitindo a síntese do conhecimento disponível sobre a eficácia das intervenções aquáticas no tratamento da fibromialgia.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Autora, [2026]

Para uma melhor organização dos artigos foi desenvolvida a Figura 1, que mostra a distribuição inicial dos artigos científicos encontrados nas bases de dados, SCIELO, PUBMED e Google Acadêmico. É possível notar que o maior aproveitamento de periódicos foi na base Pubmed com 5 artigos incluídos, no Google acadêmico, 2 periódicos foram inclusos e na Scielo 3 artigos foram aproveitados, o que resultou em uma amostra final de 10 artigos científicos.

## REVISÃO DE LITERATURA

O referencial teórico tem como finalidade fornecer a base conceitual necessária para o desenvolvimento da pesquisa científica, reunindo e organizando conhecimentos já produzidos sobre o tema em estudo. Para tanto, fundamenta-se em evidências disponíveis na literatura, permitindo a construção de uma análise crítica e contextualizada. Em estudos de natureza bibliográfica, como o presente, não há a necessidade de formulação prévia de uma teoria original, uma vez que o foco está na síntese e interpretação de achados científicos já existentes (Gil, 2010).

Nesse sentido, a construção do referencial teórico deste trabalho baseia-se em



produções científicas que abordam a fibromialgia e as intervenções fisioterapêuticas no seu tratamento, especialmente no que se refere à fisioterapia aquática. Dessa forma, busca-se compreender os principais aspectos clínicos, fisiopatológicos e funcionais da doença, bem como os efeitos terapêuticos proporcionados pelo meio aquático.

Fibromialgia: definição e características clínicas

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome de etiologia desconhecida caracterizada por provocar desconforto físico, dores generalizadas no corpo, rigidez articular e alterações no sono, problemas notadamente atrelados a sintomas de fadiga, ansiedade e depressão. Sendo especialmente caracterizada pela sensibilidade ao toque (Oliveira, 2022).

A fibromialgia é uma síndrome clínica crônica caracterizada principalmente por dor musculoesquelética difusa e persistente, associada a alterações do sono, fadiga, rigidez matinal e sintomas cognitivos, sem a presença de processo inflamatório ou lesão tecidual identificável. Trata-se de uma condição de etiologia multifatorial, considerada atualmente uma desordem de modulação central da dor, na qual ocorre amplificação dos estímulos nociceptivos pelo sistema nervoso central (Marques *et al.*, 2017).

A síndrome afeta predominantemente mulheres, com maior prevalência entre a quarta e sexta décadas de vida, podendo, entretanto, ocorrer em qualquer faixa etária. Estudos epidemiológicos indicam prevalência aproximada de 2% a 4% na população geral, representando uma das condições reumatológicas crônicas mais frequentes (Marques *et al.*, 2017). Além da dor generalizada, os pacientes frequentemente apresentam hipersensibilidade ao toque, fenômeno denominado alodinia, e aumento da resposta à dor, conhecido como hiperalgesia, refletindo alterações no processamento central nociceptivo (Wolfe *et al.*, 2016).

Do ponto de vista clínico, a fibromialgia caracteriza-se por um conjunto de manifestações que extrapolam o sistema musculoesquelético, incluindo distúrbios do sono não reparador, fadiga crônica, cefaleia, alterações de memória e concentração, ansiedade e depressão. Esses sintomas estão frequentemente inter-relacionados e contribuem para a redução da capacidade funcional e para o comprometimento significativo da qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Bittencourt *et al.*, 2022).

Historicamente, o diagnóstico da fibromialgia baseava-se na presença de dor



difusa por pelo menos três meses e na identificação de pontos dolorosos específicos à palpação, denominados tender points. Entretanto, os critérios diagnósticos foram atualizados pelo Colégio Americano de Reumatologia, passando a considerar a extensão da dor corporal e a gravidade dos sintomas associados, como fadiga, sono não reparador e alterações cognitivas, por meio de escalas padronizadas. Essa mudança reflete a compreensão atual da fibromialgia como uma síndrome complexa de sensibilização central, e não apenas uma condição de dor localizada. (Silva *et al.*, 2022).

As manifestações clínicas da fibromialgia afetam de maneira direta a funcionalidade e a integração social dos indivíduos, visto que a dor crônica e a fadiga restringem atividades diárias, desempenho profissional e a realização de exercícios. Dessa forma, há uma notável dependência de serviços de saúde e um aumento na probabilidade de incapacidade no trabalho, o que destaca a importância clínica e social dessa síndrome (Melo *et al.*, 2020).

Nesse cenário, a compreensão de suas manifestações clínicas é essencial para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes, incluindo estratégias de fisioterapia.

#### Etiologia e Fisiopatologia da Fibromialgia

A etiologia da fibromialgia ainda não está completamente elucidada, sendo considerada multifatorial e associada à interação entre fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais. Evidências científicas indicam que a síndrome está relacionada principalmente a alterações nos mecanismos de modulação da dor no sistema nervoso central, caracterizando um quadro de sensibilização central, no qual estímulos normalmente não dolorosos passam a ser percebidos como dor (Marques *et al.*, 2017).

Segundo Melo *et al.*, (2020) a sensibilização central na fibromialgia envolve disfunções nos sistemas inibitórios descendentes da dor e aumento da excitabilidade neuronal em vias nociceptivas centrais. Estudos demonstram elevação de neurotransmissores excitatórios, como a substância P e o glutamato, bem como redução de neurotransmissores inibitórios, como serotonina e noradrenalina, contribuindo para amplificação da percepção dolorosa e manutenção da dor crônica difusa. Essas alterações neuroquímicas explicam a hiperalgesia e a alodinia características da

síndrome.

Além das alterações centrais, fatores genéticos parecem influenciar a susceptibilidade ao desenvolvimento da fibromialgia. Observa-se maior prevalência da síndrome entre familiares de primeiro grau de indivíduos acometidos, sugerindo predisposição hereditária associada a genes relacionados à modulação serotoninérgica, catecolaminérgica e dopaminérgica. Entretanto, a expressão clínica da doença depende também da interação com fatores ambientais e psicossociais. (Kumpel *et al.*, 2020).

Para Marques *et al* (2017) entre os fatores desencadeantes e perpetuadores, destacam-se eventos físicos ou emocionais estressantes, traumas, infecções, distúrbios do sono e sobrecarga psicossocial. Tais fatores podem atuar como gatilhos para o início dos sintomas ou agravar quadros já estabelecidos, interferindo nos mecanismos neuroendócrinos e no eixo hipotálamo–hipófise–adrenal, o que contribui para a desregulação do estresse e da percepção dolorosa. A associação frequente com ansiedade, depressão e fadiga crônica reforça o caráter biopsicossocial da síndrome.

Do ponto de vista fisiopatológico, a fibromialgia não apresenta alterações inflamatórias ou degenerativas estruturais detectáveis nos tecidos periféricos, sendo classificada como uma síndrome de dor nociplástica. Nesse tipo de dor, há alteração no processamento nociceptivo sem evidência de lesão tecidual ativa ou doença do sistema somatossensorial, o que diferencia a fibromialgia de condições inflamatórias musculoesqueléticas (Wolfe *et al.*, 2016).

Essa compreensão atual enfatiza a importância de estratégias terapêuticas voltadas para a regulação da dor no sistema nervoso central, como atividades físicas orientadas e tratamentos fisioterapêuticos, englobando também a fisioterapia aquática

Portanto, a origem e o funcionamento da fibromialgia decorrem da complexa interação entre mudanças neurobiológicas centrais, predisposição genética e aspectos psicossociais e ambientais, resultando em uma intensificação da dor e em manifestações clínicas gerais. A compreensão desses processos é essencial para selecionar abordagens terapêuticas eficazes e entender como os pacientes reagem às intervenções de fisioterapia.

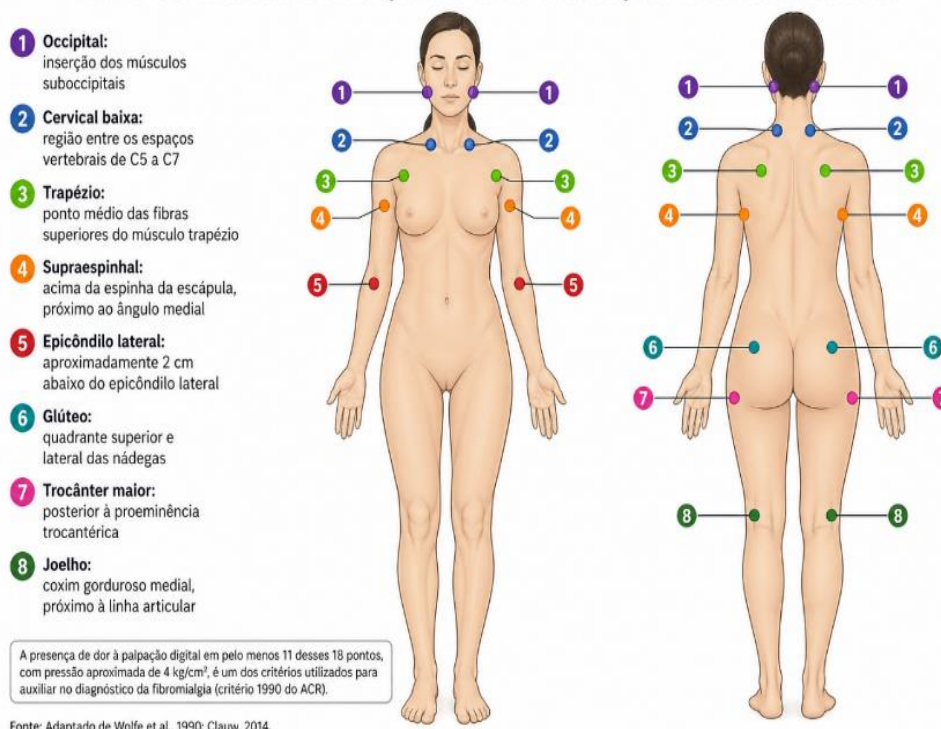
Diagnostico e Manifestações Clínicas

O diagnóstico da fibromialgia é essencialmente clínico, baseado na história do paciente e na avaliação dos sintomas característicos. De acordo com o American College of Rheumatology (ACR), um dos critérios historicamente utilizados para auxiliar na avaliação clínica é a presença dos chamados *tender points* (pontos dolorosos), que correspondem a regiões específicas do corpo sensíveis à palpação. (Arantes, 2022).

A identificação dessas regiões dolorosas contribui para a caracterização clínica da síndrome e para o reconhecimento do padrão de dor difusa típico da fibromialgia. Os principais pontos sensíveis estão distribuídos bilateralmente no corpo, totalizando 18 pontos anatômicos (Ribeiro, 2022).

Nesse contexto, a identificação dos *tender points* tornou-se, durante muitos anos, um dos principais critérios auxiliares no diagnóstico clínico da fibromialgia, sendo amplamente utilizada para a avaliação da sensibilidade dolorosa em regiões específicas do corpo. Esses pontos estão distribuídos de forma bilateral e simétrica, permitindo ao profissional de saúde reconhecer o padrão característico da dor difusa apresentado pelos pacientes. Dessa forma, a representação esquemática dessas regiões corporais contribui para uma melhor compreensão da distribuição dos pontos dolorosos, conforme ilustrado na Figura 2.

Figura 2- Pontos dolorosos (*tender points*) na fibromialgia  
**PONTOS DOLOROSOS (TENDER POINTS) NA FIBROMIALGIA**



Fonte: Adaptado em Wolfe et al. (1990) e Clauw (2014).



A identificação dessas regiões dolorosas contribui para a caracterização clínica da síndrome e para o reconhecimento do padrão de dor difusa típico da fibromialgia.

- 1 e 2 – Occipital: inserção dos músculos suboccipitais;
- 3 e 4 – Cervical baixa: região entre os espaços vertebrais de C5 a C7;
- 5 e 6 – Trapézio: ponto médio das fibras superiores do músculo trapézio;
- 7 e 8 – Supraespinhal: acima da espinha da escápula, próximo ao ângulo medial;
- 9 e 10 – Epicôndilo lateral: aproximadamente dois centímetros abaixo do epicôndilo lateral;
- 11 e 12 – Glúteo: quadrante superior e lateral das nádegas;
- 13 e 14 – Trocânter maior: posterior à proeminência trocantérica;
- 15 e 16 – Joelho: coxim gorduroso medial, próximo à linha articular (Ribeiro, 2022, p.12).

A dor nos pontos sensíveis pode apresentar intensidade variável entre os pacientes e ao longo do tempo, podendo inicialmente manifestar-se de forma leve e progressivamente tornar-se mais intensa e generalizada. Com a evolução do quadro, muitos indivíduos relatam dificuldade em delimitar a localização exata da dor, devido à sua natureza difusa. Fatores como qualidade do sono, alterações climáticas e níveis de estresse emocional influenciam diretamente a percepção dolorosa, contribuindo para variações individuais na tolerância à dor (Ribeiro, 2022).

Uma das principais hipóteses investigadas refere-se as alterações dos mecanismo nociceptivos, relacionados a percepção, transmissão e controle central da dor que resultaria em hiperalgia e ou alodínia em pacientes com fibromialgia (Lima, 2022).

#### Impactos da Fibromialgia na Qualidade de vida

A fibromialgia é uma síndrome crônica que exerce impacto significativo e multidimensional na qualidade de vida dos indivíduos acometidos, em virtude da combinação de dor persistente, fadiga, distúrbios do sono e alterações emocionais. A presença contínua de dor musculoesquelética difusa constitui o principal fator limitante, interferindo na capacidade funcional, na realização das atividades de vida diária e na participação social dos pacientes (Marques *et al.*, 2017).

Além da dor, a fadiga persistente e a falta de sono reparador são sintomas comumente mencionados e impactam negativamente o desempenho tanto físico quanto cognitivo. Uma qualidade de sono inadequada prejudica os processos de



recuperação dos músculos e a regulação neuroendócrina, aumentando a sensação de dor e o cansaço, resultando em um ciclo vicioso de dor–fadiga–inatividade física. Esse ciclo promove um contínuo descondicionamento físico, exacerbando ainda mais as restrições funcionais (Kumpel *et al.*, 2020).

Os impactos da fibromialgia estendem-se também ao âmbito psicológico e emocional. Elevadas taxas de ansiedade, depressão e estresse são observadas nessa população, associadas à cronicidade dos sintomas e à dificuldade de controle da dor. Tais fatores influenciam negativamente a percepção de saúde, a autoestima e o bem-estar geral, configurando importante comprometimento da qualidade de vida relacionada à saúde. A interação entre dor crônica e sofrimento emocional reforça o caráter biopsicossocial da síndrome (Santos *et al.*, 2020).

No contexto ocupacional e social, indivíduos com fibromialgia apresentam maior risco de absenteísmo, redução da produtividade e incapacidade laboral, decorrentes das limitações físicas e cognitivas impostas pela doença. A dor persistente, associada à fadiga e às dificuldades de concentração, compromete o desempenho profissional e a autonomia funcional, podendo levar ao afastamento do trabalho e à dependência de terceiros em atividades cotidianas. Conseqüentemente, observa-se impacto socioeconômico relevante, tanto para o indivíduo quanto para os sistemas de saúde (Alves *et al.*, 2022).

Diante desse cenário, a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia encontra-se frequentemente reduzida em múltiplos domínios, incluindo aspectos físicos, emocionais e sociais. Instrumentos específicos de avaliação, como o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), evidenciam prejuízos significativos na funcionalidade e no bem-estar desses indivíduos (Marques *et al.*, 2017).

Assim, o reconhecimento dos impactos da fibromialgia na qualidade de vida torna-se essencial para o planejamento de intervenções terapêuticas integradas, entre as quais se destacam as abordagens fisioterapêuticas, incluindo a fisioterapia aquática, que visam reduzir a dor, melhorar a funcionalidade e promover maior autonomia e qualidade de vida.

#### Propriedades Físicas da Água

A utilização da água para fins terapêuticos não possui um marco histórico exato,

mas existem registros que mostram que ela foi usada desde tempos remotos. Diversas culturas antigas já incorporavam a água em práticas ligadas à saúde e ao bem-estar. No caso dos hindus, ela era utilizada para controlar a febre; na Grécia antiga, era parte das interações sociais e dos cuidados com o corpo; e entre os romanos, servia para prevenir doenças por meio dos banhos públicos. Em todas essas civilizações, a água esteve interligada ao incentivo à saúde e à busca por cura, sendo considerada uma das formas de tratamento mais antigas conhecidas pela humanidade (Becker, 2020).

Diante dessa evolução histórica do uso terapêutico da água, consolidou-se, no campo da reabilitação, a fisioterapia aquática como área específica de atuação profissional. A fisioterapia aquática compreende a utilização terapêutica da água em diferentes ambientes e contextos, empregada pelo fisioterapeuta como recurso de intervenção em diversas modalidades de tratamento. De acordo com a Resolução nº 443, de 3 de setembro de 2014, do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, a fisioterapia aquática abrange o uso da água em quaisquer de seus estados físicos sólido, líquido ou gasoso no âmbito de práticas como hidroterapia, hidrocinesioterapia, balneoterapia, crenoterapia, cromoterapia, termalismo, duchas terapêuticas, compressas, vaporização ou inalação, crioterapia e talassoterapia (Coffito, 2014).

Figura 3 – Propriedades físicas da água aplicadas à fisioterapia aquática



Fonte: Adaptado de Becker, B. E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. PM&R, 2020.

Fonte: Elaborado pela autora com base em Becker (2020).



A atuação do especialista em fisioterapia aquática pode ocorrer em todos os níveis de atenção à saúde, abrangendo desde a atenção primária até a terciária. Na atenção primária, insere-se em serviços de baixa complexidade, como Unidades Básicas de Saúde (UBS), equipes de Saúde da Família (ESF) e Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF). Na atenção secundária, compreende serviços especializados em nível ambulatorial e hospitalar, com densidade tecnológica intermediária. Já na atenção terciária, envolve procedimentos e terapias de maior complexidade. Além disso, a fisioterapia aquática pode ser aplicada em todas as fases do desenvolvimento ontogenético, contemplando ações de prevenção, promoção, proteção, educação em saúde, intervenção terapêutica, recuperação e reabilitação de indivíduos e coletividades (Coffito, 2014).

O emprego terapêutico da água promove diversos efeitos fisiológicos benéficos ao organismo, especialmente quando o profissional possui conhecimento aprofundado das propriedades físicas do meio aquático, como densidade, empuxo, viscosidade, pressão hidrostática e temperatura. Essas propriedades criam um ambiente de suporte e baixa sobrecarga articular, facilitando o movimento, reduzindo o impacto nas articulações e favorecendo o relaxamento muscular, além de contribuir para melhora do controle postural e da resistência muscular (Rahman, 2024).

Conforme a condição funcional do paciente, a fisioterapia aquática pode ser mais apropriada do que a realização de exercícios no solo, especialmente em pessoas que apresentam dor, restrição funcional ou dificuldade em suportar cargas. Nesse cenário, é essencial entender os efeitos fisiológicos da imersão para uma adequada prescrição terapêutica, levando em conta indicações e contraindicações específicas. A imersão do corpo provoca mudanças hemodinâmicas significativas, como o aumento do retorno venoso e linfático, assim como a elevação do volume sistólico e do débito cardíaco, que são principalmente resultantes da pressão hidrostática que a água exerce sobre o corpo (Becker, 2020).

A temperatura da água também influencia as respostas fisiológicas. A imersão em água aquecida promove vasodilatação periférica, aumento da circulação sanguínea

e melhora do suprimento de oxigênio aos tecidos, favorecendo a redução do espasmo muscular, alívio da dor e aceleração dos processos de reparo tecidual. Além disso, a pressão hidrostática atua no compartimento intersticial, contribuindo para drenagem linfática e redução de edemas (Becker, 2020).

Figura 4 – Piscina terapêutica utilizada na hidrocinésioterapia



Fonte: Elaborado pela autora (2026)

Como observado na Figura 3, a utilização de piscinas aquecidas entre 33 °C e 35 °C favorece um ambiente terapêutico adequado para a realização dos exercícios. No sistema musculoesquelético, a presença da flutuação diminui a carga sobre as articulações e favorece uma maior amplitude de movimento com menos dor, enquanto a viscosidade da água oferece uma resistência constante, ajudando no fortalecimento dos músculos e na estabilidade das articulações. Por outro lado, no sistema respiratório, a pressão hidrostática que atua sobre o tórax eleva o esforço respiratório e pode diminuir os volumes pulmonares, servindo como incentivo para o treino da musculatura respiratória (Veldema; Jansen, 2021).

As mudanças hemodinâmicas que ocorrem durante a imersão também afetam os rins, levando a um aumento da produção de urina, excreção de sódio e diminuição do volume de plasma, tudo isso por meio de mecanismos hormonais como a liberação do peptídeo natriurético atrial. Ao mesmo tempo, há um aumento na atividade do sistema nervoso parassimpático, o que ajuda a manter a homeostase cardiovascular (Becker, 2020).

Do ponto de vista da dor, ficar em água quente ajuda a controlar a dor de várias formas. Isso acontece através de fatores como a condução do calor, o relaxamento dos músculos e o aumento da tolerância à dor. Tudo isso acaba melhorando a nossa funcionalidade e a capacidade de se exercitar. Não é à toa que a fisioterapia aquática está sendo cada vez mais usada na reabilitação de diferentes condições de saúde (Rahman, 2024).

Nos últimos anos, as evidências científicas têm mostrado que a fisioterapia aquática traz benefícios para várias disfunções cinético-funcionais. Por exemplo, em pacientes com osteoartrite, revisões sistemáticas apontam para uma melhora considerável na dor e na função física após a realização de exercícios aquáticos (Wang *et al.*, 2022). Resultados positivos também são relatados em reabilitação neurológica, cardiovascular e respiratória, destacando a melhoria na capacidade funcional, força muscular e condicionamento aeróbico, com uma boa aceitação do exercício em ambiente aquático (Veldema; Jansen, 2021).

Além dos efeitos fisiológicos e terapêuticos, a imersão em meio aquático também proporciona benefícios psicológicos relevantes. O ambiente aquático aquecido favorece o relaxamento global, contribuindo para a redução da ansiedade, do estresse e da tensão emocional. Ademais, a sensação de leveza e liberdade de movimento dentro da água aumenta a confiança do paciente, melhora a percepção corporal e favorece a adesão ao tratamento. Esses aspectos são especialmente importantes em indivíduos com dor crônica, como os pacientes com fibromialgia, nos quais fatores emocionais estão diretamente relacionados à intensidade dos sintomas e à qualidade de vida (Becker, 2020).

Figura 5 – Efeitos fisiológicos e Psicologicos da imersão em meio aquático

### EFEITOS FISIOLÓGICOS DA IMERSÃO EM MEIO AQUÁTICO

A água, por meio de suas propriedades físicas (temperatura, pressão hidrostática, empuxo e viscosidade), promove diversas respostas fisiológicas benéficas ao organismo.



Fonte: Adaptado de Becker, B. E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. PM&R, 2020; Veldema, J., & Jansen, P. Aquatic exercise and rehabilitation: effects on physical and mental health. Int J Environ Res Public Health, 2021.

Fonte: Becker (2020).

Dessa forma, a fisioterapia aquática promove efeitos fisiológicos, terapêuticos e psicológicos, atuando de maneira integrada no tratamento de diversas condições clínicas.

#### Empuxo

O empuxo é um princípio físico fundamental da hidrostática, descrito por Arquimedes, que consiste na força exercida pelo fluido sobre um corpo imerso, atuando no sentido contrário ao da gravidade. Esse princípio é amplamente aplicado na fisioterapia aquática, sendo responsável pela diminuição do peso corporal aparente do indivíduo dentro da água (Becker, 2020).

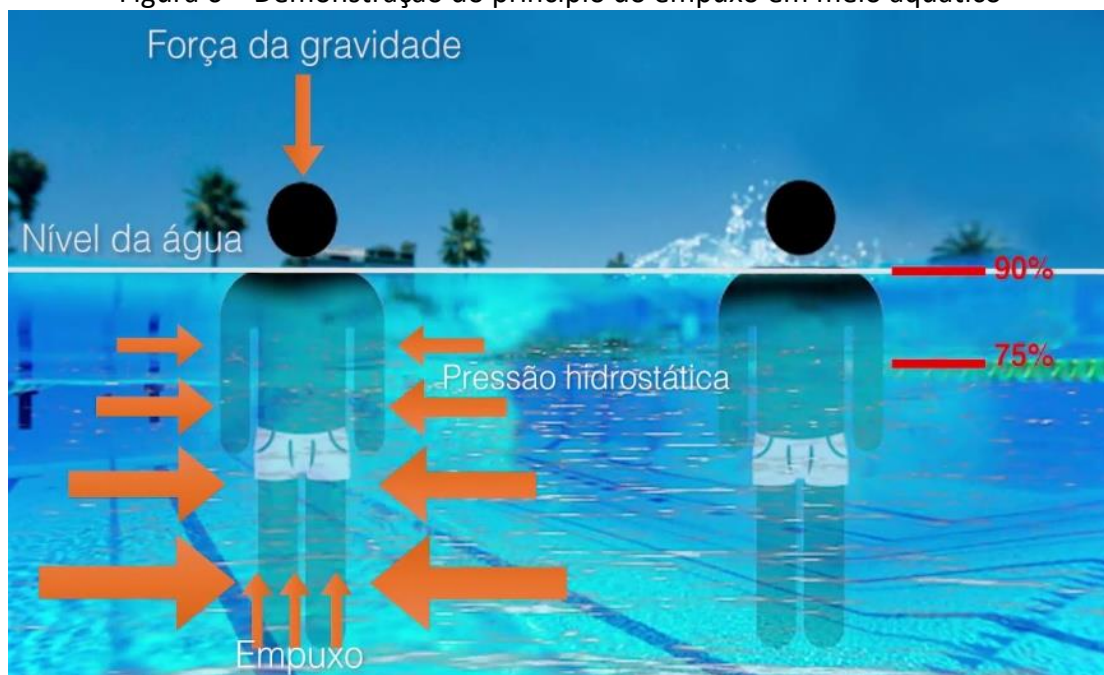
Dessa forma, o empuxo permite a realização de movimentos com menor sobrecarga nas articulações, facilitando a execução de exercícios terapêuticos, especialmente em pacientes com dor crônica, como os portadores de fibromialgia. Além disso, contribui para o aumento da mobilidade, melhora da amplitude de movimento e redução da tensão muscular (Campion, 2000).

Esse princípio favorece a segurança durante a prática terapêutica, pois reduz o risco de quedas e proporciona maior estabilidade ao paciente, tornando o ambiente aquático ideal para reabilitação funcional. Para melhor compreensão da ação do empuxo no corpo humano durante a imersão, torna-se importante observar sua aplicação prática no ambiente aquático.

Esse princípio pode ser visualizado por meio da redução do peso corporal aparente e da facilitação dos movimentos, evidenciando a diminuição da sobrecarga articular e o aumento da estabilidade do indivíduo (Ruoti *et al.*, 2014). Assim, a atuação

do empuxo no contexto terapêutico pode ser compreendida conforme ilustrado na Figura 6.

Figura 6 – Demonstração do princípio do empuxo em meio aquático



Fonte: Cunha *et al.* (2010).

Como observado na Figura 6, o empuxo atua diretamente na sustentação do corpo durante a imersão, promovendo a redução significativa do peso corporal aparente. Essa característica permite que o indivíduo realize movimentos com maior facilidade e menor impacto nas articulações, favorecendo a execução de exercícios terapêuticos com mais segurança e conforto. Além disso, a diminuição da sobrecarga contribui para a redução da dor e da tensão muscular, sendo um recurso essencial na reabilitação de pacientes com fibromialgia, ao possibilitar maior liberdade de movimento e melhor desempenho funcional (Ruoti *et al.*, 2014).

Técnicas terapêuticas na piscina

A fisioterapia aquática é muito mencionada na literatura como um recurso terapêutico eficaz, pois o meio aquático favorece a redução da dor por meio das propriedades físicas da água, além de oferecer sustentação ao corpo, diminuindo a sobrecarga sobre as estruturas. Dessa forma, possibilita melhor equilíbrio, maior amplitude de movimento e facilita o alongamento e o relaxamento muscular, especialmente em razão da temperatura aquecida da água (Alves, 2022).

A fisioterapia aquática é um método de tratamento dentro da fisioterapia que utiliza as propriedades da água aquecida para fins terapêuticos, entre os vários benefícios proporcionados aos paciente fibromiálgicos, através desse tratamento, encontramos a diminuição do quadro álgico, que é a principal queixa de pacientes com FM, redução de espasmos musculares, aumento da amplitude de movimento, relaxamento muscular e melhor do bem estar mental e físico (Lima, 2022).

São realizados movimentos de alongamento e exercícios ativos, com auxílio dos macarrões e bolas a terapia aquática, facilitando assim, o desempenho dos movimentos e promovendo o relaxamento muscular, contrapondo a gravidade, e deixando o corpo mais leve, diminuindo a força da compressão sobre as articulações e os músculos (Muniz, 2022).

Nesse contexto, as técnicas terapêuticas aplicadas em ambiente aquático utilizam recursos específicos que potencializam os efeitos benéficos da água no organismo. A escolha dos exercícios e dos métodos utilizados deve considerar as limitações individuais de cada paciente, bem como os objetivos terapêuticos propostos, como redução da dor, melhora da mobilidade e promoção do relaxamento muscular. Dessa forma, a representação visual dessas práticas auxilia na compreensão da aplicação clínica da fisioterapia aquática, conforme ilustrado na Figura 7.

Figura 7- Sessão de fisioterapia aquática supervisionada por fisioterapeuta



Fonte: Fundação Abrigo Bom Jesus (2024)

Utilizando-se de técnicas ou métodos como Bad Ragaz, em que o paciente é suportado horizontalmente com a utilização de anéis de flutuação no pescoço, região pélvica e em baixo dos tornozelos e joelhos, e o Watsu, por meio de alongamentos, rotações de tronco e massagens (Oliveira, 2022).

#### Bad Ragaz

O Bad Ragaz, quando se trata de fibromialgia, é distinto de outras abordagens da fisioterapia aquática, pois emprega as propriedades físicas da água enquanto permite que músculos e articulações funcionem normalmente em termos anatômicos e fisiológicos. A voz do fisioterapeuta é utilizada como um estímulo, exigindo que o paciente se esforce de forma voluntária, com instruções que são simples, breves, sincronizadas e precisas.

(Silva, 2024).

Nesse sentido, o método Bad Ragaz destaca-se como uma das principais técnicas utilizadas na fisioterapia aquática, sendo amplamente aplicado na reabilitação de pacientes com fibromialgia. Sua execução ocorre com o paciente em posição horizontal, sustentado por flutuadores, permitindo a realização de movimentos controlados com menor sobrecarga articular. Essa técnica favorece a ativação muscular de forma segura e eficiente, contribuindo para a melhora do controle motor, da força e da funcionalidade. A aplicação prática do método pode ser melhor compreendida conforme ilustrado na Figura 8.

Figura 8- Método de Bad Ragaz



Fonte: Acquabrazil (2026)

O método dos anéis de *Bad Ragaz* que é utilizado na fisioterapia aquática tem como objetivo a normalização do tônus muscular, relaxamento, aumento de amplitude articular, reeducação muscular, fortalecimento muscular, restauração de padrões normais de movimento, além da melhora da resistência geral (Lima, 2023).

Para este método, o fisioterapeuta fornece estabilidade para o paciente e a posição de suas mãos influencia na movimentação e na qualidade de trabalho isométrico, isocinético e isotônico realizado. Podendo ocorrer à irradiação dos músculos mais fortes para os que se encontram mais fracos por meio da facilitação neuromuscular proprioceptiva (Lima, 2023).

Esse método utiliza a resistência da água para promover o fortalecimento muscular, o aumento da amplitude de movimento e o alongamento, possibilitando a execução de exercícios de forma controlada e segura. Além disso, favorece o relaxamento muscular, a melhora do controle postural e a redução da dor, sendo amplamente utilizado na reabilitação de pacientes com alterações musculoesqueléticas e neuromotoras (Silva, 2024).

#### Watsu

O método Watsu foi desenvolvido por Harold Dull na década de 1980, sendo uma técnica de terapia corporal aquática que combina princípios do Zen Shiatsu com a imersão do paciente em água aquecida. Essa abordagem terapêutica é caracterizada pela realização de movimentos suaves, alongamentos passivos e mobilizações rítmicas,

conduzidos pelo terapeuta, aproveitando as propriedades físicas da água, como a flutuabilidade e a redução da ação da gravidade. O objetivo principal do Watsu é promover o alívio da dor, o relaxamento muscular profundo e o bem-estar geral do paciente (Dull, 2004).

Além disso, o Watsu apresenta benefícios importantes no contexto da fibromialgia, uma vez que favorece a diminuição da tensão muscular, a redução da ansiedade e a melhora da percepção corporal. A água aquecida potencializa esses efeitos ao estimular a circulação sanguínea e promover relaxamento global, contribuindo também para a melhora da qualidade do sono e do equilíbrio emocional. Dessa forma, essa técnica se destaca como uma abordagem complementar eficaz no tratamento de pacientes com dor crônica, especialmente por integrar aspectos físicos e psicológicos em um ambiente terapêutico seguro e acolhedor (Veldema; Jansen, 2021).

Nesse contexto, o método Watsu destaca-se como uma técnica terapêutica que integra movimentos passivos, alongamentos e estímulos sensoriais em ambiente aquático aquecido, promovendo relaxamento profundo e alívio da dor. Sua aplicação prática evidencia a condução suave do paciente pelo terapeuta, explorando a flutuabilidade e a liberdade de movimento proporcionadas pela água. Essa dinâmica pode ser melhor compreendida por meio da representação ilustrada na Figura 9.

Figura 9- Técnica de Watsu





Fonte: ABC – Bienestar (2026).

A técnica de Watsu consiste em uma terapia de relaxamento passivo que tem como objetivo promover o equilíbrio corporal e energético por meio de toques terapêuticos, alongamentos e movimentos suaves, adaptados dos princípios do Zen Shiatsu e realizados em meio aquático. Durante sua aplicação, o terapeuta sustenta o paciente em posição de flutuação, permitindo a execução de movimentos contínuos e controlados, favorecendo o relaxamento global do corpo (Lima, 2022).

Em virtude dos efeitos fisiológicos proporcionados pela imersão, o Watsu contribui para a diminuição da sobrecarga articular, melhora da mobilidade dos tecidos e redução da dor. Além disso, essa técnica favorece o relaxamento muscular e o bem-estar geral, refletindo positivamente na qualidade de vida dos pacientes, especialmente aqueles acometidos por condições crônicas, como a fibromialgia (Fonseca, 2025).

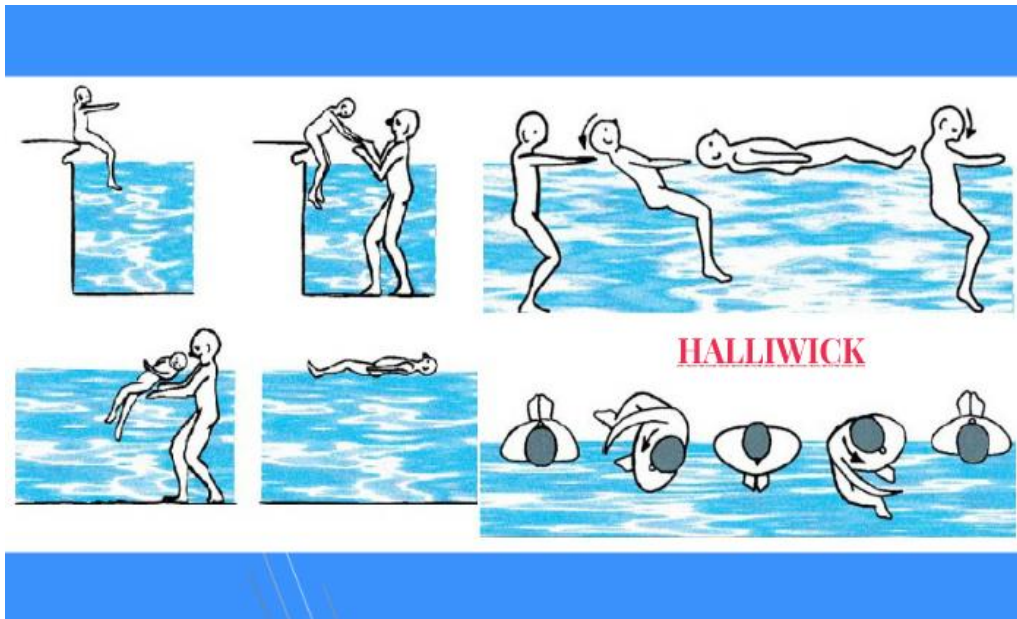
#### *Método Halliwick*

O método Halliwick é uma abordagem terapêutica desenvolvida por James McMillan, voltada inicialmente para a adaptação de pessoas com deficiência ao meio aquático, sendo atualmente amplamente utilizado na reabilitação física e neurológica. Essa técnica baseia-se no ensino progressivo do controle postural e do equilíbrio na água, por meio de um programa estruturado em dez pontos, que envolve desde a adaptação mental até o domínio de movimentos rotacionais e independência no meio líquido (Pereira; Silva, 2014).

Nesse sentido, o método prioriza a independência do paciente na água, promovendo melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da estabilidade corporal. Além disso, contribui para o fortalecimento muscular e para o aumento da confiança do indivíduo durante a execução dos movimentos, favorecendo sua funcionalidade global (Becker; Cole, 2011).

Para melhor compreensão da aplicação prática do método Halliwick, é importante visualizar como os exercícios são conduzidos no ambiente aquático, especialmente no que se refere ao controle do equilíbrio e às rotações corporais. A atuação do terapeuta nesse processo é fundamental para proporcionar segurança e facilitar a adaptação progressiva do paciente à água. Assim, a execução da técnica e seus princípios podem ser observados de forma ilustrativa na Figura 9.

Figura 9 – Método Halliwick



Fonte: Pereira; Silva (2014)

O Halliwick apresenta benefícios significativos para pacientes com fibromialgia, uma vez que proporciona um ambiente seguro, com menor impacto articular, auxiliando na redução da dor e na melhora da mobilidade, além de estimular o relaxamento corporal e o bem-estar geral.

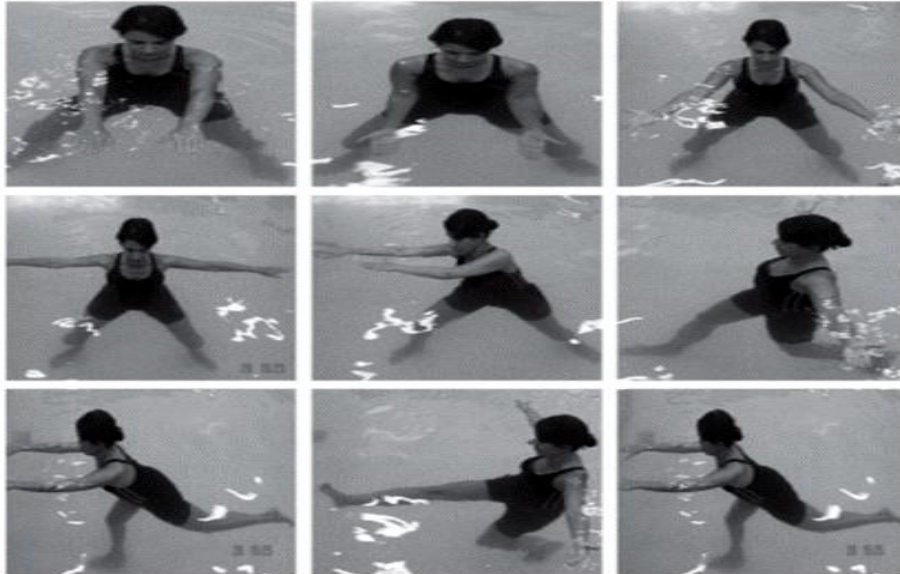
#### Ai Chi

O Ai Chi é uma técnica terapêutica desenvolvida por Jun Konno, que combina princípios do Tai Chi com exercícios realizados em ambiente aquático aquecido. Essa abordagem é caracterizada por movimentos lentos, amplos e contínuos, associados à respiração controlada, promovendo relaxamento físico e mental (Carneiro, 2020).

No contexto da fibromialgia, essa técnica mostra-se especialmente eficaz na redução da dor, da ansiedade e da rigidez muscular, uma vez que o ambiente aquático aquecido associado aos movimentos suaves contribui para o relaxamento global do corpo e para a melhora da qualidade de vida dos pacientes (Cunha, 2010).

Para facilitar a compreensão da execução dos movimentos e da dinâmica corporal envolvida nessa técnica, torna-se relevante a observação prática do Ai Chi no ambiente aquático. A combinação entre respiração controlada e movimentos lentos pode ser melhor visualizada por meio de representação ilustrativa, evidenciando a postura, o ritmo e a condução dos exercícios. Dessa forma, a aplicação da técnica pode ser observada na Figura 10.

Figura 10 – Técnica de Ai Chi aplicada em piscina terapêutica



Fonte: Cunha *et al.* (2010).

Como observado na Figura 10, a execução do Ai Chi ocorre por meio de movimentos lentos, contínuos e coordenados com a respiração, realizados em ambiente aquático aquecido. Essa dinâmica favorece o relaxamento global do corpo, além de contribuir para a melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da consciência corporal.

A prática regular dessa técnica auxilia na redução da dor e da tensão muscular, sendo especialmente indicada para pacientes com fibromialgia, por promover bem-estar físico e emocional. Os exercícios são realizados de forma progressiva, respeitando os limites individuais dos pacientes, o que favorece a adesão ao tratamento e reduz o risco de lesões (Becker, 2020).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este estudo possibilitou a análise sistematizada da produção científica sobre a Síndrome de HELLP, com enfoque nos desafios relacionados à identificação precoce e nas estratégias de manejo clínico, evidenciando o papel da enfermagem no cuidado à gestante de alto risco. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia, foram selecionados 10 estudos para compor a amostra final da pesquisa, os quais foram analisados sob abordagem descritiva e qualitativa. Além disso, busca-se apontar implicações práticas que possam contribuir para o aprimoramento da

assistência de enfermagem no contexto da gestação de alto risco. O Quadro 1, apresenta um panorama das 10 publicações selecionadas, de acordo com a autoria e ano de publicação, título, método e resultados.

**Quadro1** – Caracterização dos estudos incluídos sobre a síndrome de HELLP

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultado</b>
KÜMPEL <i>et al.</i> , 2020	Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e do método Pilates na capacidade funcional de pacientes com fibromialgia	Comparar os efeitos da hidroterapia e do método Pilates na capacidade funcional de pacientes com fibromialgia	Ambos os métodos apresentaram melhora significativa na capacidade funcional, porém a hidroterapia demonstrou maior redução da dor e melhor adaptação dos pacientes
CAO <i>et al.</i> , 2021	Balneoterapia para a síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise	Avaliar a eficácia da balneoterapia no tratamento da fibromialgia	Evidenciou redução significativa da dor e melhora da qualidade de vida, confirmando a eficácia da terapia em águas termais
MONTOYA-GONZÁLEZ <i>et al.</i> , 2022	Efeitos da hidroterapia na dor em osteoartrite e fibromialgia: uma revisão narrativa	Analisar os efeitos da hidroterapia na dor em pacientes com osteoartrite e fibromialgia	Demonstrou redução da dor e melhora funcional, destacando a hidroterapia como estratégia complementar eficaz
SILVA <i>et al.</i> , 2022	A fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa	Analisar os efeitos da fisioterapia aquática na reabilitação de pacientes com fibromialgia	Demonstrou redução da dor, melhora da funcionalidade, do condicionamento físico e da qualidade de vida
GIORGI <i>et al.</i> , 2023	Fibromialgia: uma revisão de um ano (2023)	Revisar avanços recentes sobre fibromialgia	Destacou a importância das terapias não farmacológicas, incluindo a fisioterapia aquática, no manejo da doença
MA <i>et al.</i> , 2024	Efeitos da fisioterapia aquática nos sintomas clínicos, na função física e na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia	Avaliar os efeitos da fisioterapia aquática nos sintomas clínicos e qualidade de vida	Resultados indicaram melhora significativa na dor, função física e qualidade de vida dos pacientes
BRAVO <i>et al.</i> , 2024	A terapia aquática melhora a qualidade do sono autorreferida em pacientes com fibromialgia	Investigar os efeitos da terapia aquática na qualidade do sono	Evidenciou melhora significativa na qualidade do sono, além de redução da dor e fadiga
RODRÍGUEZ-HUGUET <i>et al.</i> , 2024	Exercício aquático no tratamento fisioterapêutico da fibromialgia: revisão sistemática	Analisar o exercício aquático no tratamento fisioterapêutico da fibromialgia	Confirmou benefícios na redução da dor, melhora da função física e bem-estar geral

GARCÍA-LÓPEZ <i>et al.</i> , 2024	Efetividade da balneoterapia na redução da dor, incapacidade e depressão em pacientes com síndrome da fibromialgia	Avaliar a eficácia da balneoterapia na dor, incapacidade e depressão	Observou redução significativa da dor, melhora funcional e diminuição dos sintomas depressivos
CARRASCO-VEGA <i>et al.</i> , 2024	Eficácia do tratamento fisioterapêutico a médio e longo prazo em adultos com fibromialgia	Avaliar a eficácia da fisioterapia a médio e longo prazo	Demonstrou que intervenções fisioterapêuticas, incluindo hidroterapia, são eficazes e sustentáveis ao longo do tempo

Fonte: Autora (2026)

A análise dos estudos selecionados evidência que a fisioterapia aquática se apresenta como uma abordagem eficaz no tratamento da fibromialgia, contribuindo significativamente para a redução dos sintomas e para a melhora da qualidade de vida dos pacientes. Os benefícios observados estão diretamente relacionados às propriedades físicas da água, como a flutuação, a pressão hidrostática e a temperatura aquecida, fatores que favorecem o relaxamento muscular, reduzem o impacto articular e facilitam a realização dos movimentos (MA *et al.*, 2024; Rodríguez-Huguet *et al.*, 2024). Essas características tornam o ambiente aquático especialmente favorável para indivíduos com fibromialgia, uma vez que a dor crônica e a fadiga frequentemente limitam a execução de exercícios em solo.

A fibromialgia é considerada uma síndrome crônica complexa, caracterizada principalmente pela presença de dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, rigidez muscular e alterações emocionais, como ansiedade e depressão. Nesse contexto, as abordagens fisioterapêuticas têm sido amplamente utilizadas como forma de tratamento não farmacológico, buscando promover controle dos sintomas e melhora funcional (Giorgi *et al.*, 2023). Dentre essas abordagens, a fisioterapia aquática vem se destacando por proporcionar um ambiente terapêutico mais confortável e seguro aos pacientes.

Estudos recentes demonstram resultados positivos da fisioterapia aquática no manejo da fibromialgia. Ma *et al.* (2024) e Rodríguez-Huguet *et al.* (2024) observaram melhora significativa dos sintomas clínicos, da função física e da qualidade de vida dos pacientes submetidos às intervenções em meio aquático. Os autores destacam que a

prática de exercícios na água permite maior liberdade de movimento e menor sobrecarga articular, favorecendo a participação ativa dos pacientes durante o tratamento. Além disso, a temperatura aquecida da água contribui para o relaxamento muscular e redução das tensões corporais, proporcionando maior conforto durante as atividades terapêuticas.

A redução da dor é apontada como um dos principais benefícios da terapia aquática. A dor crônica constitui o sintoma mais incapacitante da fibromialgia e interfere diretamente na qualidade de vida, no sono e na capacidade funcional dos indivíduos acometidos pela síndrome. Nesse sentido, os exercícios realizados em ambiente aquático demonstram efeitos positivos importantes, especialmente devido à diminuição da pressão sobre as articulações e músculos (Kümpel *et al.*, 2020; MA *et al.*, 2024).

Kümpel *et al.* (2020) verificaram que pacientes submetidos à fisioterapia aquática apresentaram melhora significativa da capacidade funcional e maior redução da dor quando comparados a outras abordagens terapêuticas, como o método Pilates. Segundo os autores, o ambiente aquático proporciona maior sensação de segurança, conforto e bem-estar, favorecendo inclusive a adesão ao tratamento.

Outro aspecto relevante refere-se à balneoterapia, modalidade terapêutica baseada no uso de águas minerais aquecidas. Estudos desenvolvidos por Cao *et al.* (2021) e García-López *et al.* (2024) demonstraram que essa abordagem promove redução significativa da dor, melhora da capacidade funcional e diminuição de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão. Esses achados reforçam a importância das terapias aquáticas não apenas no controle dos aspectos físicos da fibromialgia, mas também no equilíbrio emocional e psicológico dos pacientes. Considerando que a fibromialgia possui relação direta com fatores emocionais e estresse, torna-se essencial a utilização de estratégias terapêuticas que atuem de maneira integral sobre o indivíduo.

Além dos benefícios relacionados à dor, a literatura evidencia melhora significativa da mobilidade e da funcionalidade global dos pacientes. A pressão hidrostática exercida pela água auxilia no retorno venoso e favorece maior estabilidade corporal durante os exercícios, permitindo a realização de movimentos que muitas vezes seriam limitados em solo devido à dor ou fadiga. Segundo Montoya-González *et al.* (2022), a fisioterapia aquática contribui para melhora da mobilidade, flexibilidade e resistência física, promovendo maior independência na realização das atividades de vida

diária.

Outro fator frequentemente comprometido em pacientes com fibromialgia refere-se à qualidade do sono. Distúrbios do sono estão diretamente associados ao aumento da fadiga, intensificação da dor e piora do estado emocional desses indivíduos.

Nesse contexto, Bravo *et al.* (2024) observaram que a terapia aquática promove melhora significativa da qualidade do sono, contribuindo para redução da fadiga e melhora do bem-estar geral. Esses resultados demonstram que os benefícios da fisioterapia aquática vão além da redução da dor, alcançando também aspectos relacionados à recuperação física e emocional dos pacientes.

De acordo com Silva *et al.* (2022), os exercícios terapêuticos realizados em ambiente aquático favorecem o fortalecimento muscular, melhora do condicionamento físico e aumento da capacidade funcional. Os autores ressaltam ainda que a água aquecida proporciona relaxamento muscular e sensação de conforto, fatores que contribuem diretamente para maior adesão dos pacientes ao tratamento fisioterapêutico. A adesão ao tratamento é considerada um aspecto fundamental na fibromialgia, visto que a continuidade das intervenções influencia diretamente os resultados obtidos a médio e longo prazo.

Em consonância com esses resultados, Carrasco-Vega *et al.* (2024) destacam que os benefícios da fisioterapia aquática tendem a se manter quando o tratamento é realizado de forma contínua e estruturada. Segundo os autores, pacientes que mantêm regularidade nas intervenções apresentam melhora sustentada dos sintomas, da funcionalidade e da qualidade de vida. Dessa forma, evidencia-se a importância do acompanhamento fisioterapêutico contínuo no manejo da fibromialgia.

Por fim, Giorgi *et al.* (2023) ressaltam a relevância das terapias não farmacológicas no tratamento da fibromialgia, destacando a fisioterapia aquática como uma das abordagens mais promissoras devido à sua capacidade de atuar de forma integrada nos aspectos físicos, funcionais e psicossociais da doença. Os autores enfatizam que intervenções terapêuticas realizadas em ambiente aquático podem proporcionar maior conforto, relaxamento e bem-estar, contribuindo de maneira significativa para a melhora global dos pacientes.

Dessa forma, conclui-se que a fisioterapia aquática apresenta efeitos terapêuticos amplos e consistentes no tratamento da fibromialgia, promovendo



redução da dor, melhora da função física, qualidade do sono, mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida. Além disso, observa-se que o ambiente aquático favorece maior adesão ao tratamento, tornando-se uma estratégia terapêutica relevante e eficaz no manejo dos sintomas apresentados pelos pacientes com fibromialgia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível compreender a relevância da fisioterapia aquática como recurso fisioterapêutico no manejo da fibromialgia, evidenciando sua eficácia na redução dos principais sintomas associados à síndrome. Observou-se que essa abordagem contribui significativamente para a diminuição da dor, melhora da capacidade funcional, qualidade do sono e bem-estar geral dos pacientes.

Em resposta ao problema de pesquisa, verificou-se que a fisioterapia aquática pode ser utilizada como uma estratégia terapêutica eficaz no controle da sintomatologia da fibromialgia, atuando de forma integrada nos aspectos físicos e emocionais da doença. Esses benefícios estão relacionados às propriedades do meio aquático, como a flutuação, a pressão hidrostática e a temperatura aquecida, que favorecem o relaxamento muscular, reduzem o impacto articular e proporcionam maior conforto durante a realização dos exercícios terapêuticos.

No que se refere aos objetivos propostos, todos foram alcançados, uma vez que foi possível descrever a importância da fisioterapia aquática no manejo da fibromialgia, apresentar evidências científicas acerca de sua eficácia, identificar os principais recursos fisioterapêuticos utilizados e destacar os efeitos positivos dessa intervenção na redução dos sintomas e na melhora funcional dos pacientes.

Entretanto, algumas limitações foram identificadas ao longo do estudo, como a escassez de pesquisas nacionais recentes relacionadas à temática e a diversidade metodológica dos estudos analisados, fator que dificulta a padronização dos resultados. Além disso, a variedade dos protocolos terapêuticos utilizados nas pesquisas também se apresenta como uma limitação relevante.

Diante disso, sugere-se a realização de novos estudos com metodologias mais padronizadas, amostras maiores e acompanhamento a longo prazo, a fim de ampliar a



compreensão sobre os efeitos da fisioterapia aquática e fortalecer sua aplicabilidade clínica no tratamento da fibromialgia.

Em suma, a fisioterapia aquática se configura como uma abordagem terapêutica eficaz e promissora, contribuindo significativamente para a melhora da qualidade de vida, funcionalidade e bem-estar dos pacientes com fibromialgia, além de reforçar a importância da fisioterapia no contexto do cuidado integral à saúde.

## REFERÊNCIAS

ABC – BIENESTAR. **Técnica de Watsu**. Disponível em:

<https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/terapia-watsu-tratamiento-agua-relaja-reduce-ansiedad-20240228085849-nt.html>. Acesso em: 09 fev. 2026.

ACQUABRASIL. **Método de Bad Ragaz**. Disponível em: <http://acquabrasil.org/llafa/bad-ragaz/>. Acesso em: jan. 2026.

ALVES, Alice Santana de Jesus et al. Fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia. **Graduação em Movimento – Ciências da Saúde**, v. 1, n. 3, p. 129, 2022.

Disponível em:

<https://periodicos.unifc.edu.br/index.php/gdmsaude/article/download/465/150/1245>. Acesso em: 12 mar. 2024.

ARANTES, Matheus de Oliveira et al. Fibromialgia e exercícios físicos: uma revisão de literatura. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 1, 2022. Disponível em:

<https://mail.eacademica.org/eacademica/article/view/122/110>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BECKER, Bruce E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. **PM&R**, v. 2, n. 9, p. 859–872, 2020.

BEZERRA, Drielly Domanny Antas et al. A contribuição do Watsu no tratamento da fibromialgia. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 5, n. 3, p. 344–350, 2023. Disponível em: <https://www.revistamultisertao.com.br/index.php/revista/article/view/592/372>. Acesso em: 31 ago. 2025.

BITTENCOURT, J. V. et al. **Pacientes com fibromialgia apresentam fenótipos de dor diferentes em comparação com pacientes com dor generalizada**. *BrJP*, v. 5, n. 2, p. 119–126, 2022.

CAMPION, Margaret R. **Hidroterapia: princípios e prática**. São Paulo: Manole, 2000. CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL (COFFITO). Resolução nº 443, de 3 de setembro de 2014. Brasília: COFFITO, 2014.



CUNHA, Márcia Cristina Bauer et al. **Ai Chi**: efeitos do relaxamento aquático no desempenho funcional e qualidade de vida em idosos. *Fisioterapia em Movimento*, v. 23, n. 3, p. 409–417, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502010000300008>. Acesso em: 03 maio 2026.

DA SILVA, Arthur Moreira et al. Efeito do método Bad Ragaz em pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 11, p. 1–16, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16577/9073>. Acesso em: 28 ago. 2025.

DULL, Harold. **Watsu: Freeing the Body in Water**. Middletown: Harbin Springs Publishing, 2004.

FERNANDES, Maria Luyza Batista et al. Investigação dos efeitos de plantas medicinais em pacientes com fibromialgia. **Protagonista Revista Científica**, v. 5, n. 1, p. 53–58, 2024.

FONSECA, Aline Nascimento Silva et al. Efeitos do Watsu sobre a dor: revisão integrativa. **Revista Neurociências**, n. 33, p. 1–17, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/20459>. Acesso em: 1 set. 2025.

GONÇALVES, Nicole Carolino Gomes et al. Terapia manual no tratamento da fibromialgia: estudo de caso. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, v. 7, n. 1, p. 111–123, 2024.

KUMPEL, C. et al. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes com fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, v. 27, n. 2, p. 64–70, 2020.

LIMA, Mariana Caixeta de. **Perfil clínico e fisioterapêutico dos pacientes atendidos na fisioterapia aquática**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Uberlândia.

MELLO, Marcella de Carvalho et al. Efeitos da fisioterapia aquática na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 4, p. 1–9, 2025.

MONTEIRO, Érico Augusto Barreto et al. Aspectos psicológicos da fibromialgia: revisão integrativa. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 29, n. 1, p. 65–76, 2021.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, v. 8, n. 5, 2022.



PEREIRA, V. D. F.; SILVA, R. S. Method Halliwick: a proposal for teaching swimming for persons with disabilities. ***European Journal of Sport Science***, 2014.

RAHMAN, J. Effectiveness of aquatic therapy in rehabilitation. ***Journal of Advanced Physiotherapy***, 2024.

RUOTI, Richard G.; MORRIS, David M.; COLE, Andrew J. ***Aquatic rehabilitation***. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

SANARMED. **Fibromialgia**: resumo completo. Disponível em: <https://sanarmed.com/resumo-de-fibromialgia-completo-sanarflix/>. Acesso em: 09 fev. 2026.

SANTOS, J. M. et al. **Fisioterapia aquática em mulheres com fibromialgia**. *Expressa Extensão*, v. 25, n. 2, p. 103–112, 2020.

SILVA, Francisco Valter Miranda et al. Fisioterapia aquática como tratamento em fibromialgia: revisão integrativa. ***Fisioterapia Brasil***, v. 23, n. 6, p. 928–936, 2022.

VELDEMA, Johannes; JANSEN, Patrick. Aquatic exercise and rehabilitation. ***International Journal of Environmental Research and Public Health***, 2021.

WANG, X. et al. Aquatic therapy in knee osteoarthritis: systematic review. ***Journal of Orthopaedic Surgery and Research***, 2022.