



EFEITOS DA HIDROTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM FIBROMIALGIA: ESTUDO CLÍNICO

Alice Tomie Hirama Kawamoto ¹, Thaís Alves Bergaminho ², Roberta Larissa Leonel ³

Afiliação: ¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. alice.hirama@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. thais2005alves@gmail.com

³ Orientadora, Mestre, Docente do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICET. roberta.leonel@unicesumar.edu.br

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome reumatológica crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, alterações do sono e prejuízos funcionais, afetando principalmente mulheres entre 30 e 55 anos. Diversos estudos evidenciam a hidroterapia como recurso eficaz na redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida. Este projeto tem como objetivo investigar os efeitos da hidroterapia em pacientes com fibromialgia atendidas na clínica de fisioterapia da Unicesumar. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, com delineamento quase experimental intervencionista e analítico. A amostra será composta por pacientes diagnosticadas com fibromialgia e faixa etária entre 38 e 70 anos. Os atendimentos serão na clínica de fisioterapia da Unicesumar. O protocolo de atendimento consistirá em 10 sessões de fisioterapia aquática, realizadas duas vezes por semana, com duração de aproximadamente 50 minutos cada. Espera-se observar redução significativa da dor, melhora da mobilidade e da capacidade funcional, além de impactos positivos na qualidade do sono e na qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Fibromialgia; Fisioterapia Aquática; Hidroterapia; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia atinge cerca de 2 a 5% da população mundial, com maior prevalência no sexo feminino (Ribeiro et al., 2022). Seus sintomas – dor generalizada, rigidez matinal, distúrbios do sono, fadiga e alterações cognitivas – comprometem significativamente a qualidade de vida (Mourão & Nogueira, 2022). O tratamento deve ser multiprofissional, envolvendo intervenções farmacológicas e não farmacológicas. Entre estas, a hidroterapia tem se mostrado eficaz ao utilizar propriedades físicas e térmicas da água para promover analgesia, relaxamento muscular, melhora da mobilidade e condicionamento cardiorrespiratório (Mello et al., 2025). Evidências apontam que a técnica contribui para a redução da dor, do enrijecimento muscular e para ganhos funcionais e de qualidade de vida em pacientes com fibromialgia (Oliveira et al., 2023). Além disso, a hidroterapia possibilita a realização de exercícios aeróbicos que estimulam a liberação de neurotransmissores, favorecendo a memória, o humor, o equilíbrio e outros aspectos fundamentais, sendo, portanto, de grande relevância para portadores de fibromialgia (da Silva et al., 2018). Estudos comparativos também demonstram que a hidroterapia apresenta efeitos semelhantes ou superiores a exercícios em solo, com maior adesão das pacientes (Kümpel et al., 2020).

Este estudo tem como objetivo geral avaliar os efeitos da hidroterapia na dor, capacidade funcional e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. Como objetivos específicos: (a) analisar a evolução da intensidade da dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA); (b) avaliar a qualidade de vida utilizando o Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF); (c) comparar os resultados antes e após a intervenção hidroterapêutica.



2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, com delineamento quase experimental intervencionista e analítico. A revisão bibliográfica utilizou artigos publicados nos últimos dez anos, pesquisados no Google Scholar, PubMed e SciELO, com as palavras-chave: “hidroterapia”, “fibromialgia” e “fisioterapia aquática”. Os critérios de exclusão adotados foram: resumos, teses, livros e artigos com mais de dez anos de publicação.

A amostra será composta por pacientes com diagnóstico médico de fibromialgia, com idade entre 38 e 70 anos, atendidas na clínica de fisioterapia da Unicesumar, no âmbito do Projeto de Extensão de Hidroterapia. Será aplicado o Pad Test (teste do absorvente), para verificar e quantificar possíveis perdas urinárias, servindo como critério de inclusão para início do tratamento fisioterapêutico em ambiente aquático.

Todas as participantes serão esclarecidas sobre os objetivos, métodos, riscos e benefícios da pesquisa e assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto será submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com as normas da Resolução CNS nº466/2012.

O protocolo consistirá em 10 sessões de fisioterapia aquática, realizadas duas vezes por semana, com duração de aproximadamente 50 minutos cada.

As sessões serão conduzidas em piscina aquecida (32–34°C), estruturadas em quatro etapas:

1. Aquecimento: caminhada na água e mobilidade articular;
2. Alongamentos globais;
3. Exercícios de fortalecimento e condicionamento aeróbico com recursos aquáticos;
4. Relaxamento, respiração e terapia manual.

A coleta de dados será realizada em dois momentos: pré-intervenção e pós-intervenção, utilizando: avaliação fisioterapêutica padronizada; EVA (dor); e QIF (qualidade de vida). Os dados obtidos serão tabulados e analisados descritivamente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se que as participantes apresentem redução significativa da dor, melhora da mobilidade e da capacidade funcional, além de impactos positivos na qualidade do sono e na qualidade de vida, em consonância com estudos prévios (Mello et al., 2025; Mourão & Nogueira, 2022; Kümpel et al., 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia aquática configura-se como recurso não farmacológico eficaz e seguro no manejo da fibromialgia, podendo contribuir para a reabilitação global e para o bem-estar das pacientes. Este estudo busca reforçar a aplicabilidade clínica dessa intervenção e incentivar sua incorporação como parte do cuidado multiprofissional.

REFERÊNCIAS

KÜMPEL, Claudia et al. (2020). **Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia**. Acta Fisiátrica, 27(2), 64-70. Disponível em: Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia | Acta Fisiátrica
Acesso em 28 set. 2025.



MELLO, Marcella C. et al. (2025). **Efeitos da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia**: Revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 14(4). Disponível em: Efeitos da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia: Revisão de literatura | *Research, Society and Development*
Acesso em 28 set. 2025.

MOURÃO, Camila F., & NOGUEIRA, Vinícius R. M. (2022). Hidroterapia em mulheres com fibromialgia: Revisão de literatura. **Revista Fisioterapia**, Edição 114. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/1003>.
Acesso em 28 set. 2025.

OLIVEIRA, FELIPE E. S *et al.* Hidroterapia No Tratamento De Pacientes Com Fibromialgia. [s. l.], 2023. Disponível em: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=de0993e1-51f9-34e6-85c2-78bb838171a8>. Acesso em 29 set. 2025.

RIBEIRO, Micaella G.S et al. Recursos de Hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 14, e05111435739, 2022. Disponível em: (PDF) Recursos de hidroterapia utilizados em pacientes com fibromialgia: Uma revisão. Acesso em 28 set.2025.