

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

FISIOTERAPIA AQUÁTICA E ÍNDICE DE QUALIDADE MUSCULAR EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: ESTUDO QUASE EXPERIMENTAL

Ana Luiza Dos Santos Machado (ana.machado@ufvjm.edu.br)

Vike Maria Tamar Leão De Almeida (vike.maria@ufvjm.edu.br)

Ana Cristina Rodrigues Lacerda (lacerda.acr@ufvjm.edu.br)

Joyce Noelly Vitor Santos (joycenvsantos@gmail.com)

Débora Fernandes De Melo Vitorino (debora.vitorino@ufvjm.edu.br)

Cintia Maria Rodrigues (cintia.rodrigues@ufvjm.edu.br)

Jousielle Márcia Dos Santos (jousielle.santos@ufvjm.edu.br)

Sueli Ferreira Da Fonseca (sueli.fonseca@ufvjm.edu.br)

Introdução: A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, com prevalência entre as mulheres. Essa condição está associada à redução da funcionalidade e da força muscular, aumentando o risco de comprometimento da qualidade muscular (QM), um indicador clínico de incapacidade funcional e de prognóstico de mortalidade. Embora a fisioterapia aquática (FA) seja amplamente recomendada no manejo da FM, não há estudos que avaliem seu impacto na QM nessa população. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi comparar o índice de qualidade muscular (IQM) em mulheres com FM antes e após um programa de FA. **Métodos:** Trata-se de um estudo quase experimental, de grupo único, no qual o IQM foi avaliado antes e após um programa de FA, com duração de 8 semanas. As

sessões foram conduzidas em piscina aquecida, duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, incluindo quatro protocolos: aquecimento, exercícios de fortalecimento muscular, exercícios aeróbicos e relaxamento. O IQM foi calculado pela razão entre a força muscular dos membros inferiores (avaliada pelo teste de sentar e levantar em 30 segundos) e o índice de massa corporal (IMC). Resultados: Participaram do estudo 22 mulheres, com idade média de $63,5 \pm 8,5$ anos, IMC médio de $32,3 \pm 5,58$ kg/m² e tempo médio de diagnóstico de $12,6 \pm 6,6$ anos. Observou-se aumento significativo do IQM após o programa de FA (IQM pré-FA: $0,32 \pm 0,06$ pontos; IQM pós-FA: $0,37 \pm 0,09$ pontos; $p = 0,02$). Conclusão: Os resultados indicam que a FA é uma estratégia eficaz para melhorar a QM em mulheres com FM, pois proporciona um ambiente propício à prática de exercícios. Ademais, o uso de instrumentos de fácil aplicação amplia a viabilidade clínica, contribuindo para a prática profissional e para o planejamento de ações em saúde.

Agradecimentos: CNPq 407629/2023-8, CAPES PROEXT-PG 88881.926996/2023-01 e FAPEMIG.

Palavras-chave: fibromialgia; fisioterapia aquática; hidroterapia; qualidade muscular; mulheres.