



CENTRO UNIVERSITÁRIO INTEGRADO
Faculdade de Fisioterapia

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA
FIBROMIALGIA**

Andressa Rocha Rodrigues,
Guilherme Campos Buosi

Campo Mourão, 2024

Andressa Rocha Rodrigues,
Guilherme Campos Buosi

BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA FIBROMIALGIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado a faculdade de fisioterapia do Centro Universitário Integrado, como requisito como requisito à obtenção do título de bacharel em fisioterapia

Orientadora: Profa Ma. Paula Roberta da
Silva

Campo Mourão, 2024

BANCA EXAMINADORA

Profa Annabel Fogaça Alves Pereira

Profº Maicon dos Santos Ferreira

Profa Ma Doutoranda Paula Roberta da Silva
Orientadora

Catálogo da Publicação na Fonte: Centro Universitário Integrado.
Biblioteca Central / Divisão de Processamento Técnico.
Bibliotecária: Nádja Honarra Aranha CRB-9/1972

- R696b Rodrigues, Andressa Rocha
 Benefícios da fisioterapia aquática na fibromialgia / Andressa Rocha Rodrigues;
 Guilherme Campos Buosi. - Campo Mourão, PR: Centro Universitário Integrado,
 2024.
- 21 fls. : il.
- Orientador (a): Prof^a. Paula Roberta da Silva.
Artigo científico (Bacharelado em Fisioterapia) - Centro Universitário Integrado:
 Campo Mourão - PR, 2024.
- Referências: fls. 18 - 21.
1. Fibromialgia. 2. Fisioterapia aquática. 3. Tratamento. I. Rodrigues, Andressa
 Rocha. II. Buosi, Guilherme Campos. III. Centro Universitário Integrado. IV.
 Título.

CDD: 615.853

Agradecimentos

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos. Aos meus pais e irmãos, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho. Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

Muitos me perguntam porque quero ser fisioterapeuta. Só digo uma coisa, a fisioterapia me fez ver um novo mundo de outra forma, onde com fé, trabalho e dedicação podemos ajudar o próximo.

Resumo

A fibromialgia é uma condição reumática crônica que se manifesta por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade em pontos específicos do corpo, além de outros sintomas como problemas de memória, ansiedade, formigamento, depressão, dores de cabeça, tontura e alterações intestinais. A fisioterapia aquática tem sido uma das modalidades mais utilizadas no tratamento de fibromialgia devido sua capacidade de causar reações diferentes daquelas que ocorrem no solo, melhorando a circulação periférica, beneficiando o retorno venoso, além de proporcionar um efeito massageador e relaxante. O presente estudo tem como objetivo trazer a importância e eficácia da fisioterapia no tratamento da fibromialgia, utilizando a fisioterapia aquática para analgesia da dor e melhora da qualidade de vida. Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, que visa apresentar informações de artigos e estudos coletados no período de 2017 a 2024, nos idiomas português, inglês, com termos que remetem ao tema, publicados nos últimos sete anos. Foram encontrados oito principais benefícios da fisioterapia aquática em pacientes com fibromialgia sendo os principais a diminuição da percepção de dor e melhora na saúde mental e emocional. A prática regular de exercícios aquáticos tem demonstrado melhorar os principais sintomas da fibromialgia, sendo um recurso eficaz para o tratamento e adesão do paciente a fisioterapia.

Palavras-chave: fibromialgia, fisioterapia aquática, tratamento, benefícios.

Abstract

Fibromyalgia is a chronic rheumatic condition that manifests itself as generalized pain, fatigue, sleep disorders and sensitivity in specific points of the body, in addition to other symptoms such as memory problems, anxiety, tingling, depression, headaches, dizziness and intestinal changes. Aquatic physiotherapy has been one of the most used modalities in the treatment of fibromyalgia due to its ability to cause reactions different from those that occur on land, improving peripheral circulation, benefiting venous return, in addition to providing a massaging and relaxing effect. The present study aims to highlight the importance and effectiveness of physiotherapy in the treatment of fibromyalgia, using aquatic physiotherapy for pain analgesia and improving quality of life. This is a qualitative bibliographic review, which aims to present information from articles and studies collected from 2017 to 2024, in Portuguese and English, with terms that refer to the topic, published in the last seven years. Eight main benefits of aquatic physiotherapy were found in patients with fibromyalgia, the main ones being reduced pain perception and improved mental and emotional health. Regular practice of aquatic exercises has been shown to improve the main symptoms of fibromyalgia, being an effective resource for treatment and patient adherence to physiotherapy.

Keywords: fibromyalgia, aquatic physiotherapy, treatment, benefits.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS	11
2.1 Objetivos geral	12
2.2 Objetivos específicos.....	12
3. METODOLOGIA	13
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	14
5. RESULTADO E DISCUSSÃO	16
6. CONCLUSÃO	19
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	20

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma condição reumática crônica que se manifesta por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade em pontos específicos do corpo, além de outros sintomas como problemas de memória, ansiedade, formigamento, depressão, dores de cabeça, tontura e alterações intestinais (Ávila et al., 2014; Freitas et al., 2017). Apesar de ainda não ser conhecida a causa exata da fibromialgia, sugere-se que ela seja resultado de uma disfunção no sistema nervoso central, especificamente na forma como o cérebro e o processo medular espinal apresentam sinais de dor (Clauw, DJ. 2014). Afeta aproximadamente 2-4% da população brasileira, com maior prevalência em mulheres e costuma surgir entre 30 e 50 anos (Clauw, DJ. 2014). A fibromialgia pode ser desencadeada por eventos como trauma infecções, ou estresse psicológico severo (Clauw, DJ. 2014).

O diagnóstico da fibromialgia baseia-se nos critérios do Colégio Americano de Reumatologia (ACR), que incluem a presença de dor generalizada, ponto de pressão e a ausência de outras condições que possam explicar os sintomas (Clauw, DJ. 2014). Os critérios do ACR foram validados e têm altas especificidade e sensibilidade para o diagnóstico de fibromialgia (Wolfe et al., 2018). No entanto, o diagnóstico de fibromialgia permanece desafiador devido à falta de testes diagnósticos objetivos e a sobreposição de sintomas com outras condições (Fitzcharles et al., 2013).

O tratamento para fibromialgia é desafiador, e os tratamentos atuais objetivam aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida (Fitzcharles et at., 2013). O Colégio Americano de Reumatologia recomenda uma abordagem multidisciplinar para o manejo da fibromialgia, incluindo estratégias farmacológicas (antidepressivos, anticonvulsivantes e analgésicos); Não farmacológicas como exercícios aeróbicos, terapia cognitivo-comportamental, fisioterapia e estratégias de auto-gerenciamento como educação, higiene do sono e técnicas de relaxamento para redução do estresse baseada em mindfulness (Fitzcharles et al., 2013).

Os tratamentos de fisioterapia para fibromialgia têm como objetivo reduzir o dor, melhorar a funcionalidade e promover o bem-estar geral do paciente. A abordagem é multimodal, focada em técnicas não invasivas e exercícios terapêuticos. Os principais tratamentos incluem: Exercício Aeróbico; Exercício de Fortalecimento Muscular; Alongamentos e Exercícios de Flexibilidade; Terapia manual, Eletroterapia e Fisioterapia aquática (Bidonde et al., 2014)

A fisioterapia na água tem sido amplamente utilizada devido à capacidade da água de reduzir a carga sobre os músculos, permitindo um exercício menos doloroso e mais confortável. Estudos indicam que a fisioterapia aquática pode melhorar a dor, a qualidade do sono e a função física (Oliveira, 2014).

Assim, a fisioterapia aquática oferece um ambiente ideal para o tratamento de pacientes com Síndrome de Fibromialgia (SFM), pois a imersão na água reduz a pressão sobre as articulações, permitindo que os movimentos sejam mais suaves e menos desgastantes, além de promover um grande relaxamento muscular devido à água aquecida. Os exercícios realizados na água são benéficos para a reabilitação, já que causam menos estresse nas articulações, melhorando tanto a circulação quanto a mobilidade (Oliveira, 2014). Sendo assim, faz-se necessários estudos que comprovem a os benefícios deste tipo de tratamento e também que justifiquem a escolha do seu uso frente a outros tratamentos possíveis.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos geral

- Analisar os benefícios da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia.

2.2 Objetivos específicos

- Evidenciar a eficácia da fisioterapia aquática no alívio dos principais sintomas da fibromialgia,

- Identificar os principais benefícios da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia

3. METODOLOGIA

O presente artigo seguiu-se em uma conduta qualitativa, ordenado por uma pesquisa de revisão bibliográfica. Nesse tipo de pesquisa busca-se obras já publicadas relevantes para conhecer e analisar o tema problema da pesquisa a ser realizada (Sousa et al., Oliveira et al.2014) Foram realizadas buscas na seguinte bases: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e Google acadêmico, nos idiomas português e inglês, em período temporal de 2017 a 2024, utilizando os descritores: fibromialgia, fisioterapia aquática, tratamento, benefícios.

Os critérios de inclusão foram, artigos publicados entre 2017 e 2024 que tenham feito uma revisão bibliográfica sobre os benefícios da fisioterapia aquática no tratamento de fibromialgia. Os critérios de exclusão foram: artigos que não tiveram metodologia clara; artigos excedentes o período citado; artigos que avaliaram apenas mulheres.

A escolha dos artigos seguiu as seguintes etapas: leitura dos títulos, leitura do resumo, identificação de 2 ou mais benefícios do uso da fisioterapia aquática como tratamento da fibromialgia e por último a leitura dos artigos na íntegra.

Ao total, foram encontrados 794 artigos nos bancos de dados. Após a aplicação dos critérios de exclusão, restaram 36. Após exclusão das duplicatas e leitura dos títulos e resumos, foram selecionados 15 artigos para leitura completa sendo incluídos neste estudo 8 artigos. Devido ao formato de revisão adotado, não foi realizada uma avaliação da qualidade dos estudos.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O termo fibromialgia tem origem do latim fibro (tecido fibroso) e o grego mio (tecido muscular), algos (dor) e ia (condição), e foi mencionado primeira vez por Yunus et al., Em 1981, para substituir o termo fibrite (CARVALHO & PEREIRA, 2014; A fibromialgia é considerada uma síndrome de dor crônica caracterizada pela distribuição generalizada das queixas álgicas e pela presença de pontos dolorosos à palpação de regiões específicas denominadas tender points (ou pontos gatilho) que acometem músculos, articulações e costas, especialmente no esqueleto axial (Gonçalves, 2019). Esta síndrome não envolve processos inflamatórios e tem sua causa ainda desconhecidas. Atualmente, em sua fisiopatologia, é compreendido que a sensibilização central, somada às alterações no processamento de estímulos nociceptivos periféricos e à disfunção nos circuitos de interneurônios inibitórios, resulta em um comprometimento funcional do sistema modulatório descendente. Essa condição contribui para a redução das sinapses inibitórias e para o aumento de sinapses excitatórias, como as glutamatérgicas (Ferreira et al., 2019).

O principal sistema afetado pela fibromialgia no organismo humano é o músculo-esquelético, mas pode impactar também outros sistemas. (Ribeiro, 2004; Wolfe et al., 1990; Haum et al., 1999). Além da dor, pacientes com fibromialgia também apresentam sintomas como: alterações do sono, cefaleia, parestesia em membros, fadiga, queixas gastrintestinais e genitourinárias, depressão. Esta síndrome tem maior prevalência em mulheres na faixa de 25 á 30 anos (Ribeiro, 2004). Alguns fatores de risco associados a fibromialgia são depressão (hospitalização, tratamento presente ou atual, história familiar), níveis elevados de somatização e ansiedade, sensação de derrame articular, parestesia, rigidez matinal, alteração do sono, fadiga, cólon irritável, insatisfação com seu estado de saúde (Wolfe et al., 1990).

Para o tratamento ideal da fibromialgia, é fundamental adotar uma abordagem multidisciplinar que integre tratamentos farmacológicos e não farmacológicos. Esse tratamento deve ser planejado em conjunto com o paciente, considerando a intensidade da dor, a funcionalidade e as características individuais. Além disso, é essencial levar em conta os aspectos biopsicossociais do paciente (Heymann et al., 2010). Dentre as possibilidades de tratamento da fibromialgia, podemos citar o uso de medicamentos para aliviar a dor e melhorar a qualidade do sono, programas de exercícios voltados ao fortalecimento muscular e à melhora da capacidade

cardiovascular, técnicas de relaxamento para reduzir a tensão muscular e programas educativos que favorecem o entendimento e a superação da condição.

A fisioterapia desempenha um papel essencial, focando tanto no alívio da dor quanto na melhoria das funções diárias dos pacientes, tanto no ambiente doméstico quanto social (Hecker et al., 2011). Entre as possibilidades de tratamentos que a fisioterapia pode oferecer estão as terapias aquáticas em água aquecida, recomendadas como uma boa alternativa para pessoas com fibromialgia (Letieri et al., 2013).

A fisioterapia aquática é uma modalidade terapêutica com bases científicas na área da física, que utiliza as propriedades da água para prevenir e tratar várias condições de saúde. Esse tratamento envolve a imersão do corpo em uma piscina aquecida, aproveitando os benefícios físicos da água para auxiliar no alívio de sintomas e na recuperação de diversas patologias (Sartor, 2019).

A água aquecida (temperatura variando entre 30° C e 34° C) diminui a tensão e dor muscular, proporcionando um ambiente confortável e relaxante para o exercício terapêutico precoce. A redução da espasticidade muscular pode melhorar a amplitude de movimento e a redução da dor pode beneficiar psicologicamente o paciente (Koury, 2000; Campion, 2000). Assim, a fisioterapia aquática tem sido uma das modalidades mais utilizadas no tratamento de fibromialgia devido sua capacidade de causar reações diferentes daquelas que ocorrem no solo, melhorando a circulação periférica, beneficiando o retorno venoso, além de proporcionar um efeito massagador e relaxante.

5. RESULTADO E DISCUSSÃO

Os artigos mostraram diversos benefícios do uso da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia tendo impacto significativo na melhora da percepção da dor e na saúde mental e emocional com destaque para diminuição de sintomas depressivos. Todos os benefícios encontrados nos estudos analisados serão apresentados na tabela abaixo:

Benefícios encontrados	Referência do artigo
Melhora da percepção da dor	Brotons et al, 2007; Navarrete, 2022; Cebollada, 2023; Castro 2018; Sosa, 2022; Moura, 2020; Bloedow, 2021; Montoya, 2022
Melhora na saúde mental e emocional	Brotons et al, 2007; Navarrete, 2022; Cebollada, 2023; Castro, 2018; Sosa, 2022; Moura, 2020; Bloedow, 2021
Melhora na qualidade do sono	Brotons et al, 2007; Navarrete, 2022; Castro, 2018; Sosa, 2022; Moura, 2020;
Diminuição da fadiga	Navarrete, 2022; Cebollada, 2023; Castro, 2018; Sosa, 2022; Moura, 2020;
Melhora da função muscular	Cebollada, 2023; Castro, 2018; Bloedow, 2021;
Diminuição da rigidez muscular	Navarrete, 2022; Cebollada, 2023; Castro, 2018; Sosa, 2022; Moura, 2020;
Aumento da força muscular	Brotons et al, 2007; Bloedow, 2021;
Melhor adesão ao tratamento	Brotons et al, 2007;

A utilização da água com finalidade terapêutica consiste em uma prática antiga comum a várias civilizações, e que, através de novas técnicas, mantém-se em

constante reinvenção. A imersão do corpo em meio líquido tornou-se uma técnica muito abrangente, proporcionando benefícios terapêuticos amplos, tanto físicos quanto psicológicos. Tais efeitos podem ser justificados pelas influências fisiológicas resultantes das propriedades físicas da água durante a imersão em uma piscina terapêutica sendo elas: Flutuabilidade (reduz o impacto nas articulações, pois diminui o peso corporal percebido, facilitando movimentos que seriam difíceis no solo) viscosidade (oferece resistência natural aos movimentos, promovendo fortalecimento muscular e controle motor); pressão hidrostática (ajuda na circulação sanguínea e linfática, além de proporcionar suporte físico, especialmente em pacientes com menor estabilidade); temperatura (a água aquecida contribui para o relaxamento muscular, alívio da dor e aumento da flexibilidade) Hidrodinâmica (fornece resistência uniforme e multidirecional, estimulando equilíbrio e coordenação. Essas propriedades tornam a fisioterapia aquática uma estratégia valiosa no tratamento de diversas condições, como fibromialgia, artrite e reabilitação pós-cirúrgica (BIASOLI e MACHADO, 2006, apud CECHETTI, et al., 2019)

Becker e Cole (2000 apud Carregaro e Toledo, 2008) dizem que uma das circunstâncias que determinaram a evolução das pesquisas e o uso das propriedades da água como tratamento, é a diminuição da ação da gravidade. Tal característica fornece um ambiente ideal para reabilitação de indivíduos que necessitam de uma menor descarga de peso nas articulações ou possuem limitações na terapia em solo.

A resolução Nº 443, de 3 de setembro de 2014 define fisioterapia Fisioterapia Aquática como a utilização da água nos diversos ambientes e contextos, em quaisquer dos seus estados físicos, para fins de atuação do fisioterapeuta no âmbito da fisioterapia aquática, hidrocinesioterapia, balneoterapia, crenoterapia, cromoterapia, termalismo, duchas, compressas vaporização/inalação, crioterapia e talassoterapia (COFFITO, 2014). Uma série de exercícios terapêuticos suaves são realizados em uma piscina aquecida (em torno de 34°C), o que proporciona conforto e amplitude de movimentos. Além disso, a água suporta o peso do corpo, facilitando a atividade. Os exercícios terapêuticos devem evoluir com segurança. A resistência da água é utilizada para fortalecer os músculos e melhorar a estabilidade. O calor aumentará a circulação, reduzirá o espasmo muscular e ajudará a aliviar a dor. Os pacientes não precisam saber nadar e a sessão de fisioterapia aquática pode ser individual ou em conjunto, com outros pacientes, no mesmo programa de reabilitação. (COFFITO, 2014).

A terapia aquática apresenta poucas contraindicações limitando-se a casos específicos como doenças transmitidas pela água, febre acima de 38°C, insuficiência cardíaca, pressão arterial descontrolada, incontinência urinária e fecal, epilepsias, sintomas de trombose venosa profunda, feridas/ lesões de pele, alergia ao hipoclorito de sódio identificado, Cinetose “mal do movimento” (Pereira e Oliveira, 2019). As sessões de fisioterapia aquática para o tratamento de fibromialgia geralmente tem duração de 60 minutos sendo indicada duas sessões por semana, considerando estudos realizados em ambientes terapêuticos. Durante as sessões, são realizados exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular, alongamento e relaxamento, o que auxilia na redução dos sintomas como dor e rigidez, além de melhorar a qualidade de vida dos pacientes (BIERMANN, 2024).

A Fisioterapia Aquática é dividida entre 3 principais métodos, sendo eles: Método Bad Ragaz (exercício de flutuação para melhorar a força muscular, a coordenação, a mobilidade articular e o controle postural do paciente) Método Halliwick (tem como objetivo desenvolver as habilidades motoras, equilíbrio e independência) e Método Watsu (técnica de terapia aquática que combina massagem, alongamento e movimentos suaves realizados em água aquecida que visa promover o relaxamento) (KASAGIANNI & SOULTANAKIS 2019).

As sessões de fisioterapia aquática para o tratamento de fibromialgia geralmente tem duração de 60 minutos sendo indicada duas sessões por semana, considerando estudos realizados em ambientes terapêuticos. Durante as sessões, são realizados exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular, alongamento e relaxamento, o que auxilia na redução dos sintomas como dor e rigidez, além de melhorar a qualidade de vida dos pacientes

Em todos os estudos analisados, houve uma melhora da percepção da dor do paciente após ser submetido ao tratamento com fisioterapia aquática. Este efeito de diminuição da dor pode ser associado a flutuação na água diminui a pressão sobre as articulações, músculos e tecidos, tornando os movimentos menos dolorosos. A água quente, comumente usada em fisioterapia aquática, ajuda a melhorar a circulação sanguínea, promovendo o relaxamento muscular e aliviando a tensão. Uma melhor circulação também facilita a remoção de toxinas musculares, o que pode contribuir para a redução da dor (Gonçalves et al., 2018; Martins, 2020). Este mecanismo de ação também pode justificar outros benefícios encontrados como: Melhora da função muscular; Diminuição da rigidez muscular; Diminuição da fadiga.

Outro benefício encontrado foi a melhora do sono. Isso porque o relaxamento profundo promovido pela fisioterapia aquática pode ajudar a melhorar a qualidade do sono pois induz um estado de relaxamento que pode facilitar a transição para um sono mais reparador (Souza; Almeida, 2019).

O impacto da fisioterapia aquática na saúde mental de pacientes com fibromialgia também foi evidenciado nos estudos. A imersão em água, especialmente em temperaturas quentes, promove o relaxamento físico, o que tem impacto direto na redução do estresse. A água quente ajuda a liberar tensões acumuladas nos músculos, proporcionando um estado de calma e relaxamento. Além disso, quando o corpo está mais relaxado, a mente tende a acompanhar, o que reduz sintomas de ansiedade e estresse emocional. Outro fator que pode contribuir para este efeito é que a atividade física suave praticada durante a fisioterapia aquática, aliada ao ambiente aquático, pode estimular a produção de endorfinas, neurotransmissores que atuam como analgésicos naturais e melhoram o humor. Essa liberação química pode combater sentimentos de tristeza, depressão e ansiedade, promovendo uma sensação geral de bem-estar (Costa; Lopes, 2017)..

6. CONCLUSÃO

A prática regular de exercícios aquáticos tem demonstrado melhorar os principais sintomas da fibromialgia, como dor e fadiga impactando positivamente na

melhora da qualidade de vida, sono e percepção geral de saúde dos pacientes submetidos a este tratamento. Assim, a fisioterapia aquática pode ser um recurso eficaz para o tratamento e adesão do paciente com fibromialgia á fisioterapia.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AVILA, L. A. et al. Caracterização dos padrões de dor, sono e alexitimia em pacientes com fibromialgia atendidos em um centro terciário brasileiro. **Revista Brasileira de**

Reumatologia, v. 54, n. 5, p. 409-413, 2014.

BIRNBAUM, H. G. et al (2015). O ônus econômico da fibromialgia nos Estados Unidos em 2012. **Journal of Medical Economics**, 18(8), 699-705.

BLOEDOW, L. D. L. S. et al. Efeito de intervenções aquáticas sobre os sintomas da fibromialgia: uma revisão. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e400101522937, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.22937. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22937>. Acesso em: 20 out. 2024.

BROTONS ALBUJER, Andrea. **Benefícios da hidroterapia em pacientes com fibromialgia: uma revisão bibliográfica**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Faculdade de Medicina) — Universidade Miguel Hernández, 21 jun. 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11000/3953>. Acesso em: 20 out. 2024.

CAMPION, M. R. **Hidroterapia: Princípios e Prática**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000. p. 334.

CARREGARO, R. L., & Toledo, A. M. D. (2008). Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. **Revista Movimenta**, 1(1), 23-27.

CASTRO SÁNCHEZ, María Lucia. **Efecto de la hidroterapia en pacientes con fibromialgia: una revisión bibliográfica**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso — Universidade de Jaén, Jaén, 2018. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10953.1/7762>. Acesso em: 20 out. 2024.

CEBOLLADA SÁNCHEZ, Amanda. Efecto de la terapia acuática en pacientes con fibromialgia. **Revista Sanitaria de Investigación**, v. 4, n. 3, 2023.

CLAUW, D. J. Fibromyalgia: a clinical review. **JAMA**, 2014; 311(15): 1547-1555.

CECHETTI, F. et al. Efeitos fisiológicos da imersão em água. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 369-376, 2019. DOI: 10.1016/j.bjpt.2019.03.001.

COSTA, A. F.; LOPES, J. M. Hydrotherapy and its effects on mental health and physical well-being in fibromyalgia patients. **Journal of Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 50, n. 3, p. 175-182, 2017.

COFFITO. Resolução nº 443, de 3 de setembro de 2014. Aprova a regulamentação da Terapia Aquática. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 set. 2014.

FITZCHARLES, M. A. et al. The National Fibromyalgia Guideline Advisory Panel 2012 Canadian Guidelines for the diagnosis and management of fibromyalgia syndrome: Executive summary. **Pain Research and Management**, 2013; 18(3): 119-126.

FREITAS, R. P. A. et al. Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, p. 197-203, 2017.

GONÇALVES, R. R. et al. Hydrotherapy for the treatment of pain in people with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Rheumatology International**, v. 38, n. 7, p. 1231-1240, 2018.

HAUM, M. V. A. Et al. Validação dos critérios do Colégio Americano de Reumatologia (1990) para classificação da fibromialgia, em uma população brasileira. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 1999; 39: 221-231.

HECKER, C. et al. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia e Movimento**, 2011; 24(1): 57-64. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/CNF7sF9z4xChv5NN5bYcntv/>. Acesso em: 2 set. 2024.

HEYMANN, Roberto Ezequiel et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 50, p. 56-66, 2010.

KASAGIANNI, E.; SOULTANAKIS, H. Métodos de exercício aquático e seu impacto na aptidão física e na saúde. *Investigações em Esporte e Educação Física*. 2019; 17(3): 166-179.

KOURY, J. M. **Programa de Fisioterapia Aquática: Um Guia para a Reabilitação Ortopédica**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000. p. 1-14 e 201-203.

LETIERI, R. V. et al. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 53, p. 494-500, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/J93Lm9C3r9yZhDmDcM4Kvqz/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2024.

MONTOYA, S. et al. Efectos de la hidroterapia sobre el dolor en osteoartritis y

fibromialgia: uma revisão narrativa. **Revista de la Sociedad Española del Dolor**, 2022; 29(2): 78-87. DOI: 10.20986/resed20223955/2021.

MOURA, B. O. S. **Recursos hidrocinesioterapêuticos para promover melhora na qualidade de vida em pacientes com fibromialgia**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) — Centro Universitário Pitágoras de Marabá, Marabá, 2020.

NAVARRETE TELENCHANA, David Alexander. **Benefícios de la Hidrocinesiterapia en Fibromialgia**. 2022. Trabalho de Titulação (Licenciatura em Ciências da Saúde em Terapia Física e Deportiva) — Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, 2022.

OLIVEIRA, C. A. et al. A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia. **Revista da Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 3, p. 1-179, 2015.

PEREIRA, F. L., & OLIVEIRA, R. P. (2019). **Contraindicações na fisioterapia aquática**. Fundação Antônio Santos Abranches – Recife, 2019.

PROVENZA, J. R. et al. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 44, p. 443-449, 2004.

RIBERTO, M.; PATO, T. R. Fisiopatologia da fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 78-81, 2004. DOI: 10.5935/0104-7795.20040002. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102482>. Acesso em: 27 out. 2024.

SARTOR, I. J. **A hidroterapia como recurso fisioterapêutico aos portadores da esclerose lateral amiotrófica**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) — Centro Universitário Unifacvest, Lages, 2019.

SILVA, K. M. O. M. et al. Effect of hydrotherapy on quality of life, functional capacity and sleep quality in patients with fibromyalgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 2012; 52(6): 851-857.

SILVA, A. L.; MARTINS, C. S. Effects of aquatic exercise on pain perception and muscle function in individuals with fibromyalgia: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Pain Research**, v. 13, p. 2345-2357, 2020.

SOSA, M. S. **Efectos de hidrokinisioterapia en pacientes con fibromialgia**. 2022. Tesina (Licenciatura em Kinesiología e Fisiatría) — Universidade Nacional del Litoral, Santa Fe, 4 out. 2022.

SOUZA, P. R.; ALMEIDA, T. C. Effects of hydrotherapy on sleep quality in individuals with chronic pain. **Journal of Rehabilitation Research**, v. 45, n. 2, p. 98-104, 2019