

**Uso da hidrocinestoterapia em pacientes com síndrome da fibromialgia:
revisão bibliográfica****Use of hydrocinesiotherapy in patients with fibromyalgia syndrome:
bibliographic review**

DOI:10.34119/bjhrv3n4-262

Recebimento dos originais:08/07/2020

Aceitação para publicação:17/08/2020

Caroline Rodrigues de Barros Moura

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
 Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
 Endereço :Rua Miguel Couto, 1546 – Lourival Parente - CEP: 64023-550 – Teresina-PI
 E-mail: carolinerbm21@gmail.com

Jordano Leite Cavalcante de Macêdo

Mestrado em Engenharia Biomédica - Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP)
 Instituição de atuação atual: Centro Integrado de Reabilitação - CEIR
 Endereço :Rua Antonia Myrian Eduardo Pereira, N4855 - bloco Terra- ap 307 - Cep
 64053-550 - bairro Campestre - condomínio Morada do Sol Grand Park - Teresina-PI
 E-mail: jordano_cm@yahoo.com.br

Adrielle Memória da Silva

Mestre em Biotecnologia pela UFPI
 Instituição de atuação atual: Aespi-Unifapi
 Endereço :Rua Ceará, 2026, Bairro Marquês, CEP: 64003400 – Teresina-PI
 E-mail: adrielle_memoria@hotmail.com

Laércio Bruno Ferreira Martins

Pós-graduando em Terapia Intensiva Adulto, Pediátrica e Neonatal pela Faculdade
 Inspirar
 Instituição de atuação atual: Faculdade Inspirar
 Endereço :Rua Aureliano Azevedo, 483 Bairro Vista Alegre, Demerval Lobão-PI 64390-
 000
 E-mail: laerciom42@gmail.com

Luis Augusto da Silva Santos

Bachelorado em Fisioterapia
 Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
 Endereço completo: Rua Aracatiba n° 7740, Santa Cruz, Cep: 64028-840 – Teresina-PI
 E-mail: luis-augusto7@hotmail.com

Mayara Martins de Melo

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
 Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
 Endereço:Rua Washington Luis, 1880 – Lourival Parente – Teresina-PI
 E-mail: maymartmelo@gmail.com

Letícia Maria de Araújo Silva

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço :Quadra 02, Casa 24 – Cep: 64004-215 – Conjunto São Joaquim – Teresina-PI
E-mail: lleticiamariaaraujo@gmail.com

Larissa Kelly de Araújo Cardoso

Graduanda do curso de Fisioterapia pela Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Instituição de atuação atual: Universidade Estadual do Piauí – UESPI
Endereço :Residencial Mestre Dezinho, Q-I, N° 09, Cep: 64037-088 – Porto Alegre –
Teresina-PI
E-mail: larissa1103@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: A síndrome da fibromialgia (SFM) é uma doença reumatológica de etiologia desconhecida caracterizada por dor musculoesquelética difusa e crônica, com pontos sensíveis nos músculos ou na junção miotendinosa. Frequentemente, é associada à incapacidade funcional, depressão, ansiedade, sono não reparador, fadiga, rigidez matinal, déficit de memória, cefaleia crônica, constipação ou diarreia. A hidrocinesioterapia é fortemente indicada para o tratamento da fibromialgia, pois durante a imersão, os estímulos sensoriais competem com os estímulos dolorosos, interrompendo o ciclo da dor. Os efeitos estão relacionados a alívio da dor, diminuição dos espasmos, redução da fadiga muscular e da rigidez, relaxamento muscular, aumento da amplitude de movimento e da circulação sanguínea, fortalecimento muscular, aumento da resistência muscular, aperfeiçoa o condicionamento físico, flexibilidade, padrão do sono e humor. **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo é analisar, através da aplicação dos questionários de Qualidade de Vida SF-36 e o Questionário de Impacto de Fibromialgia (QIF), a utilização da hidrocinesioterapia em pacientes com diagnóstico de fibromialgia. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este é um trabalho de revisão bibliográfica, onde foram usados os descritores: hidrocinesioterapia, fibromialgia e fisioterapia, nas bases de dados: Bireme, Google Acadêmico, PubMed, SciELO, PEDro e Lilacs. Foram excluídos trabalhos do tipo revisão, tese e dissertações. Foram incluídos trabalhos que utilizaram os questionários SF-36 e QIF como método de avaliação. **RESULTADOS:** Foram encontrados 12 artigos, dos quais 5 foram incluídos, e 7 foram excluídos. Todos os trabalhos analisados estudaram pacientes do sexo feminino que apresentassem a SFM, e proporam tratamento hidrocinecioterapêutico por pelo menos dois (2) meses. Os estudos demonstraram que os desfechos mais observados com o uso da hidrocinesioterapia em relação aos quesitos abordados pelo SF-36 e pelo QIF foram: melhora da qualidade de vida, do quadro de dor, capacidade funcional e de serviço, fadiga, ansiedade e depressão. **DISCUSSÃO:** A alteração da capacidade funcional, absenteísmo ao trabalho, redução da capacidade de atividades da vida cotidiana, alta intensidade algica, fadiga, cansaço matinal, rigidez e depressão, apresentam melhora significativa imediatamente após intervenção com hidrocinesioterapia. Tais desfechos estão relacionados aos efeitos fisiológicos desencadeados pela combinação da água aquecida com exercícios físicos, onde. Além disso, na piscina terapêutica há uma redução da força gravitacional, aumento da circulação, redução dos espasmos, e competição dos estímulos sensoriais com os dolorosos o que permite a realização de exercícios com menos dor e de execução mais fácil. No que se refere à saúde mental, a melhora se dá pelo fato de o exercício físico ser

capaz de interferir positivamente no estado mental, melhorando a autoestima e diminuindo a depressão das pacientes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O estudo sugere que a hidrocinesioterapia apresenta desfechos positivos quando utilizada no âmbito da fibromialgia, apresentando resultados positivos no que diz respeito a melhoria de sintomas musculoesqueléticos e psicológicos, estando indicada para pacientes com SFM, sendo importante para a melhora dos quesitos avaliados pelo SF-36 e pelo QIF

Palavras-Chaves: Síndrome da fibromialgia, hidrocinesioterapia, SF-36, QIF.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Fibromyalgia syndrome (SFM) is a rheumatologic disease of unknown etiology characterized by diffuse and chronic musculoskeletal pain, with sensitive points in the muscles or myotendinous junction. It is often associated with functional disability, depression, anxiety, unrepaired sleep, fatigue, morning stiffness, memory deficit, chronic headache, constipation, or diarrhea. Hydrokinesiotherapy is strongly indicated for the treatment of fibromyalgia, because during immersion, sensory stimuli compete with painful stimuli, interrupting the pain cycle. The effects are related to pain relief, reduction of spasms, reduction of muscle fatigue and stiffness, muscle relaxation, increased range of movement and blood circulation, muscle strengthening, increased muscle endurance, improved physical fitness, flexibility, sleep pattern and mood. **OBJECTIVE:** The objective of this study is to analyze, through the application of the SF-36 Quality of Life questionnaires and the Fibromyalgia Impact Questionnaire (FID), the use of hydrokinesiotherapy in patients diagnosed with fibromyalgia. **MATERIALS AND METHODS:** This is a literature review work, where the descriptors: hydrokinesiotherapy, fibromyalgia and physiotherapy were used in the databases: Bireme, Google Academic, PubMed, SciELO, PEDro and Lilacs. Review-type papers, theses and dissertations were excluded. Studies that used the SF-36 and QIF questionnaires as evaluation method were included. **RESULTS:** Twelve articles were found, of which 5 were included, and 7 were excluded. All studies studied female patients with SFM and proposed hydrokinetic treatment for at least two (2) months. The studies showed that the most observed outcomes with the use of hydrokinesiotherapy in relation to the issues addressed by SF-36 and QIF were: improvement of quality of life, pain, functional and service capacity, fatigue, anxiety and depression. **DISCUSSION:** Changes in functional capacity, absenteeism from work, reduction in the capacity of daily activities, high intensity of pain, fatigue, morning fatigue, stiffness and depression, show significant improvement immediately after intervention with hydrokinesiotherapy. Such outcomes are related to the physiological effects triggered by the combination of heated water with physical exercises, where Moreover, in the therapeutic pool there is a reduction in gravitational force, increased circulation, reduced spasms, and competition of sensory stimuli with painful ones, which allows for exercises with less pain and easier execution. With regard to mental health, the improvement is due to the fact that physical exercise is capable of positively interfering with the mental state, improving self-esteem and reducing the depression of patients. **FINAL CONSIDERATIONS:** The study suggests that hydrokinesiotherapy presents positive results when used in the field of fibromyalgia, presenting positive results regarding the improvement of musculoskeletal and psychological symptoms, being indicated for patients with SFM, being important for the improvement of the questions evaluated by SF-36 and QIF.

keywords: Fibromyalgia syndrome, hydrokinesiotherapy, SF-36, QIF.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é uma doença reumatológica de etiologia desconhecida caracterizada por dor musculoesquelética difusa e crônica, com pontos sensíveis nos músculos ou na junção miotendinosa. (SILVA *et al.*, 2012). Frequentemente, é associada à incapacidade funcional, depressão, ansiedade, sono não reparador, fadiga, rigidez matinal, déficit de memória, cefaleia crônica, constipação ou diarreia (CAPPELLERI *et al.*, 2009; HECKER *et al.*, 2011; MARQUES, 2014).

É uma condição clínica reumatológica muito frequente, que apresenta dados epidemiológicos variáveis (JUNIOR *et al.*, 2012). No Brasil, sua prevalência chega a 2,5% da população geral (HEYMANN, 2017), sendo até seis vezes mais comum no sexo feminino do que no sexo masculino (MCNALLY, MATHESON e BAKOWSKY, 2006), sem distinção de raça, e apresentando picos de incidência por volta de 40 a 50 anos de idade (POLLAK e ATRA, 1999).

Exercícios aeróbicos de baixo impacto como as terapias aquáticas em água aquecida são recomendadas como tratamento para pacientes com essa síndrome, em função da água permitir imersão e flutuação corporal, facilitando a reprodução de movimentos compostos de maneira segura, variada, e minimizando impactos quando comparados aos exercícios em solo, o que pode permitir o trabalho de mobilidade corporal e de flexibilidade de forma segura e gradual (SILVA *et al.*, 2012; HECKER *et al.*, 2011).

A hidrocinesioterapia é uma terapia aquática que desfruta das propriedades físicas da água e sua capacidade térmica para promover bem-estar físico e mental nos pacientes (FIORELLI e ARCA, 2002). Ela é fortemente indicada para o tratamento da fibromialgia, pois durante a imersão, os estímulos sensoriais competem com os estímulos dolorosos, interrompendo o ciclo da dor (SILVA *et al.*, 2012).

Os efeitos dessa terapia estão relacionados a alívio da dor, diminuição dos espasmos, redução da fadiga muscular e da rigidez, relaxamento muscular, aumento da amplitude de movimento e da circulação sanguínea, reeducação da marcha, independência funcional, fortalecimento e aumento da resistência muscular, aperfeiçoa o condicionamento físico, melhora da coordenação motora global, flexibilidade, estimula a autoconfiança, diminui a ansiedade, melhora a imagem corporal, ajuda no alívio de tensão e estresse, melhora do padrão de sono e humor (DEGANI, 1998; SILVA *et al.*, 2012; JORGE *et al.*, 2016).

O SF 36 se trata de um questionário composto por 36 itens que avaliam condições relacionadas a saúde geral e qualidade de vida (LEME *et al.*, 2019). É composto por 11

campos de avaliação que abordam fatores físicos e psicológicos, e contém questões agrupadas em 8 domínios que pontuam de 0 a 100, e quanto maior o valor melhor é a qualidade de vida (HECKER *et al.*, 2011). Dentre as funções gerais do organismo ele irá pontuar a capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental (CICONELLI, 1997).

Um instrumento comum na avaliação do impacto da fibromialgia é o QIF, onde se avalia a qualidade de vida de forma específica para pacientes com fibromialgia (SCHILEMMER *et al.*, 2019). É composto por 19 questões que avaliam a capacidade funcional, situação profissional, bem-estar geral, distúrbios psicológicos e sintomas físicos (SILVA *et al.*, 2012). A pontuação do QIF vai da escala 0 a 100 sendo que quanto maior o valor, maior a quantidade de sintomas e de impacto (SEGURA-JIMENEZ, 2019).

O objetivo do presente estudo é analisar, através da aplicação dos questionários de Qualidade de Vida SF-36 e o Questionário de Impacto de Fibromialgia (QIF), a utilização da hidrocinesioterapia em pacientes com diagnóstico de fibromialgia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Scholar, PubMed, Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), no período de dezembro de 2019 a junho de 2020. Para coleta de dados fez-se uso da estratégia PICO, acrônimo para P-Population (identifica a população a ser estudada), I-Intervention (determina as intervenções aplicadas), C-Comprison (identifica que grupo será testado), e, O-Outcome (identifica os desfechos avaliados), conforme Tabela 1. Diante disso, formulou-se a questão norteadora: “Há evidências que pautem o uso da hidrocinesioterapia em pacientes com SFM?”.

Tabela 1. Esquema representativo do processo de elaboração da questão norteadora com base na estratégia PICO.

População	Pacientes com Fibromialgia
Intervenção	Hidrocinesioterapia
Comparação	
Desfecho	Melhora da qualidade de vida

A mesma estratégia foi utilizada para a seleção dos descritores, buscados inicialmente no Vocabulário de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para uso nas

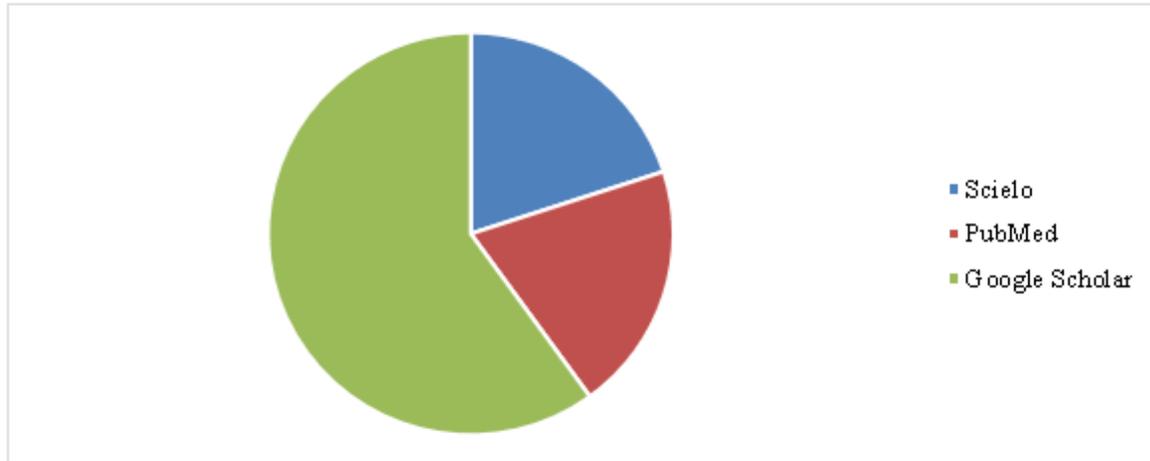
bases de dados BVS e LILACS. Dessa forma foram identificados os seguintes descritores: “Fibromialgia”, “Hidrocinestoterapia”, “Qualidade de vida”, “Fisioterapia”. As consultas às bases deram-se por meio da combinação das palavras-chave com um operador booleano “AND”, havendo restrição referente à data de publicação dos estudos, de 2008 a 2018. Foram consideradas elegíveis pesquisas que: (1) fizeram uso do questionário Short Form-36 ou Questionário de Impacto de Fibromialgia como método avaliativo de escolha em intervenções com hidrocinestoterapia em pacientes com fibromialgia; (2) utilizaram hidrocinestoterapia como intervenção em pacientes com fibromialgia; (3) foram publicados em bases de dados indexadas e que abordaram pacientes com fibromialgia. Foram excluídos estudos: (1) não abordassem a área de interesse do estudo; (2) que realizaram intervenções diferentes da de interesse; (3) utilizaram métodos alternativos como método avaliativo; (3) estivessem incompletos, publicados em anais de eventos científicos, revisões sistemáticas e de literatura, teses e dissertações.

Os estudos passaram por três etapas de seleção antes da decisão final sobre a sua inclusão. Na primeira etapa, selecionou-se aqueles que apresentavam título pertinente ao assunto pesquisado, a seguir, seguia-se a leitura de seus resumos, sendo assim, considerados parcialmente elegíveis para a revisão, e em última etapa, procedia-se a leitura integral do artigo, sendo realizada a sua análise, com aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e definido-se a sua elegibilidade definitiva ou exclusão no estudo. Foram excluídos trabalhos do tipo revisão, tese e dissertações. Em casos em que após a conclusão das três etapas seletivas havia dúvidas sobre a elegibilidade do estudo, optou-se pela sua não inclusão.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 12 artigos, um (1) na Scielo, um (1) na PubMed e três (3) no Google Scholar (vide Gráfico 1), dos quais 5 foram incluídos, e 7 foram excluídos.

Gráfico 1: Trabalhos encontrados em cada base de dados



Fonte: Autores

Todos os trabalhos analisados estudaram pacientes do sexo feminino que apresentassem a SFM, e proporam tratamento hidrocinesioterapêutico por pelo menos dois (2) meses. Os estudos demonstraram que os desfechos mais observados com o uso da hidrocinesioterapia em relação aos quesitos abordados pelo SF-36 e pelo QIF foram: melhora da qualidade de vida, do quadro de dor, capacidade funcional e de serviço, fadiga, ansiedade e depressão (vide Tabela 2).

Tabela 2: Síntese dos artigos incluídos nesta revisão

Autor, ano	Objetivo	Método	Resultado
Hecker et al., 2011	Verificar e comparar os efeitos da hidrocinesioterapia e da cinesioterapia na qualidade de vida de pacientes portadoras de fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado, cego, para os avaliadores. Avaliou-se a qualidade de vida, de 24 mulheres portadoras de fibromialgia, com idade de 30 a 55 anos, através do questionário SF-36. As voluntárias foram alocadas aleatoriamente em dois grupos: hidrocinesioterapia e cinesioterapia. Durante um período de 23 semanas, as pacientes foram submetidas a alongamentos e exercícios aeróbios de baixa intensidade com duração de uma hora cada sessão (em ambos os grupos).	Observou-se melhora estatisticamente significativa ($p < 0,05$) na maior parte dos aspectos abordados pelo SF-36 em ambos os grupos.
Silva et al., 2012	Avaliar os efeitos da hidrocinesioterapia sobre	Foram avaliadas 60 pacientes portadoras de	Verificou-se que imediatamente após

	a capacidade funcional e a qualidade de sono em pacientes com fibromialgia.	fibromialgia na faixa etária entre 30 e 65 anos. Todas as pacientes responderam aos seguintes questionários: Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (QIF), Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh e Escala de Sonolência de Epworth. As sessões foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada, por um período de dois meses.	participarem do programa da hidrocinestoterapia, as pacientes apresentaram melhora na capacidade funcional, absenteísmo ao trabalho, capacidade de serviço, intensidade da dor, fadiga, cansaço matinal, rigidez, ansiedade e depressão. Houve também melhora da qualidade do sono e no grau de sonolência diurna.
Letieri et al., 2013	Analisar os efeitos do tratamento hidrocinestoterapêutico na qualidade de vida, percepção de dor e gravidade de episódios depressivos em um grupo de pacientes com fibromialgia.	Foram avaliados 64 mulheres com diagnóstico de fibromialgia, separadas em dois grupos: hidrocinestoterapia e grupo controle. Elas foram avaliadas através da Escala Analógica Visual de Dor (EVA), o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), e o Inventário de Beck. Os participantes foram submetidos a um tratamento hidrocinestoterápico numa piscina aquecida a 33°C com duas sessões de 45 minutos por semana, ao longo 15 semanas.	Foram observadas melhorias estatisticamente significativas na percepção da intensidade da dor, na qualidade de vida e nos sintomas de depressão favoráveis ao grupo hidrocinestoterapia comparado ao grupo controle.
Jorge et al., 2016	Verificar a dor e a qualidade de vida pré e pós protocolo de hidrocinestoterapia em mulheres com fibromialgia.	Estudo longitudinal e intervencionista que incluiu seis mulheres com fibromialgia com idade média de +-49,83 anos. Os indivíduos realizaram avaliação pré e pós intervenção através do questionário de Qualidade de Vida (QV) SF-36, Questionário de Impacto de Fibromialgia (QIF) e de Dor Br-MPQ. Foram realizadas 10 sessões de hidrocinestoterapia, 02 vezes por semana, durante 02 meses.	Perante o cálculo da QV, o aspecto “dor” foi o que mais apresentou melhora. Na avaliação da QIF nota-se declínio considerável do impacto da doença, sobretudo na capacidade ao trabalho, ansiedade, fadiga e sensação de bem-estar. Avaliando a dor através do questionário de dor Br-MPQ, os itens de atividade de vida diária e tolerância a dor foram os que apresentaram melhores resultados.

<p>D'Agostini et al., 2018</p>	<p>Verificar os efeitos da hidrocinesioterapia no equilíbrio postural e na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia.</p>	<p>Estudo longitudinal e intervencionista, que incluiu 05 mulheres com fibromialgia (55,8±3,25 anos), selecionadas aleatoriamente e avaliadas, pré e pós-intervenção, quanto ao equilíbrio postural, por meio da Escala de Equilíbrio de Berg, e à qualidade de vida, por meio do Questionário Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey. Os indivíduos realizaram um programa de hidrocinesioterapia durante 02 meses, 01 vez por semana, totalizando 16 sessões.</p>	<p>Houve melhora dos domínios capacidade funcional, de 35,0 para 55,0, e dor, de 22,0 para 62,0 referentes à qualidade de vida dos indivíduos após a intervenção hidrocinesioterapêutica. Porém, não observou-se diferença estatisticamente significativa no equilíbrio postural dos indivíduos.</p>
---------------------------------------	--	--	--

4 DISCUSSÃO

A SFM é uma condição reumatológica com etiologia pouco conhecida que se caracteriza por cronicidade da dor, com redução do limiar doloroso, que se constitui comum grave problema de saúde, com implicações socioeconômicas, com alto impacto individual, familiar e social negativo. Pacientes com esta síndrome comumente apresentam sintomas secundários como, comprometimento de capacidades física, redução de força muscular, fadiga, cansaço e alterações do sono. Ademais, há também sintomas psicológicos, caracterizados por estresse, altos níveis de ansiedade e sintomas de depressão. Dessa forma, a SFM constitui-se em uma síndrome com complexa sintomatologia, envolvendo, principalmente três áreas: aspectos relacionada ao bem-estar e saúde mental; aspectos relacionados ao sistema musculoesquelético ou da saúde física; e aspectos relacionados ao sistema neuroendócrino ou da modulação da dor, assim, a terapêutica mais indicada com relação à saúde física para pacientes acometidos diz respeito ao uso terapias auxiliares, tendo em vista que a SFM é uma condição crônica, desencadeadora de diversos sintomas musculoesqueléticos (LITIERI *et al.*, 2013).

Dessa forma, o tratamento, geralmente baseia-se em terapia farmacológica com finalidade de aliviar sintomas algícos, melhora de sintomas depressivos e qualidade de vida, contudo, essa abordagem apresenta limitações que podem ser supridas por meio do uso de exercícios físicos, onde destaca-se a hidrocinesioterapia. Esta abordagem em água aquecida,

permite a imersão e flutuação corporal, facilitando a reprodução de movimentos complexos de maneira segura, minimizando impactos, quando comparada a exercícios em solo, permitindo trabalhar a flexibilidade e mobilidade corporal de forma segura. Pode-se citar ainda o efeito de relaxamento global e sensação de alívio experimentada pelos pacientes proporcionado pela água aquecida durante e imediatamente após a intervenção com essa abordagem. Contudo, o diferencial terapêutico da hidrocinesioterapia neste público diz respeito ao planejamento do programa terapêutico, que envolve o controle da intensidade, duração, volume e impacto dos exercícios (LITIERI *et al.*, 2013).

De acordo com Jorge *et al.* (2017), a dor é um dos principais desfechos encontrados em indivíduos com SFM, podendo ser apontada como principal fonte de interferência em aspectos funcionais como força muscular, equilíbrio postural e impactos na qualidade de vida, nestes pacientes, a hidrocinesioterapia apresenta desfechos positivos semelhantes aos encontrados nesta revisão, que permeiam a redução do quadro algico, aumento de pontuação de equilíbrio, resultando em melhora da incapacidade e melhora ou manutenção da qualidade de vida.

Segundo Silva *et al.* (2012) e Jorge *et al.* (2016), alteração da capacidade funcional, absenteísmo ao trabalho, redução da capacidade de atividades da vida cotidiana, alta intensidade algica, fadiga, cansaço matinal, rigidez e depressão, apresentam melhora significativa imediatamente após intervenção com hidrocinesioterapia. Tais desfechos estão relacionados aos efeitos fisiológicos desencadeados pela combinação da água aquecida com exercícios físicos, onde. Além disso, na piscina terapêutica há uma redução da força gravitacional, aumento da circulação, redução dos espasmos, e competição dos estímulos sensoriais com os dolorosos o que permite a realização de exercícios com menos dor e de execução mais fácil. No que se refere à saúde mental, a melhora se dá pelo fato de o exercício físico ser capaz de interferir positivamente no estado mental, melhorando a autoestima e diminuindo a depressão das pacientes.

Desfechos semelhantes ao estudo atual também foram encontrados no estudo de Lima e Santos (2016), que listam uma série de condições que se beneficiam do uso da hidrocinesioterapia, podendo-se citar o alívio da dor, alívio de espasmos musculares, relaxamento, aumento de circulação sanguínea, manutenção/aumento de amplitude de movimento, redução de paralisias, melhora de força muscular, melhora de marcha, melhora de condições psicológicas e melhora da independência funcional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sugere que a hidrocinesioterapia apresenta desfechos positivos quando utilizada no âmbito da fibromialgia, apresentando resultados positivos no que diz respeito a melhoria de sintomas musculoesqueléticos e psicológicos, estando indicada para pacientes com SFM, sendo importante para a melhora dos quesitos avaliados pelo SF-36 e pelo QIF, contudo a literatura vigente ainda é carente de estudos abordando a temática, sendo necessário que mais pesquisas sejam realizadas com a temática.

REFERÊNCIAS

CAPPELLERI, J. C.; BUSHMAKIN, A. G.; MCDERMOTT, A. M.; et al. Measurement properties of the Medical Outcomes Study Sleep Scale in patients with fibromyalgia. *Sleep Med.*, 2009;10(7)766-70.

CICONELLI, Rozana Mesquita. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). 1997.

D'AGOSTINI, C. M., et al. Intervenção hidrocinesioterapêutica no equilíbrio postural e na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. *Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, v. 10, n. 2, p. 2, 2018.

DEGANI, A. M. Hidroterapia os efeitos físicos, fisiológicos e terapêutico da água. *Fisioterapia em Movimento*. 1998; 9(1): 91-106.

IORELLI, A.; ARCA, E. A. Hidrocinesioterapia: princípios e técnicas terapêuticas. Bauru: EDUSC, São Paulo: Imprensa Oficial do Estado; 2002.

HECKER, C. D.; MELO, C.; TOMAZONI, S. S. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia - um ensaio clínico randomizado. *Fisioter Mov.*, 2011;24(1):57-64.

HEYMANN, R. E. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Rev. Brasileira de Reumatologia*, 2017.

JORGE, M. S. G.; MYRA, R. S.; SCHNORNBERGER, C. M.; et al. Hidrocinesioterapia na dor e na qualidade de vida em indivíduos portadores de fibromialgia. *Rev Inspirar*. 2016;8(1):29-33.

JORGE, M. S. G.; et al. Atuação fisioterapêutica em um indivíduo com lúpus eritematoso sistêmico associado à artrite reumatoide e à fibromialgia. *ABCS Health Sciences*, v. 42, n. 1, p.: 60-64, 2017.

JUNIOR, et al., Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. *Rev. da Associação Médica Brasileira*, Volume 58, Maio–Jun 2012.

LEME, M. de Oliveira Paes et al. Pain and quality of life in knee osteoarthritis, chronic low back pain and fibromyalgia: a comparative cross-sectional study. *Reumatismo*, v. 71, n. 2, p. 68-74, 2019.

LIMA, C. R. M.; SANTOS, M. D. A hidroterapia como recurso terapêutico no tratamento da fibromialgia. *Visão Universitária*, v. 2, n. 1, p.: 80-100, 2016.

LITIERI, R. V. et al. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. *Rev. Bras. Reumatol.*, v. 53, n. 6, p.: 493-500, 2013.

MARQUES, A. P. Fibromyalgia: recommendations and possibilities. *Fisioter Pesqui.* 2014;21(4)305.

MCNALLY, J. D.; MATHESON, D. A.; BAKOWSKY, V. S. The epidemiology of self-reported fibromyalgia in Canada. *Chronic Dis Can.* 2006;27(1):9-16.

POLLAK, D. F.; ATRA, E. Aspectos gerais da fibromialgia: atualização terapêutica. *Extratos da Literatura Médica Mundial em Fibromialgia.* 1999:4.

SCHLEMMER, Géssica Bordin Viera et al. Efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. *Saúde (Santa Maria)*, v. 45, n. 2, p. 9, 2019.

SEGURA-JIMENEZ, Victor. Fibromyalgia Impact Score in Women with Fibromyalgia Across Southern, Central, and Northern Areas of Europe. *Pain Physician*, v. 22, p. E511-E516, 2019.

SILVA, K. M. O. M. et al. Efeito da hidrocinestoterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. *Rev Bras Reumatol*, v. 52, n. 6, p. 851-7, 2012.