

Comparação Entre Cinesioterapia e Hidroterapia no Tratamento de Mulheres Com Fibromialgia.

Comparison Between Kinesiotherapy and Hydrotherapy in the Treatment of Women With Fibromyalgia.

Cinesioterapia e a Hidroterapia no Tratamento de Fibromialgia.

Andrea Porchat¹, Beatriz Fernandes Brandão (G485GC0)², Vinicius Silva Blasques (G512JB0)², Kauan Alves da Silva (G5762C9)², Isabelli Vital Ramos Lima (G520688)², Isabela Rocha Miranda (G442750)²

Universidade Paulista - UNIP Av.YojiroTakaoka3500-SP Telefone: (11) 98138-0956

beatriz.brandao.f00@gmail.com, kauan.alves.ka@hotmail.com,
isabelamiranda180503@gmail.com, viniblasques.vsb@gmail.com,
isabellivital25@gmail.com

1. Especialista/Mestre/Doutorem M.S saúde Materno Infantil pela Universidade de Santo Amaro UNISA; Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Paulista (UNIP);
2. Graduandos do Curso de Fisioterapiada Universidade Paulista (UNIP)

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

NOME	RA	REGIME	CAMPUS
Vinicius Silva Blasques	G512JB0	Regular	Alphaville
Beatriz Fernandes Brandão	G485GC0	Regular	Alphaville
Kauan Alves da Silva	G5762C9	Regular	Alphaville
Isabelli Vital Ramos Lima	G520688	Regular	Alphaville
Isabela Rocha Miranda	G442750	Regular	Alphaville

*Regular ou Tutelado

Orientador: Andrea Porchat.

Título do trabalho: Comparação entre cinesioterapia e hidroterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia.

Tipo de trabalho: (x) REVISÃO () PESQUISA DE CAMPO

Tipo de apresentação: (x) BANNER () TEMA LIVRE

Banner	Nota Orientador	Nota Apresentação	Nota PTCI	Nota Final
	8,0	10,0	7,0	8,6

Dra Juliana Andrade
CREFITO 3-69774/F
Estágio Fisioterapia Hospitalar
Universidade Paulista - UNIP

Tema Livre	Nota Orientador	Média Apresentação	Nota PTCI	Nota Final

Coordenação do Curso de Fisioterapia

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome crônica e multifatorial caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono e comprometimento funcional, afetando predominantemente mulheres. Diante das limitações impostas pela doença e da necessidade de abordagens não farmacológicas eficazes, este estudo teve como objetivo comparar os efeitos da hidroterapia e da cinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos publicados entre 2004 e 2024, selecionados nas bases Scielo, PubMed e Bireme. Foram incluídos estudos que abordavam os impactos dessas terapias na dor, na capacidade funcional e na qualidade de vida. Os resultados demonstraram que tanto a hidroterapia quanto a cinesioterapia promovem melhora significativa nos sintomas, porém com ênfases distintas: a hidroterapia apresenta efeitos mais imediatos na redução da dor e rigidez muscular, favorecendo o relaxamento e o bem-estar; enquanto a cinesioterapia contribui para ganhos graduais de força, mobilidade e autonomia funcional. Evidenciou-se que a combinação das duas modalidades potencializa os benefícios, oferecendo uma reabilitação mais completa e individualizada. Conclui-se que ambas as terapias são eficazes e complementares, sendo fundamental que o fisioterapeuta avalie o perfil e as necessidades de cada paciente para determinar a intervenção mais adequada, com foco na melhora da qualidade de vida e no manejo global da dor crônica.

Descritores: Fibromialgia. Hidroterapia. Cinesioterapia. Fisioterapia. Exercício terapêutico.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a chronic and multifactorial syndrome characterized by diffuse musculoskeletal pain, fatigue, sleep disturbances, and functional impairment, predominantly affecting women. Given the limitations imposed by the disease and the need for effective non-pharmacological approaches, this study aimed to compare the effects of hydrotherapy and kinesiotherapy in the treatment of women with fibromyalgia. This is an integrative literature review based on the analysis of articles published between 2004 and 2024, selected from the Scielo, PubMed, and Bireme databases. Studies addressing the impact of these therapies on pain, functional capacity, and quality of life were included. The results showed that both hydrotherapy and kinesiotherapy promote significant improvement in symptoms, though with different emphases: hydrotherapy produces more immediate effects in reducing pain and muscle stiffness, promoting relaxation and well-being, while kinesiotherapy contributes to gradual gains in strength, mobility, and functional autonomy. It was found that combining the two modalities enhances the benefits, providing more comprehensive and individualized rehabilitation. It is concluded that both therapies are effective and complementary, and it is essential for the physiotherapist to assess each patient's profile and needs to determine the most appropriate intervention, focusing on improving quality of life and overall pain management.

Descriptors: Fibromyalgia. Hydrotherapy. Kinesiotherapy. Physiotherapy. Therapeutic exercise.

Introdução

Viver com dor constante é algo que altera profundamente a forma como uma pessoa enxerga o mundo ao seu redor e se relaciona consigo mesma. A fibromialgia é uma dessas condições que carregam consigo um fardo silencioso, muitas vezes invisível aos olhos de quem está de fora, mas extremamente presente na vida de quem convive com ela. Trata-se de uma síndrome clínica complexa e multifatorial, caracterizada por dor musculoesquelética difusa, persistente e crônica, acompanhada frequentemente por distúrbios do sono, cansaço extremo, dificuldades de concentração e sintomas emocionais como ansiedade e depressão.¹ Embora não apresente inflamações evidentes ou alterações nos exames de imagem, a fibromialgia impacta diretamente na qualidade de vida e funcionalidade do indivíduo, sendo mais prevalente em mulheres, geralmente entre os 30 e 60 anos de idade.³

A origem exata da fibromialgia ainda não é totalmente compreendida. No entanto, muitos estudos apontam para um desequilíbrio nos mecanismos de processamento da dor pelo sistema nervoso central, que passa a interpretar estímulos normais como dolorosos um fenômeno conhecido como sensibilização central. Isso significa que, mesmo na ausência de lesões teciduais, o corpo responde com dor, tornando os tratamentos convencionais menos eficazes se não forem acompanhados de uma abordagem mais ampla e individualizada. Por essa razão, o manejo da fibromialgia deve ser multidisciplinar, envolvendo desde suporte psicológico e medicamentoso até a fisioterapia, que desempenha um papel essencial na reabilitação funcional.⁴

Dentre os recursos fisioterapêuticos, dois se destacam por sua ampla utilização no tratamento da fibromialgia: a hidroterapia e a cinesioterapia. Ambas são formas de terapia por meio do movimento, mas com propostas e ambientes terapêuticos distintos.⁶

A hidroterapia é uma prática terapêutica que utiliza o meio aquático como cenário principal para a execução de exercícios físicos. Muito mais do que simplesmente realizar movimentos na água, a hidroterapia se apoia nas propriedades físicas da água como a flutuação, a densidade, a pressão hidrostática e a resistência para criar um ambiente onde o corpo pode se mover com menos impacto, mais leveza e maior liberdade. A temperatura da água,

geralmente aquecida, também influencia diretamente na experiência do paciente durante as sessões. Importante destacar que a hidroterapia é realizada sob orientação profissional, dentro de protocolos planejados e adaptados para as necessidades específicas de cada paciente, como é o caso das mulheres com fibromialgia.¹

Já a cinesioterapia é uma modalidade terapêutica amplamente utilizada na fisioterapia, que tem como base o movimento corporal no solo. Ela envolve a prescrição e execução de exercícios específicos com finalidades terapêuticas, como o ganho de amplitude de movimento, fortalecimento muscular, melhora da coordenação motora, correção postural, e reeducação funcional. Diferente da hidroterapia, a cinesioterapia não depende de um ambiente aquático e pode ser realizada em consultórios, academias, clínicas ou em domicílio, o que a torna uma prática bastante acessível e adaptável. Os exercícios podem variar desde alongamentos simples até treinos funcionais mais elaborados, sempre respeitando os limites e condições clínicas do paciente.¹¹

Apesar de diferentes, tanto a hidroterapia quanto a cinesioterapia compartilham um objetivo comum: promover o bem-estar e melhorar a funcionalidade do paciente por meio do movimento. No entanto, por atuarem em contextos distintos, água versus solo elas despertam dúvidas frequentes na prática clínica: qual das duas abordagens é mais adequada para pacientes com fibromialgia? Quais são as vantagens e limitações de cada uma no enfrentamento dessa síndrome? E, mais importante, como os efeitos de ambas se comparam em relação à dor, à qualidade do sono, à fadiga e à qualidade de vida dessas mulheres.³

A proposta de comparar essas duas modalidades de tratamento fisioterapêutico nasce justamente da necessidade de compreender com maior profundidade qual tipo de intervenção pode oferecer melhores condições para o enfrentamento das dificuldades impostas pela fibromialgia. Não se trata de buscar uma solução única ou definitiva, mas sim de identificar caminhos mais eficazes, humanos e personalizados para o cuidado com quem vive com dor crônica. Ao analisar o funcionamento e os efeitos da hidroterapia e da cinesioterapia, é possível não apenas aprofundar o conhecimento sobre suas aplicações, mas também contribuir para decisões terapêuticas mais seguras, conscientes e baseadas em evidências científicas.⁷

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono e alterações cognitivas, afetando predominantemente mulheres, que representam cerca de 80% dos casos diagnosticados, segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia. Dada a alta prevalência estimada de proximadamente 2% a 4% da população mundial eo impacto negativo na qualidade de vida das pacientes, torna-se essencial investigar abordagens terapêuticas eficazes. A cinesioterapia e a hidroterapia são amplamente utilizados na prática clínica como estratégias não farmacológicas, promovendo alívio da dor e melhora funcional. Entretanto, ainda há controvérsias sobre qual modalidade proporciona melhores resultados em aspectos como dor, resistência física e qualidade de vida. Assim, a realização deste estudo de revisão é justificada pela necessidade de reunir e comparar evidências científicas atualizadas sobre a eficácia dessas duas abordagens terapêuticas no tratamento de mulheres com fibromialgia, contribuindo para a otimização das condutas fisioterapêuticas.⁵

Este trabalho teve como objetivo realizar uma investigação comparativa aprofundada entre duas abordagens fundamentais da fisioterapia na reabilitação de mulheres com fibromialgia a cinesioterapia e a hidroterapia, visando não apenas mensurar os desfechos clínicos clássicos, mas também compreender, em uma dimensão humana e experiencial, como cada modalidade impacta o dia a dia, a percepção de dor e a qualidade de vida das pacientes.

Em suma, o objetivo geral deste TCC foi gerar um entendimento amplo, detalhado e empático sobre como cinesioterapia e hidroterapia se comportam no contexto da fibromialgia, avançando não apenas em métricas clínicas, mas também no reconhecimento do aspecto humano e social do cuidado fisioterapêutico. Isso permitiu embasar, com riqueza de dados e sensibilidade, a escolha da intervenção mais adequada e acolhedora, visando melhorar a saúde global e a qualidade de vida de mulheres que enfrentam diariamente o desafio de viver com dor crônica.

Método

Para a realização da busca, foi selecionadas bases de dados científicas mais relevantes para a área da saúde: PubMed/MEDLINE, Scielo, Bireme e o LILACS. Utilizando os descritores controlados em português e inglês, com base nos termos do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e do MeSH (Medical SubjectHeadings). Os descritores foram combinadas por meio de operadores booleanos, abrangendo os termos “fibromialgia”, “fisioterapia”, “cinesioterapia”, “exercício terapêutico” e “hidroterapia”.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2004 a 2024, redigidos em inglês, português, que apresentassem como população pessoas diagnosticadas com fibromialgia e que utilizassem cinesioterapia ou hidroterapia como forma de intervenção. Foram priorizados ensaios clínicos randomizados, estudos longitudinais e revisões sistemáticas. Serão excluídos artigos que não abordam diretamente o tema proposto, bem como relatos de caso, dissertações, monografias e estudos com amostras compostas por pacientes com outras condições músculo esqueléticas que não a fibromialgia.

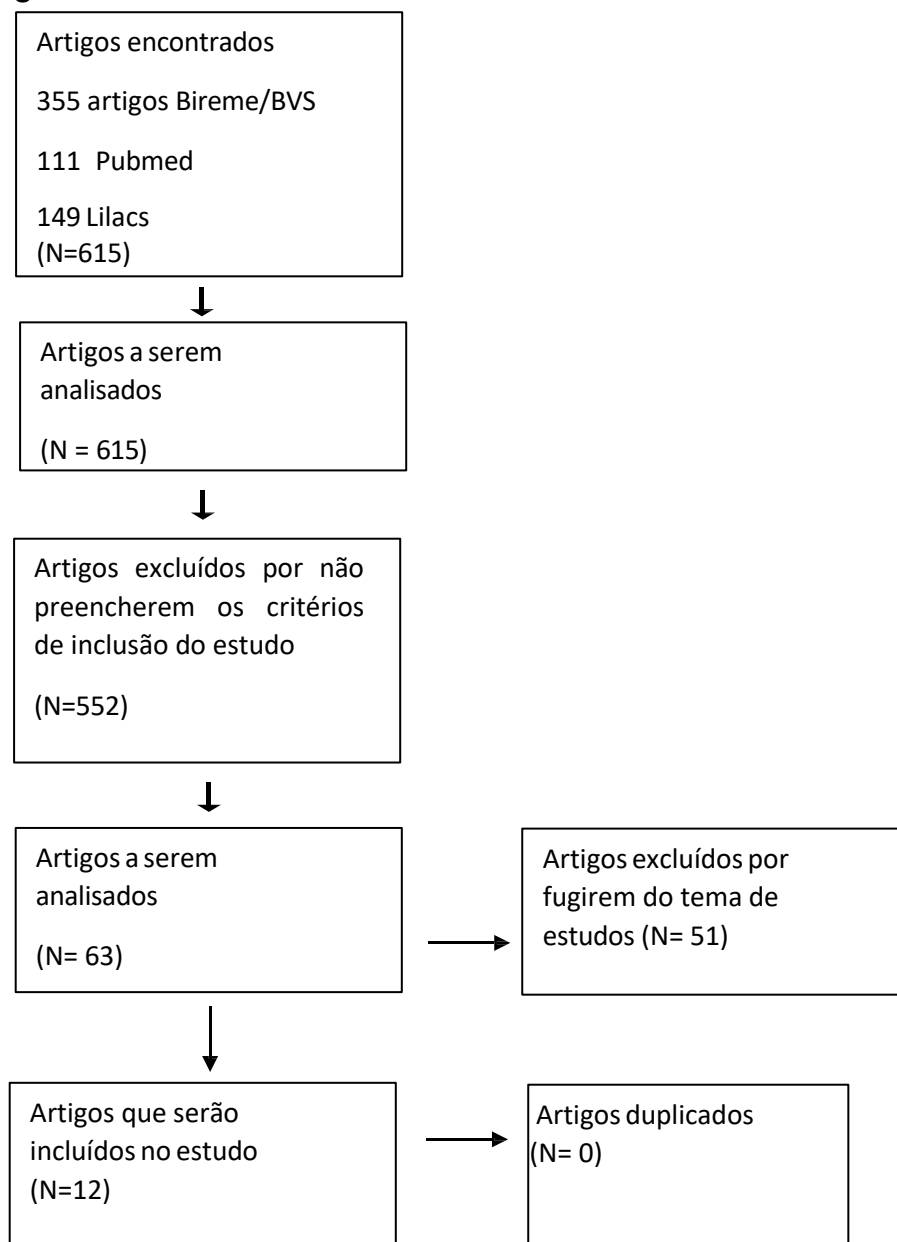
A seleção dos artigos se deu em etapas. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para verificar a aderência ao tema. Em seguida, os estudos potencialmente relevantes foram lidos na íntegra, respeitando os critérios previamente estabelecidos. Para a análise e extração dos dados, foi elaborado um roteiro contendo informações como autor, ano de publicação, tipo de estudo, número de participantes, tempo e tipo de intervenção, instrumentos de avaliação utilizados e os principais resultados obtidos.

Os dados extraídos foram organizados de forma descritiva, permitindo a comparação entre os estudos incluídos, com atenção especial aos desfechos clínicos mais relevantes, como a redução da dor, melhora da funcionalidade, qualidade de vida, aspectos psicológicos e padrão de sono. Essa abordagem possibilitou uma reflexão crítica sobre o papel da fisioterapia, especialmente da cinesioterapia e hidroterapia, como estratégias não farmacológicas no cuidado de pacientes com fibromialgia.

Resultados

Foram encontrados nas bases de dados por estratégias de busca o total de 615 artigos, foram excluídos os artigos duplicados e os que não entravam nos critérios de inclusão, ou seja, os que não possuíam data superior a 10 anos e os artigos que eram do tipo revisão de literatura. A revisão foi realizada com um total de 13 artigos

Fluxograma



Quadro de Extração de Dados

Autor e Ano	Tipo de Estudo	Características da Amostra	Tipo de Intervenção	Principais variáveis Analisadas	Resultados Significativos
Rivas SN et al., 2024	Ensaio clínico randomizado	Mulheres com fibromialgia	Terapia aquática vs. terrestre	Dor, capacidade funcional, fadiga	A terapia aquática apresentou superioridade na redução da dor e fadiga
Nascimento Alves RCC et al., 2020	Revisão narrativa	Mulheres com fibromialgia	Cinesioterapia resistida	Dor, capacidade funcional, qualidade de vida	Melhora significativa dos níveis de dor e função
Kümpel C et al., 2020	Estudo comparativo	Mulheres com fibromialgia	Hidroterapia vs. Pilates	Capacidade funcional	Ambas eficazes; hidroterapia mostrou maior ganho funcional
Zamunér AR Et al., 2018	Ensaio clínico	Mulheres com fibromialgia	Programa de hidroterapia	Variabilidade da FC, capacidade aeróbica	Melhora na modulação autonômica cardíaca e na capacidade aeróbica
de Sousa BSM et al., 2018	Ensaio clínico	Mulheres com fibromialgia	Cinesioterapia e hidroterapia	Dor, fadiga, capacidade funcional	Redução da dor e fadiga; melhora da capacidade funcional
Andrade CP et al., 2017	Ensaio clínico randomizado	Mulheres com fibromialgia climatérica	Treinamento físico aquático	Consumo de oxigênio, composição corporal	Aumento do VO ₂ máx e redução de gordura corporal
Lisboa LL et al., 2015	Ensaio clínico	Mulheres com fibromialgia	Cinesioterapia	Qualidade de vida, função sexual, sintomas climatéricos	Melhora significativa em qualidade de vida e função sexual
Naumann & Sadaghiani, 2014	Revisão sistemática e meta-análise	Ensaios clínicos randomizados sobre fibromialgia	Balneoterapia e hidroterapia	Dor, fadiga, qualidade de vida	Evidência consistente de melhora da dor e da função física com terapias aquáticas
Letieria RV et al., 2013	Estudo clínico	Pacientes com fibromialgia	Hidroterapia	Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde, depressão	Melhora significativa em dor, humor e autopercepção de saúde
Hecker CD et al., 2011	Ensaio clínico randomizado	Mulheres com fibromialgia	Cinesioterapia vs. Hidroterapia	Qualidade de vida, dor, capacidade funcional	Ambos melhoraram a no bem-estar geral qualidade de vida; hidroterapia teve maior impacto

Carus PT et al., 2007	Ensaio clínico controlado randomizado	Mulheres com fibromialgia	Treinamento aquático e destreinamento	Dor, capacidade e funcional, qualidade de vida, fatores emocionais e mentais	Melhora significativa da função física, dor corporal, percepção geral de saúde, vitalidade, função social, problemas emocionais e saúde mental.
Salvador J et al., 2005	Estudo de caso	Mulheres com fibromialgia	Hidrocinestoterapia	Dor, qualidade de vida	Redução da dor e melhora da disposição física após o protocolo aquático

Discussão

Os resultados nesta revisão integrativa indicam que tanto a cinesioterapia quanto a hidroterapia trazem benefícios importantes quando falamos em tratamento da fibromialgia, mesmo que cada abordagem atue de maneira diferente em relação os sintomas. A análise dos estudos mostram que a fibromialgia, mesmo sendo uma condição complexa e multifatorial, precisa planos de fisioterapia variados, que não só diminuam as dores, mas também melhore a funcionalidade, o condicionamento físico, o bem-estar emocional e a qualidade de vida das pacientes.³

A hidroterapia se destacou em diversos ensaios clínicos como uma modalidade capaz de proporcionar redução da dor mais rápido e perceptível. Como exemplo, o estudo de Rivas Neira et al. (2024) mostrou que mulheres que participaram de protocolos aquáticos tiveram uma redução maior da dor comparadas às que fizeram execuções no solo . Isso reforça a importância que há nas propriedades da água, como a flutuação e pressão hidrostática, que aliviam a sobrecarga das articulações e facilitam o movimento. Com isso, a água aquecida tende a ajudar no relaxamento dos músculos, melhorar a circulação e na melhora da rigidez, trazendo sensação de bem-estar e motivando a continuidade do tratamento. Dito isso, a hidroterapia costuma ser vista como mais confortável, especialmente para pessoas com limites físicos mais intensos ou em fases iniciais da reabilitação.

Já a cinesioterapia em solo também mostrou benefícios consistentes, estudos como os de Lisboa et al. (2015) e Nascimento Alves et al. (2020) apontaram que programas estruturados de exercícios terapêuticos, mesmo fora da água, promovem ganhos significativos em força muscular, amplitude de movimentos e capacidade funcional. Esses efeitos auxiliam diretamente na autonomia das pacientes e na diminuição da fadiga, que é um dos sintomas mais incapacitantes da fibromialgia. Também, a cinesioterapia permite progressão gradual dos exercícios, variedade de movimentos e possibilidade de prática em diferentes ambientes, como clínicas, academias ou até em casa, tornando-a uma estratégia viável e sustentável a prazos mais longos. Quando fazemos as comparações entre as modalidades, percebe-se a hidroterapia busca vantagens imediatas para reduzir dor e no relaxamento físico, enquanto a cinesioterapia

proporciona benefícios mais duradouros relacionados ao condicionamento físico e à manutenção das funções. Isso mostra que essas abordagens não precisam ser excludentes; pelo contrário, podem se complementar. Pacientes que começam com hidroterapia podem, depois, migrar a cinesioterapia para estabilizar os ganhos funcionais e manter os resultados no longo prazo.

Um método de cinesioterapia eficaz no tratamento da fibromialgia é o Pilates que foi comparado com a hidroterapia no estudo de Kumpel C, et al que mostrou melhora significativa da dor, da qualidade do sono e da capacidade funcional, sem diferença expressiva entre eles, embora a hidroterapia tenha apresentado leve vantagem em alguns domínios funcionais. O trabalho conclui que tanto a hidroterapia quanto o Pilates são terapias não farmacológicas eficazes para reduzir o impacto da fibromialgia e melhorar o bem-estar geral das pacientes

Outro ponto importante é o impacto psicossocial das intervenções. A hidroterapia, busca proporcionar conforto físico, promove socialização e sensação de acolhimento, ajudando na redução de ansiedade e depressão, comuns entre pessoas com a fibromialgia. Já a cinesioterapia fortalece a autoestima junto com a percepção de autonomia, permitindo que o paciente ganhe mais controle sobre seu próprio processo de reabilitação, o que tende a ser essencial para a adesão ao tratamento.^{6,10,12}

Apesar dos resultados positivos, os estudos mostram algumas limitações nos métodos. Muitas pesquisas tiveram amostras pequenas, protocolos pouco padronizados e durações diferentes, dificultando comparações diretas. Com isso, a diversidade dos participantes, considerando idade, tempo de diagnóstico e presença de outras condições de saúde, pode prejudicar o tratamento e limitar a generalização dos achados. Essas questões reforçam que são necessários alguns novos estudos bem estruturados, com protocolos padronizados e amostras maiores, para fortalecer as evidências científicas.

No ponto de vista clínico, os artigos analisados deixam claro que não há uma intervenção única capaz de atender todas as necessidades das pessoas com fibromialgia. A condição obriga um olhar individualizado e interdisciplinar, no qual a fisioterapia é o foco. Integrar hidroterapia e cinesioterapia, aliado a outras estratégias não farmacológicas como suporte psicológico e educação em saúde permitem um cuidado mais amplo e humanizado. Estudos anteriores, como os de Hecker et al. (2011) e Sousa et al. (2018), já mostravam que

programas combinados aproveitam os benefícios de cada modalidade e aumentam a resposta terapêutica.

Em resumo, a literatura indica que hidroterapia e a cinesioterapia são eficazes, cada uma com suas particularidades. A escolha da abordagem deve considerar não só os efeitos físicos, mas também fatores pessoais, sociais e econômicos, como preferência da paciente, acessibilidade e estágio da doença. Essa visão amplia a obrigação do fisioterapeuta como profissional capaz de adaptar de forma ética o tratamento, centrado na paciente e usando as evidências.

Conclusão

Esta análise integrativa permitiu analisar de forma detalhada e comparativa dois tipos de fisioterapia comuns no tratamento da fibromialgia: a fisioterapia terrestre e aquática. Ficou claro que ambas têm um grande papel e se complementam no cuidado de mulheres que convivem com a fibromialgia.

Os resultados mostram que a fisioterapia aquática traz benefícios rápidos, principalmente na melhora da dor, diminuição da rigidez muscular e melhora do sono estão ligados diretamente às propriedades da água, como a pressão hidrostática, que pode reduzir a sobrecarga das articulações e promovem relaxamento muscular. Então a hidroterapia tende a ser mais acolhedora e eficaz, especialmente para pacientes em fases iniciais do tratamento ou com limitações funcionais mais severas.

Já a cinesioterapia se destaca pelos resultados graduais, como o ganho de força muscular, melhora da capacidade funcional. Esses ganhos têm impacto direto na autonomia dos pacientes em longo prazo. Então, por ser prático, acessível e adaptável a diferentes ambientes como clínicas, academias e a domicílio, a cinesioterapia é uma estratégia viável, sustentável e barata, permitindo alcançar mais pacientes.

Avaliando os dois tratamentos, percebe-se que não existe uma modalidade melhor de forma absoluta. Na prática, elas se complementam: a hidroterapia ajuda no alívio inicial das dores e torna o tratamento mais confortável, enquanto a cinesioterapia consolida os ganhos funcionais e ajuda a manter os resultados ao longo do tempo. Por isso, a combinação das duas pode ajudar e muito na melhora da fibromialgia.

Com um olhar clínico, os achados reforçam a importância de o fisioterapeuta elaborar protocolos individualizados, levando em conta não só aspectos fisiológicos, mas também condições sociais, emocionais e econômicas das pacientes. A escolha da intervenção mais adequada deve considerar fatores como acessibilidade, preferência da paciente, estágio da síndrome e adesão ao tratamento, valorizando o protagonismo da própria paciente na fase de reabilitação.

Sob a perspectiva científica, a revisão também mostrou que existem lacunas importantes na literatura, como a heterogeneidade metodológica entre estudos, amostras pequenas e falta de organização dos protocolos de estudo. Isso mostra a necessidade de novos ensaios clínicos maiores, com acompanhamento de longa duração e avaliação de diferentes desfechos, incluindo não apenas aspectos físicos, mas também psicossociais.

Já no dia a dia, os resultados destacam a relevância de estratégias não farmacológicas na fibromialgia, muitas vezes afeta positivamente as relações pessoais, o trabalho e a autoestima. Ao reduzir a dor, melhorar muito a mobilidade e funcionalidade, promovendo bem-estar emocional, as terapias trazem uma diminuição do isolamento, aumentam a confiança e possibilitam que as pacientes participem mais ativamente do seu dia a dia e da sociedade. Portanto, foi analisado que a cinesioterapia e a hidroterapia são modalidades eficazes e complementares, fundamentais no manejo não medicamentoso da fibromialgia. Integrar essas estratégias, junto a outras intervenções multidisciplinares, potencializa os resultados clínicos e oferece um cuidado mais humanizado, centrado na paciente. Outros estudos devem criar essa comparação e explorar modelos combinados no tratamento, para montar protocolos mais eficazes e baseados em evidências.

Em resumo, este trabalho cumpre seu objetivo ao ampliar o conhecimento sobre a ajuda da fisioterapia na fibromialgia, oferecendo subsídios teóricos e práticos para decisões clínicas. Escolher entre hidroterapia ou cinesioterapia, o diferencial está em integrar estratégias, respeitar as particularidades de cada pessoa, promover autonomia e ganho de qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

- 1.Rivas SN et al. Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial / *Physiotherapy* 123 (2024) 91–101
- 2.de Sousa BSM et al O efeito da cinesioterapia e hidrocinestoterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia *ConScientiae Saúde*, 2018;17(3):231-238.
- 3.Kümpel C, Porto EF, Silva KMOM, Aguiar SD, Lima PB, Campos GF, et al. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. *Acta Fisiatr.* 2020;27(2):64-70
- 4.Hecker CD, Melo C, Tomazoni SS, Lopes-Martins RAB, Leal Junior ECP Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinestoterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia – um ensaio clínico randomizado *Fisioter Mov.* 2011 jan/mar;24(1):57-64
- 5.Andrade CP, Zamunér AR, Forti M, França TF, Tamburús NY, Silva E. Oxygen uptake and body composition after aquatic physical training in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Eur J Phys Rehabil Med* 2017;53:751-8. DOI: 10.23736/S1973-9087.17.04543-9)
- 6.Letieria RV et al Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinestoterapia *Rev Bras Reumatol.* 2013; 53(6) :494–500
- 7.Salvador J et al Hidrocinestoterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia: estudo de caso Janeiro - Abril 2005
- 8.Zamunér AR et al Effects of a hydrotherapy programme on symbolic and complexity dynamics of heart rate variability and aerobic capacity in fibromyalgia patients São Paulo Research Foundation (FAPESP), grant no. 2011/22122-5 and by the National Council for Scientific and Tech-nological Development (CNPq), grants no. 308348/2009-5 and 307187/2013-6.

9. Naumann and Sadaghiani: Therapeutic benefit of balneotherapy and hydrotherapy in the management of fibromyalgia syndrome: a qualitative systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Arthritis Research & Therapy* 2014 16:R141.
10. Carus PT et al Aquatic training and detraining on fitness and quality of life in fibromyalgia. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 39, n. 7, p. 1044– 1050, 2007.
11. Nascimento Alves RCC et al Efeitos da cinesioterapia ativa resistida no tratamento fisioterapêutico para portadoras da síndrome da fibromialgia: revisão narrativa *Health Sci Inst.* 2020;38(2):161-84.
12. Lisboa LL et al Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em Mulheres com fibromialgia *rev bras reumatol* . 2015;55(3):209–215.

Copyspider



CopySpider
<https://copyspider.com.br>

Página 2 de 83

Versão do CopySpider: 3.5

Relatório gerado por: kauan.alves.ka@hotmail.com

Análise no modo: Web/Normal (disponibilidade de 99.17%) em 21:49 s

Idioma da busca: Português

Arquivos	Termos comuns	Semelhança	Agrupamento
tcc copy.docx	216	Baixa	Baixo
X bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_saude.pdf			
tcc copy.docx	201	Baixa	Baixo
X www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/completo_serie_cuidados_paliativos_volume_1.pdf			
tcc copy.docx	170	Baixa	Baixo
X www.passeidireto.com/arquivo/39660642/efeito-agudo-do-exercicio-fisico-sobre-a-qualidade-de-vida-de-mulheres-com-sindr			
tcc copy.docx	163	Baixa	Baixo
X repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/8513/1/Manual de introdução às técnicas de pesquisa em Ciência Política.pdf			
tcc copy.docx	148	Baixa	Baixo
X ftp.ibge.gov.br/Censos/Censo_Demografico_2010/metodologia/metodologia_censo_dem_2010.pdf			
tcc copy.docx	138	Baixa	Baixo
X books.scielo.org/id/bskw2/pdf/sousa-9788575416426.pdf			
tcc copy.docx	128	Baixa	Baixo
X revistaft.com.br/intervencoes-de-hidroterapia-em-pacientes-com-acidente-vascular-cerebral-avc			
tcc copy.docx	123	Baixa	Baixo
X www.passeidireto.com/arquivo/121705951/daniel-germano-maciel-dissert			
tcc copy.docx	122	Baixa	Baixo
X www.passeidireto.com/arquivo/131028548/ppg-26047			
tcc copy.docx	119	Baixa	Baixo
X repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/4162/1/Livro_Teorias e Análises sobre Implementação de Políticas Públicas no Brasil.pdf			