

Efeitos Terapêuticos da Hidroterapia em Mulheres com Fibromialgia: Uma
Revisão de Literatura
Therapeutic Effects of Hydrotherapy in Women with Fibromyalgia: A Literature
Review
Análise da Hidroterapia no Tratamento da Fibromialgia em Mulheres.

Clarissa Rodrigues Zaitune Nardi¹, Davi Aparecido Brito Vilela (RA: F3483B1)²,
Sabrina dos Santos (RA: N9026C8)².

Universidade Paulista Unip
Avenida Yojiro Takaoka, 3500 – Alphaville – SP
Telefone: (11) 98871-5600
davi.vilela1@aluno.unip.br, sabrina.santos169@aluno.unip.br

1 - Mestre em Ciências Morfofuncionais (Anatomia) pela Universidade de São Paulo (USP); Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Paulista (UNIP).
2 - Graduando(a) do Curso de Fisioterapia da Universidade Paulista (UNIP).

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

NOME	RA	REGIME*	CAMPUS
Davi Aparecido Brito Vilela	F3483B1	Tutelado	Alphaville
Sabrina dos Santos	N9026C8	Tutelado	Alphaville

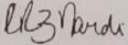
*Regular ou Tutelado

Orientador: Clarissa Rodrigues Zaitune Nardi

Título do trabalho: Hidroterapia no Tratamento de Mulheres com Fibromialgia:
Uma Análise dos Efeitos Terapêuticos.

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

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

Banner	Nota Orientador	Nota Apresentação	Nota PTCI	Nota Final
	9,0  Clarissa Rodrigues Zaitune Nardi Fisioterapeuta Crefito 3/24881-7	9,5	10,0	9,5  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

O presente estudo teve como objetivo verificar, através de uma revisão de literatura, a efetividade da aplicação da hidroterapia para pacientes mulheres portadoras de fibromialgia (FM). O trabalho foi conduzido como uma revisão narrativa e a busca ocorreu nas bases de dados LILACS e PubMed, utilizando descritores como "Aquatic Therapy" e "Fibromyalgia". Foram incluídos 09 artigos, sendo eles ensaios clínicos randomizados, meta-análises e revisões sistemáticas publicados nos últimos 10 anos. A revisão demonstrou que a hidroterapia constituiu uma abordagem não medicamentosa segura e efetiva no tratamento multidisciplinar da FM. Os estudos revelaram que programas aquáticos com duração média de 8 a 16 semanas resultaram em significativa redução da dor, além de melhorias na qualidade do sono, funcionalidade e bem-estar geral. Ensaios clínicos apontaram que as propriedades físico-químicas da água, como o empuxo e o calor, permitiram maior amplitude de movimento com menor desconforto, sendo a hidroterapia mais bem tolerada e apresentando alta adesão em comparação com exercícios em solo. Observou-se o aumento da tolerância ao exercício e a diminuição da sensibilidade à dor, com efeitos benéficos consistentes sobre a qualidade de vida. Concluiu-se que a hidroterapia mostrou-se eficaz no tratamento da fibromialgia, reduzindo dor e hipersensibilidade, melhorando sono, função física, equilíbrio, relaxamento muscular e qualidade de vida de mulheres com a síndrome.

Descritores: Fibromialgia, Hidroterapia, Mulher, Terapia Aquática e Tratamento

ABSTRACT

The objective of this study was to verify, through a literature review, the effectiveness of hydrotherapy for female patients with fibromyalgia (FM). The study was conducted as a narrative review, and the search was performed in the LILACS and PubMed databases, using descriptors such as “Aquatic Therapy” and “Fibromyalgia.” 09 articles were included, including randomized clinical trials, meta-analyses, and systematic reviews published in the last 10 years. The review demonstrated that hydrotherapy is a safe and effective non-pharmacological approach in the multidisciplinary treatment of FM. The studies revealed that aquatic programs lasting an average of 8 to 16 weeks resulted in a significant reduction in pain, as well as improvements in sleep quality, functionality, and overall well-being. Clinical trials indicated that the physical and chemical properties of water, such as buoyancy and heat, allowed for greater range of motion with less discomfort, with hydrotherapy being better tolerated and showing high adherence compared to land-based exercises. Increased exercise tolerance and decreased pain sensitivity were observed, with consistent beneficial effects on quality of life. It was concluded that hydrotherapy proved to be effective in the treatment of fibromyalgia, reducing pain and hypersensitivity, improving sleep, physical function, balance, muscle relaxation and quality of life of women with the syndrome.

Descriptors: Fibromyalgia, Hydrotherapy, Women, Aquatic Therapy and Treatment

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é considerada uma das condições clínicas reumatológicas mais comuns, é classificada como doença crônica de etiopatogenia complexa, multifatorial e de etiologia desconhecida. É caracterizada por dor musculoesquelética difusa, evoluindo por mais de três meses, associado com distúrbios intestinais, do sono, fadiga, rigidez matinal, alterações cognitivas e desordens psíquicas.¹⁻²

É estimado que essa síndrome atinge aproximadamente 2,5% da população, sendo apontado por estudos a prevalência em mulheres, indicando 5% das mulheres nos Estados Unidos e 4,7% da população de alguns países da Europa. Estudos brasileiros estimam a prevalência em 2,5%, sendo que a cada 10 acometidos, 9 são mulheres com idade entre 45 e 64 anos.³

O diagnóstico da fibromialgia é principalmente clínico, analisando histórico médico anterior, realizando exames físicos, exclusão de outras doenças e também é realizada avaliação de 18 *tender points*, que consiste na palpação em locais anatômicos específicos do corpo que resultam na manifestação de dor e sensibilidade.¹⁻⁴

Sabe-se que apenas a terapia medicamentosa não tem sido o suficiente para o tratamento dessa doença. Com isso, ele é realizado de forma multidisciplinar, incluindo reumatologistas, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, entre outros. Na escolha de tratamento fisioterapêutico para a fibromialgia temos a realização de exercícios físicos, sendo a terapia aquática uma das intervenções indicadas.⁵⁻⁷

A hidroterapia é uma técnica terapêutica ampla que utiliza exercícios aquáticos visando a reabilitação de diversas patologias, realizada em águas aquecidas, é recomendada para tratamento de pessoas com a síndrome fibromiálgica em virtude dos efeitos benéficos proporcionados nesse meio.⁸

A água é um ambiente que devido às suas propriedades, oferece ao paciente a oportunidade de realizar uma atividade global, sendo que se esses exercícios fossem solicitados em uma fisioterapia no solo não seriam possíveis de realizar. Os quatro princípios físicos mais importantes da água são a densidade, o empuxo, a pressão hidrostática e a viscosidade.⁹⁻¹⁰

Isso permite a realização de exercícios com menos dor e de execução mais fácil que no solo, pois favorece a reprodução de movimentos compostos de maneira segura, variada e reduz os impactos. Além disso, é relatado pelos pacientes a sensação de relaxamento global, associada a diminuição dos sintomas provocada pelo ambiente aquático.^{5,6}

Mediante o descrito acima, este estudo se justificou pela necessidade de compreender a efetividade da hidroterapia como intervenção terapêutica para mulheres com fibromialgia. Ao investigar seus efeitos na funcionalidade, na dor, no sono e na qualidade de vida, a pesquisa pôde contribuir para estratégias de tratamento mais eficazes, promovendo bem-estar e autonomia para essa população.

Deste modo, o estudo teve como objetivo verificar através de uma revisão de literatura, a efetividade da aplicação da hidroterapia para pacientes mulheres portadoras de fibromialgia.

MÉTODO

Este trabalho consiste em uma revisão narrativa que teve como objetivo responder à seguinte questão problematizadora: Quais são os efeitos da hidroterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia?

Os termos utilizados na pesquisa foram determinados de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), na língua inglesa, com as seguintes combinações: “Aquatic Therapy” (“Terapia Aquática”) AND “Fibromyalgia” (“Fibromialgia”); “Hydrotherapy” (“Hidroterapia”) AND “Fibromyalgia” (“Fibromialgia”) AND “Women” (“Mulher”); “Treatment” (“Tratamento”) AND “Fibromyalgia” (“Fibromialgia”).

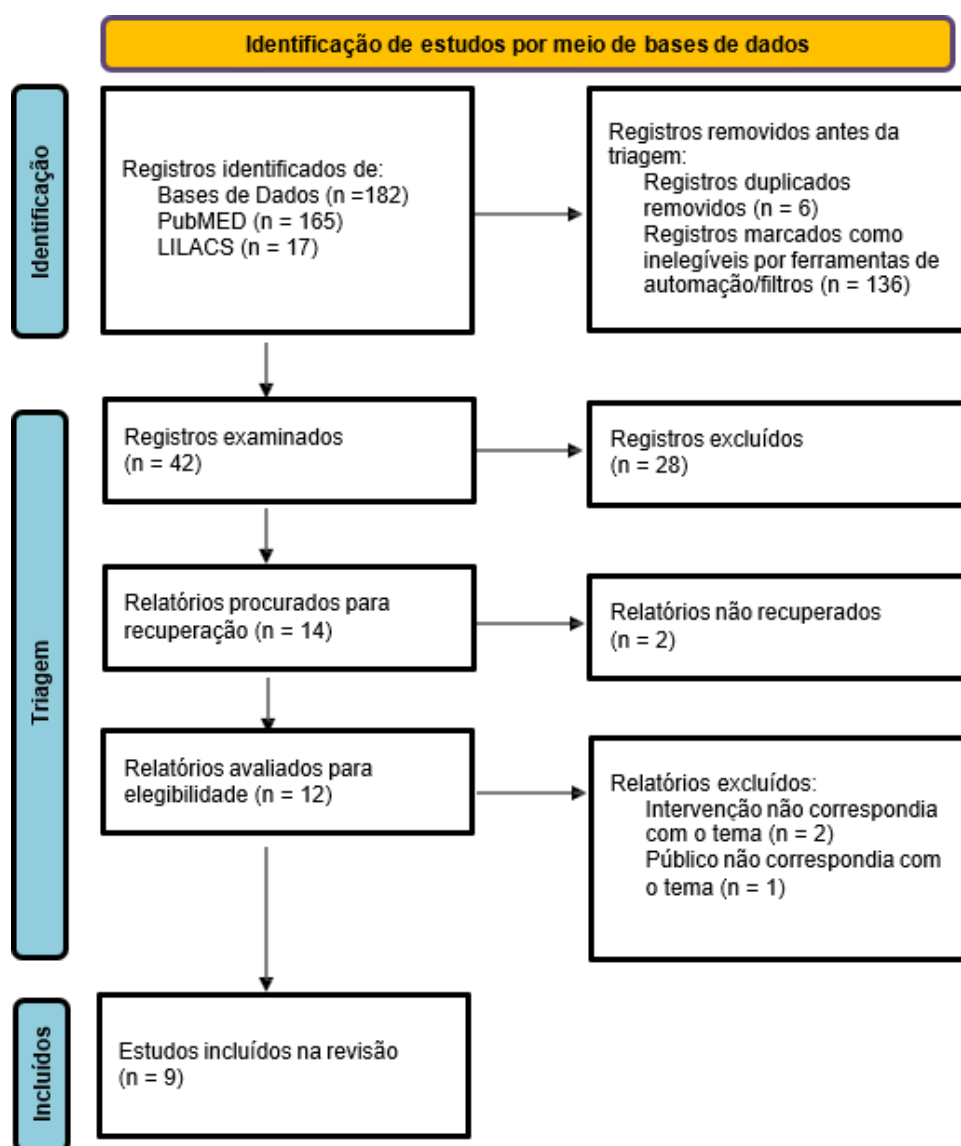
A pesquisa foi conduzida nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e United States National Library of Medicine (PubMed). A busca será realizada com filtro de data, sendo selecionados artigos dos últimos 10 anos, no idioma inglês e com outros filtros específicos, como texto completo e palavras chaves relacionadas a doença: fibromialgia, qualidade de vida, sono e dor.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: ensaios clínicos randomizados, meta análises, revisões sistemáticas e artigos que avaliam o efeito da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.

Os critérios de exclusão na seleção dos artigos foram: outros tratamentos não relacionados a hidroterapia, publicações com mais de 10 anos, revisões narrativas e pacientes com outras doenças que não fosse a fibromialgia.

FLUXOGRAMA

No presente estudo, foram inicialmente identificados 182 artigos, sendo 165 provenientes da base PubMed e 17 da LILACS. Desses, 136 foram removidos antes da triagem devido à aplicação de ferramentas de automação e filtros, e 6 foram excluídos por duplicidade, totalizando 42 artigos selecionados para análise de título e resumo. Após essa etapa, 30 estudos foram excluídos, permanecendo 12 para leitura completa. Destes, 2 foram removidos por apresentarem intervenções incompatíveis com os critérios do presente estudo e 1 por não abordar o tema proposto. Assim, 9 artigos atenderam aos critérios de elegibilidade e foram incluídos nesta revisão, conforme apresentado no fluxograma de seleção dos estudos.



RESULTADOS

Autores/Ano	Tipo de Estudo	Características da Amostra	Tipos de Intervenção	Principais Variáveis Analisadas	Resultados Significativos
Rodríguez-Domínguez et al. ¹³ (2025)	Revisão sistemática com meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Mulheres adultas com fibromialgia; 60 estudos incluídos; total de 3.581 participantes (média de idade 48,9 ± 6,1 anos)	Exercícios terapêuticos em diversas modalidades: aquático, resistência, aeróbico, Pilates, qigong, realidade virtual, dança, treinamento funcional, entre outros	Intensidade da dor avaliada pela Escala Visual Analógica (EVA) em curto (≤ 3 meses) e longo prazo (> 3 meses)	Exercício aquático foi o mais eficaz no curto prazo; treinamento de resistência apresentou melhores resultados a longo prazo e foi o único com melhora clínica moderadamente importante (≈ 30 pontos em 100 na EVA)
Bravo et al. ⁹ , 2024	Revisão sistemática e meta-análise (22 ECRs; ~1.722 participantes)	Adultos com FM, maioria mulheres (idade média ≈ 42 anos); total de 1.722 participantes	Exercícios aquáticos em piscina aquecida, 2–3x/semana, 11–20 semanas	Dor (EVA), impacto da FM (FIQ), qualidade de vida (SF-36), sono (PSQI), fadiga, ansiedade/depressão (BDI)	Efeitos positivos sobre dor e impacto da FM em curto/médio prazo; melhora em sono e qualidade de vida, apesar da heterogeneidade dos estudos; evidência classificada como moderada.
Rodríguez-Huguet et al. ¹¹ , (2024)	Revisão sistemática (4 ensaios clínicos randomizados, 2019–2024)	157 mulheres com fibromialgia (idade média ≈ 48 anos) divididas em três grupos: 71 exercício aquático, 73 exercício em solo e 27 grupo controle	Exercícios aquáticos (força, flexibilidade e aeróbico), 6–16 semanas Exercícios em solo (aquecimento, mobilização articular, coordenação e relaxamento), 6-12 semanas.	Dor (EVA), qualidade de vida (SF-36, FIQ), qualidade do sono (PSQI), ansiedade (BAI), depressão (BDI)	Redução da dor e melhora da qualidade de vida; efeitos semelhantes a outras modalidades, mas ambiente aquático facilita adesão
Medeiros et al. ¹⁴ (2020)	Ensaio clínico randomizado, cego e controlado	42 mulheres com fibromialgia, entre 18 e 60 anos, divididas em dois	Pilates Solo: 2x por semana, 12 semanas, seguindo os princípios de centralização,	Dor (EVA), função (FIQ), qualidade do sono (PSQI), qualidade de vida (SF-36), crenças de evitação do medo	Ambos os grupos apresentaram melhora significativa na dor e função (p < 0,05). Pilates Solo:

		grupos: Pilates Solo (n=21) e Exercício Aeróbico Aquático (n=21).	concentração, controle, precisão, respiração e fluxo. Exercício Aeróbico Aquático: 2x por semana, 12 semanas, em piscina aquecida (31 °C).	(FABQ-BR) e catastrofização da dor (PCS).	melhora na qualidade de vida (SF-36) e crenças de evitação do medo. Exercício Aquático: melhora na qualidade do sono (PSQI) e catastrofização da dor (PCS).
Sousa et al. ¹⁵ , 2020	Ensaio clínico comparativo	40 mulheres diagnosticadas com fibromialgia, idade média entre 35 e 55 anos	Grupo 1: Cinesioterapia em solo Grupo 2: Hidrocinesioterapia	Dor (EVA), capacidade funcional (FIQ), fadiga (escala de Borg)	Ambos os grupos apresentaram melhora significativa em dor, capacidade funcional e fadiga. A hidrocinesioterapia mostrou resultados superiores na redução da dor e fadiga.
Andrade et al. ¹² (2019)	Ensaio clínico randomizado controlado	54 mulheres com fibromialgia (27 grupo treinado e 27 grupo controle)	Treinamento físico aquático (2x por semana, 16 semanas) + destreinamento de 16 semanas. Enquanto o grupo controle recebeu instruções para manutenção das atividades de vida diárias.	VO2 relativo à massa corporal magra, limiar de dor à pressão, dor (EVA), bem-estar, FIQ	O grupo treinado apresentou melhora significativa em VO2, dor, bem-estar e FIQ após 16 semanas; mas os efeitos não são mantidos após o destreinamento. O grupo controle não mostrou diferença significativa durante o acompanhamento
Acosta-Gallego et al. ¹⁶ (2018)	Ensaio Clínico Randomizado	73 mulheres com fibromialgia, sintomas leves-moderados; idade média ~48 anos. (36 grupo solo e 37 grupo piscina)	Programa de reabilitação física padrão, aplicado por 20 semanas; dois ambientes: piscina (pool-based) vs solo (land-based).	Dor, fadiga, qualidade de vida, capacidade funcional, sensibilidade, medidas de impacto da fibromialgia.	Tanto o grupo de piscina quanto o de solo apresentaram melhora; porém a piscina teve efeitos mais pronunciados em algumas variáveis, especialmente melhoria funcional e de fadiga.

Ávila, M.A. et al. ¹⁷ (2017)	Estudo de braço único (intervenção sem grupo controle)	20 mulheres com diagnóstico de fibromialgia, idade entre 40–60 anos, sintomas > 8 anos em média	Programa de hidroterapia em piscina aquecida (30 °C ± 2 °C), 2 sessões/semana, 45 min cada, durante 16 semanas. Exercícios aeróbicos, de fortalecimento e alongamento, realizados em grupos pequenos.	Cinemática escapular tridimensional (sistema Flock of Birds®), intensidade da dor (NPRS e algometria digital em 18 pontos), impacto da fibromialgia (FIQ), qualidade de vida (SF-36).	Melhora significativa na dor (NPRS, LDP), qualidade de vida (FIQ, SF-36) e impacto da fibromialgia após 8 e 16 semanas (p < 0,05). Não foram observadas alterações significativas na cinemática escapular.
Andrade et al. ¹⁸ (2017)	Ensaio clínico randomizado controlado	54 mulheres (30–60 anos) com fibromialgia. Randomizadas em grupo Treinado (n=27) e grupo Controle (n=27).	Grupo Treinado: Treinamento Físico Aquático (TFA), 2x/semana, 45 min, por 16 semanas, em piscina aquecida, intensidade ajustada pela FC no limiar anaeróbio ventilatório. Grupo Controle: orientações para atividades diárias.	Consumo de oxigênio (VO2) absoluto, VO2 relativo à massa corporal total (MCT) e massa corporal magra (MCM), composição corporal (bioimpedância), potência no teste cardiopulmonar (TCPE).	Não houve alterações significativas na composição corporal. O grupo TFA apresentou aumento significativo do VO2 absoluto, VO2 relativo à MCM, VO2 relativo à MCT e potência máxima no pico do TCPE após 16 semanas. O VO2 relativo à MCM mostrou-se mais sensível para refletir as mudanças na capacidade funcional aeróbica.

Legenda: BAI - Inventário de Ansiedade de Beck; BDI - Inventário de Depressão de Beck; ECR's - Ensaio Clínico Randomizado; EVA - Escala Visual Analógica; FABQ-BR - Questionário de Crenças de Evitação do Medo; FC - Frequência Cardíaca; FIQ - Questionário de Impacto da Fibromialgia; FM - Fibromialgia; LDP - Limiar de Dor à Pressão; MCM - Massa Corporal Magra; MCT - Massa Corporal Total; NPRS - Escala de Classificação Numérica da Dor; PCS - Escala de Catastrofização da Dor; PSQI - Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh; SF-36 - Formulário Curto de 36 Itens sobre Saúde; CPE - Potência no Teste Cardiopulmonar; TFA - Treinamento Físico Aquático; TUG - Timed Up and Go

DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como finalidade avaliar a efetividade da hidroterapia no tratamento de mulheres diagnosticadas com fibromialgia (FM), com base em revisões de literatura e análises sistemáticas. A revisão da literatura sustentou a ideia de que o tratamento da FM deve ser realizado de forma multidisciplinar, sendo o exercício físico, especialmente a hidroterapia, uma abordagem não medicamentosa segura e efetiva.¹⁻³

A efetividade da hidroterapia está relacionada às características físico-químicas da água, como fluutuabilidade, pressão hidrostática e calor.⁴ A flutuação diminui o impacto nas articulações e músculos, permitindo maior amplitude de movimento e menor desconforto durante a atividade física. Os estudos revisados revelaram que programas aquáticos com duração de 8 a 16 semanas resultaram em redução significativa da dor, além de melhorias na qualidade de sono, na funcionalidade e no bem-estar geral.⁵⁻⁶ Ensaios clínicos, como os realizados por Hecker et al⁸ (2011) e Fernandes et al¹⁹ (2016), demonstram que a prática de atividades aquáticas, como hidroginástica, hidrocinioterapia e natação terapêutica, aumentou a tolerância ao exercício físico e diminuiu a sensibilidade à dor, sendo mais eficaz do que exercícios feitos em solo.

Os ensaios clínicos randomizados examinados mostraram, de forma consistente, que a hidroterapia resultou em melhorias significativas na dor, na qualidade de vida e no impacto geral da FM. Após 16 semanas de treinamento físico aquático (TFA), foram observados aumentos no limiar de dor a pressão e no bem-estar geral, acompanhados de redução das medições de dor pela escala visual analógica.¹² Os efeitos benéficos da hidroterapia sobre o sono e bem-estar psicológico também se mostraram consistentes. A meta-análise de Bravo et al⁹ (2023) forneceu evidências sólidas de melhoria na qualidade de sono e redução de sintomas depressivos, atribuídas ao efeito relaxante da água aquecida e à liberação de endorfinas durante os exercícios aeróbicos. De maneira semelhante, Huguet et al¹¹ (2024) relataram um aumento na percepção de vitalidade e diminuição da fadiga, sugerindo benefícios biopsicossociais amplos.

Por outro lado, algumas pesquisas apresentaram limitações metodológicas que dificultam a generalização de seus resultados. A variabilidade nos protocolos de intervenção – especialmente no que diz respeito à temperatura

da água, frequência semanal e duração das sessões – foi um aspecto recorrente.¹⁷⁻¹⁸ Apesar dos benefícios evidentes, os resultados comparativos entre exercícios aquáticos e em solo frequentemente mostraram eficácia semelhante na melhora da sintomatologia geral.¹⁴⁻¹⁶ Essa semelhança pode ser atribuída ao fato de que ambas as modalidades proporcionam estimulação aeróbica moderada e melhoria da força muscular global, sendo o diferencial da hidroterapia o conforto e a maior adesão ao tratamento.⁵⁻⁶

A pesquisa de Neira et al⁷ (2017) indicou que a natação e a caminhada apresentaram efeitos benéficos semelhantes sobre a dor e a qualidade de vida, com taxas de adesão próximas (77,9% e 72,8%, respectivamente). No entanto, poucos estudos realizaram acompanhamento pós-intervenção. Entre os que fizeram, Andrade et al¹² (2019) relataram perda dos efeitos terapêuticos após o período de destreinamento, destacando a necessidade de programas contínuos de manutenção.

A comparação entre os diferentes estudos também evidenciou discrepâncias nos resultados secundários, como equilíbrio, força e composição corporal. Enquanto Ávila et al¹⁷ (2017) não notaram alterações biomecânicas significativas após o tratamento, Andrade et al¹⁸ (2017) identificaram aumento no consumo de oxigênio sem mudanças relevantes na massa corporal magra. Essas disparidades podem ser atribuídas à diversidade nos métodos de avaliação e ao perfil das amostras, que geralmente incluem mulheres sedentárias de meia-idade. Esse resultado sugere que, em virtude da exposição prolongada à dor (com uma média de mais de oito anos de sintomas), essas mulheres podem desenvolver padrões de movimento que são adaptativos ou protetores, os quais continuam a existir mesmo após a diminuição da intensidade da dor. A persistência de padrões cinemáticos alterados enfatiza que a fibromialgia é uma síndrome complexa, englobando fatores comportamentais e cognitivos além das alterações metabólicas e sensoriais.¹³

Assim, a hidroterapia se estabelece como uma ferramenta fundamental na fisioterapia. Apesar das limitações observadas, a concordância dos resultados reforça que é uma intervenção que apresenta alta adesão e baixo risco. As melhorias funcionais e a diminuição da dor alcançadas em programas aquáticos podem incentivar a adesão a outras formas de terapia e diminuir a dependência de analgésicos, promovendo maior autonomia e uma qualidade de

vida superior.¹⁰⁻¹² Embora alguns estudos não indiquem vantagem em relação ao exercício realizado em solo, a hidroterapia mostra-se como uma alternativa segura e bem tolerada, especialmente apropriada para pacientes que enfrentam dor e têm sua capacidade funcional reduzida.

Futuras investigações devem focar em protocolos padronizados, com acompanhamento prolongado, além de explorar a combinação do TFA com outras terapias de modulação da dor e definir a dose ideal de exercício (frequência e intensidade) necessária para sustentar os benefícios aeróbicos e clínicos após as sessões de treinamento. Essas iniciativas poderão estabelecer diretrizes fundamentadas em evidências para o tratamento fisioterapêutico da fibromalgia.¹⁸

CONCLUSÃO

A partir da análise da literatura científica, foi possível concluir que a hidroterapia é uma abordagem eficaz no tratamento da fibromialgia, garantindo benefícios físicos, funcionais e psicossociais. A prática frequente de exercícios aquáticos demonstrou diminuir a intensidade da dor e a tolerância à pressão, além de reduzir a hipersensibilidade e a quantidade de pontos sensíveis, contribuiu para a qualidade do sono, aumento da capacidade funcional geral, o equilíbrio e a propriocepção e promoveu o relaxamento muscular, com melhora da qualidade de vida das mulheres afetadas pela síndrome.

REFERÊNCIAS

- 1- Costa LP, Ferreira MA. The (in)visibility of fibromyalgia through its symptoms and the challenges of its diagnosis and therapy. *Rev Bras Enferm.* 2024;77(2):e20230363. (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11178319/>
- 2- Júnior JOO, Ramos JVC. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. *BrJP.* São Paulo, 2019 jan-mar;2(1):81-7 (Acesso em: 06 de abril de 2025). Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190015>
- 3- Souza JB, Perissinotti DMN. The prevalence of fibromyalgia in Brazil – a population-based study with secondary data of the study on chronic pain prevalence in Brazil. *Br J Pain.* São Paulo, 2018 out-dez;1(4):345-8. (Acesso em: 07 de abril de 2025) Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180065>
- 4- Kumpel C, Souza AC, Ribeiro JS, Shirata HM, Oliveira J, Bianchi Filho C. Diagnosis of fibromyalgia: diagnostic feasibility and accuracy of thermography. *ABCS Health Sci.* 2023;48:e023225 (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/12/1518574/e023225.pdf>
- 5- Silva KMOM, Tucano SJP, Kumpel C, Castro AAM, Porto EF. Effect of hydrotherapy on quality of life, functional capacity and sleep quality in patients with Fibromyalgia. *Rev. bras. reumatol* ; 52(6): 851-857, nov.-dez. 2012. (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-658143>
- 6- Letieri RV, Furtado GE, Letieri M, Góes SM, Pinheiro CJB, Veronez SO, et al. Pain, quality of life, self perception of health and depression in patients with fibromyalgia, submitted to hydrokinesiotherapy. *Rev. Bras. Reumatol.* 53 (6) Dez 2013 (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-24477728>
- 7- Neira SR, Marques AP, Pérez IP, Cervantes RF, Costa JV. Effectiveness of Aquatic Therapy vs Land-based Therapy for Balance and Pain in Women with Fibromyalgia: a study protocol for a randomised controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord* 2017 Jan 19;18(1):22. (Acesso em: 02 de abril de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28103853/>
- 8- Hecker CD, Melo C, Tomazoni SS, Martins RABL, Junior ECPL. Analysis of effects of kinesiotherapy and hydrokinesiotherapy on the quality of life of patients with fibromyalgia: a randomized clinical trial. *Fisioter. mov.* 24 (1) Mar 2011. (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000100007>
- 9- Bravo C, Carnacea FR, Colomo I, De La Torre MS, Lago HF, Sanz CC. Aquatic therapy improves self-reported sleep quality in fibromyalgia patients: a systematic

review and meta-analysis. *Sleep Breath* 2023 Oct 17;28(2):565–583. (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11136798/>

- 10- Zamunér AR, Andrade CP, Arca EA, Avila MA. Impact of water therapy on pain management in patients with fibromyalgia: current perspectives. *J Pain Res*. 2019 Jul 3;12:1971-2007. (Acesso em: 04 de abril de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31308729/>
- 11- Huguet MR, Martínez CA, Rodríguez PG, Rodríguez MAR, Valero RM, Rodríguez JG. Aquatic Exercise in Physical Therapy Treatment for Fibromyalgia: Systematic Review. *Healthcare* 2024, 12, 701. (Acesso em: 01 de Setembro de 2025). Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10969860/>
- 12- Andrade CP, Zamunér AR, Forti M, Tamburús NY, Silva E. Effects of aquatic training and detraining on women with fibromyalgia: controlled randomized clinical trial. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 2019 February;55(1):79-88. (Acesso em: 01 de Setembro de 2025) Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29984564/>
- 13- Domínguez AJR, Salas MR, Martínez RC, Tristancho AR, Del-Pino IV, Rejano JJJ. The most effective therapeutic exercises for pain intensity in women with fibromyalgia: A systematic review and network meta-analysis. *Braz J Phys Ther* 2025 Jul-Aug;29(4):101226. (Acesso em: 01 de Setembro de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40319533/>
- 14- Medeiros SA, Silva HJA, Nascimento RM, Maia JBS, Lins CAA, Souza MC. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. *Adv Rheumatol* ; 60(1): 21, 2020 04 06. (Acesso em: 18 de Agosto de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32252822/>
- 15- Sousa BSM, Sampaio WT, Oliveira MN, Brandão AD, Porto EF, Bianchi C et al. The effect of kinesiotherapy and hydrokinesiotherapy on pain, functional capacity and fatigue in women with Fibromyalgia. *Conscientiae saúde (Impr.)* ; 17(3): 231-238, set. 2018. (Acesso em: 18 de Agosto de 2025). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-964928>
- 16- Gallego AA, Montero PJR, Rodríguez AC. Land- and pool-based intervention in female fibromyalgia patients: A randomized-controlled trial. *Turk J Phys Med Rehabil*. 2018 Nov 7;64(4):337–343. (Acesso em 01 de Setembro de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31453531/>
- 17- Ávila MA, Camargo PR, Ribeiro IL, Sendín FA, Zamunér AR, Salvini TF. Effects of a 16-week hydrotherapy program on three-dimensional scapular motion and pain of women with fibromyalgia: A single-arm study. *Clin Biomech (Bristol)* 2017 Nov;49:145-154. (Acesso em: 01 de Setembro). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-28950237>

- 18- 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 Oct;53(5):751-758. (Acesso em: 18 de Agosto de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28382813/>
- 19- Fernandes G, Jennings F, Cabral MVN, Buosi ALP, Natour J. Swimming Improves Pain and Functional Capacity of Patients With Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. Arch Phys Med Rehabil 2016 Aug;97(8):1269-75. (Acesso em: 18 de Agosto de 2025). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26903145/>

COPYSPIDER



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

Página 2 de 253

Versão do CopySpider: 3.5

Relatório gerado por: santxsd08@gmail.com

Análise no modo: Web/Normal (disponibilidade de 99.17%) em 14:36 s

Idioma da busca: Português

Arquivos	Termos comuns	Semelhança	Agrupamento
TCC - Concluído.pdf	157	Baixa	Baixo
X www.researchgate.net/publication/385526888_Efeitos _do_exercicio_resistido_no_tratamento_da_fibromial gia			
TCC - Concluído.pdf	154	Baixa	Baixo
X repositorio.ifrj.edu.br/xmlui/bitstream/handle/20.500.1 2083/1086/LENNON LOPES MONTEIRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y			
TCC - Concluído.pdf	153	Baixa	Baixo
X revistafit.com.br/a-fisioterapia-aquatica-em-pacientes- com-fibromialgia-uma-revisao-bibliografica			
TCC - Concluído.pdf	140	Baixa	Baixo
X www.grupounibra.com/repositorio/FISIO/2023/fisioter apia-aquatica-na-dor-e-qualidade-de-vida-dos-pacient es-com-fibromialgia-uma-revisao-integrativa.pdf			
TCC - Concluído.pdf	131	Baixa	Baixo
X bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condic oes_atencao_primaria_saude.pdf			
TCC - Concluído.pdf	115	Baixa	Baixo
X repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/12345678 9/2344/1/TCC - MISAEEL RIBEIRO FELIPE.pdf			
TCC - Concluído.pdf	110	Baixa	Baixo
X rsdjournal.org/rsd/article/download/48711/38228			
TCC - Concluído.pdf	106	Baixa	Baixo
X www.researchgate.net/publication/373706828_Treina mento_resistido_e_exercicios_de_alongamento_mus cular_no_manejo_da_fibromialgia_uma_revisao_siste matica			
TCC - Concluído.pdf	105	Baixa	Baixo
X www.teses.usp.br/teses/disponiveis/livredocencia/5/td e-08032006-143141/publico/Tesepascal.pdf			
TCC - Concluído.pdf	101	Baixa	Baixo
X site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/19992-final.pdf			

Arquivos com problema de download

Relatório gerado por CopySpider Software

2025-10-31 21:13:36

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

CURSO DE FISIOTERAPIA

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Fica estabelecido que serão realizadas 2 reuniões a cada bimestre, referentes à realização do trabalho de conclusão de curso intitulado:

“Efeitos Terapêuticos da Hidroterapia em Mulheres com Fibromialgia: Uma Revisão de Literatura”

Estamos cientes das implicações do não cumprimento deste contrato:

Orientador: Clarissa Rodrigues Zaitune Nardi

Aluno: Davi Aparecido Brito Vilela e Sabrina dos Santos

1º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
12/03	<i>CCZ Nardi</i>		Escolha do tema
07/04	<i>CCZ Nardi</i>		Pesquisa de artigos + Introdução

2º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
28/04	<i>CCZ Nardi</i>		Objetivos
05/04	<i>CCZ Nardi</i>		Métodos

3º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
25/08	<i>CCZ Nardi</i>		Resultados
29/09	<i>CCZ Nardi</i>		Resultados

4º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
02/10	<i>CCZ Nardi</i>		Conclusão
23/10	<i>CCZ Nardi</i>		Resumo + Revisão trabalho

TERMO DE COMPROMISSO

CURSO DE FISIOTERAPIA

TERMO DE COMPROMISSO DO ORIENTADOR

São Paulo, 27 de Outubro de 2025.

Eu, Clarissa Rodrigues Zaitune Nardi, Fisioterapeuta, Mestre em Ciências Morfofuncionais (Anatomia), declaro que o Projeto Técnico Científico Interdisciplinar dos(as) alunos(as):

NOME ALUNO	RA	CAMPUS	ASS
Davi Aparecido Brito Vilela	F3483B1	Alphaville	
Sabrina dos Santos	N9026C8	Alphaville	

regularmente matriculado(a)(s) no curso de Fisioterapia da Universidade Paulista – UNIP, será por mim orientado, no corrente ano letivo e que estou ciente do cronograma e das regras de elaboração do Projeto Técnico Científico Interdisciplinar, comprometendo-me a acompanhar todas as etapas do trabalho sempre que me for previamente solicitado e de acordo com a minha disponibilidade.



Clarissa Rodrigues Zaitune
Fisioterapeuta
Crefito 3/29881-F

Professor Orientador