

FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO DE ESCOPO

AQUATIC PHYSIOTHERAPY IN WOMEN WITH FIBROMYALGIA: A SCOPE REVIEW

Ângela de Jesus Morais¹, Patrícia Martins Carvalho Brandão².

1. Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Bahia, Brasil.
2. Fisioterapeuta, Mestre em Tecnologias em Saúde. Docente do Curso de fisioterapia da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Bahia, Brasil. ORCID: 0009-0004-5423-2410.

Autora para correspondência: angelamorais21.2@bahiana.edu.br

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Fibromialgia é uma condição crônica do sistema musculoesquelético caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e impacto negativo na qualidade de vida. A doença afeta principalmente, mulheres com mais de 50 anos e com sobrepeso ou obesidade. Apesar da prevalência crescente, o diagnóstico e o tratamento da Fibromialgia ainda representam desafios. Nesse contexto, a Fisioterapia Aquática se destaca como uma abordagem terapêutica neste desfecho clínico. **OBJETIVO:** Identificar os programas da Fisioterapia Aquática abordados na Fibromialgia. **METODOLOGIA:** Revisão de escopo, realizadas buscas nas bases PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect e PEDro até 31 de agosto de 2025, utilizando descritores MeSH/DeCS. Foram incluídos ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas, publicados até agosto de 2025, em inglês, português e espanhol, que abordaram o tratamento da fibromialgia em mulheres por meio da fisioterapia aquática e estavam disponíveis gratuitamente na íntegra. **RESULTADOS:** Foram identificados 94 artigos, dos quais 5 atenderam aos critérios de elegibilidade. Todos os estudos foram realizados com mulheres com Fibromialgia e apontaram benefícios da Fisioterapia Aquática, como redução da dor, fadiga, ansiedade e

sintomas depressivos, além de melhora da qualidade de vida, do sono e da capacidade funcional. **CONCLUSÃO:** A Fisioterapia Aquática demonstrou ser benéfica no tratamento de mulheres com fibromialgia, proporcionando redução da dor, fadiga e rigidez muscular, além de melhorar a capacidade funcional, a qualidade de vida e o sono. Contudo, ainda são necessários estudos que padronizem os protocolos de intervenção para orientar melhor a prática clínica.

Palavras-chave: Fisioterapia; Aquática; Fibromialgia; Hidroterapia.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Fibromyalgia is a chronic musculoskeletal condition characterized by widespread pain, fatigue, sleep disturbances, and a negative impact on quality of life. The disease mainly affects women over 50 years of age who are overweight or obese. Despite its increasing prevalence, the diagnosis and treatment of fibromyalgia still represent challenges. In this context, aquatic physiotherapy stands out as a therapeutic approach in this clinical outcome. **OBJECTIVE** Identify the Aquatic Physiotherapy programs used in Fibromyalgia. **METHODOLOGY:** A scoping review was conducted, searching the PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect, and PEDro databases until August 31, 2025, using MeSH/DeCS descriptors. Clinical trials, observational studies, and systematic reviews published until August 2025, in English, Portuguese, and Spanish, that addressed the treatment of fibromyalgia in women through aquatic physiotherapy and were freely available in full, were included. **RESULTS:** 94 articles were identified, of which 5 met the eligibility criteria. All studies were conducted with women with fibromyalgia and indicated benefits of aquatic physiotherapy, such as reduction of pain, fatigue, anxiety and depressive symptoms, as well as improvement in quality of life, sleep and functional capacity. **CONCLUSION:** Aquatic physiotherapy has proven to be beneficial in the treatment of women with fibromyalgia, providing reduction of pain, fatigue and muscle stiffness, as well as improving functional capacity, quality of life and sleep. However, further studies are needed to standardize intervention protocols to better guide clinical practice.

Keywords: Aquatic physiotherapy, fibromyalgia, hydrotherapy.

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma doença crônica do sistema musculoesquelético, caracterizada por dor generalizada e hipersensibilidade por todo o corpo e, apresentam vários sintomas como problemas gastrointestinal, fadiga, distúrbio do sono e dor de cabeça. Essa condição clínica gera um impacto extremamente negativo na vida psicológica, física e emocional das pessoas afetadas. Sua prevalência global é de, aproximadamente, 2,7%, sendo mais comum em pessoas do sexo feminino, acima de 50 anos, e com obesidade. Apesar da FM ser uma condição de saúde cada vez mais prevalente, o seu diagnóstico e tratamento ainda apresentaram desafios para profissionais de saúde e pacientes^{1,2,3}.

Estudos científico mostra que o gênero feminino constitui um fator de risco maior para desenvolver essa patologia. Isso está relacionado ao menor limiar de dor e à maior sensibilidade à pressão e à temperatura nas mulheres. Aspectos hormonais, como as oscilações de estrogênio, e possíveis mecanismos autoimunes também são apontados como causas biológicas dessa predominância, fatores psicossociais como a sobrecarga emocional e os papéis sociais historicamente atribuídos às mulheres intensificam o sofrimento e podem contribuir para o surgimento e agravamento dos sintomas. As mulheres, geralmente, acumulam responsabilidades domésticas, familiares e profissionais, o que aumenta os níveis de estresse e vulnerabilidade física e emocional^{4,5,6}.

A população com FM, apresenta uma prevalência mais alta de sobrepeso e obesidade em comparação à população geral. Dessa forma, a obesidade é uma comorbidade comum da FM e que agravava esta condição. No entanto, a patogênese da FM permanece incerta e suas manifestações clínicas impacta diretamente na funcionalidade, levando a limitações físicas, como redução da força, rigidez muscular e diminuição da tolerância ao esforço, além de repercussões psicológicas e sociais que comprometem o desempenho ocupacional e as atividades de vida diária. Para o controle da doença é necessária uma equipe multidisciplinar, que ofereça terapia psicológica, física e reabilitação motora^{2,4}.

A Fisioterapia Aquática (FA) desempenha papel crucial na redução da dor e no aumento ou preservação das capacidades funcionais desses pacientes. Encontrar alternativas eficazes

de tratamento que reduzam o impacto da FM sobre a qualidade de vida dos pacientes é essencial para o sistema de saúde. Ao tratar das limitações funcionais resultantes da FM e suas consequências sobre a qualidade de vida, torna-se necessário ampliar a visão sobre o impacto dos sintomas, pois as áreas afetadas são tão relevantes quanto a própria doença^{5,6}.

Uma das formas de tratamento utilizada é a Fisioterapia Aquática (FA) ou exercício aquático. A história revela que banhos de imersão, centros de spa, imersão em água, e fontes naturais de água quente eram utilizados com finalidades religiosas e terapêuticas. Os efeitos termais da água são valorizados pelo seu poder de aliviar a dor e promover o relaxamento no ambiente aquático e, as suas características de proporcionar ao paciente a oportunidade de realizar atividades abrangentes que fora da água não seriam possíveis^{7,8,9}.

O padrão de sono ruim, na FM, pode estar frequentemente relacionado com a dor, e levava o indivíduo a um transtorno de humor com frequência, porém, pesquisas demonstram que indivíduos expostos a terapia aquática apresentaram melhoras significativas no quadro clínico, devido a uma redução significativa da dor, alívio da tensão muscular, e regulação do sistema nervoso autônomo^{9,10}.

Sendo assim o objetivo desta revisão de escopo é Identificar os programas da Fisioterapia Aquática abordados na Fibromialgia. A compreensão aprofundada destas questões é relevante para direcionar práticas clínicas seguras e pesquisas futuras nesta população.

METODOLOGIA

Desenho de Estudo

A presente pesquisa trata-se de uma revisão escopo, conduzida pelo checklist Preferred Reporting Items for Systematic review and MetaAnalyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). A pesquisa baseou-se na análise de artigos científicos, documentos oficiais, teses, dissertações e diretrizes relacionadas ao tema.

Amostra

Estudos que analisaram pacientes com Fibromialgia e que foram submetidos a tratamento com a Fisioterapia Aquática.

Critérios de Elegibilidade

Foram considerados estudos dos seguintes delineamentos: ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas, publicados até agosto de 2025, nos idiomas inglês, português e espanhol. Os estudos incluíram mulheres com Fibromialgia e que foram tratadas com a Fisioterapia Aquática, disponibilizados gratuitamente na íntegra.

Estratégia de Busca

As buscas dos artigos foram realizadas até o dia 31 de agosto de 2025, nas seguintes bases de dados: PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect e PEDro. As palavras-chaves foram determinadas pelo Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). As estratégias de busca incluíram o uso dos operadores booleanos *AND*, *OR* para critérios de elegibilidade e *NOT* para filtragem dos termos: “*hydrotherapy*”, “*fibromyalgia*”, “*aquatic physiotherapy*”. Os critérios de inclusão consideraram artigos que abordaram pacientes com Fibromialgia, de ambos os sexos e tratados com Fisioterapia Aquática.

Seleção de Estudos

Foram identificados 94 artigos a partir da utilização de descritores MeSH e operadores booleanos do DeCS (*AND*, *OR* e *NOT*), 56 foram excluídos, restando 38 para a etapa seguinte. Na triagem por títulos e resumos, 22 não atenderam aos critérios de inclusão, resultando em 16 estudos elegíveis. Posteriormente, realizou-se a leitura integral dos artigos selecionados para confirmar sua adequação aos critérios de elegibilidade e compor a amostra final da revisão resultando em 5 estudos. Os dados extraídos dos artigos selecionados foram organizados em um quadro contendo informações referentes aos autores, ano de publicação, título, objetivo do estudo, e principais resultados. A análise foi realizada de forma descritiva, enfatizando as contribuições da Fisioterapia Aquática para

pacientes com Fibromialgia. O processo de seleção dos estudos está representado na Figura1.

Figura 1. Quadro referente à estratégia PICOS da pesquisa.

PICOS	COMPONENTE
Population (População)	Mulheres
Intervention (Intervenção)	Fisioterapia Aquática.
Comparison (Comparação)	Sem comparação.
Outcomes (Desfecho)	Fibromialgia
Study (Desenho de estudo)	Ensaio Clínico, estudos observacionais e revisões sistemáticas.

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025)

Figura 2- Quadro referente à estratégia de busca nas bases de dados

Base de dados	Estratégia de busca
PubMed	"fibromyalgia" AND "hydrotherapy" OR "aquatic physiotherapy" NOT "Comparison"
SciELO	"hidroterapia" OR "fisioterapia aquática" AND "fibromialgia" NOT "Comparação"
PEDro	"fibromyalgia" AND "hydrotherapy" OR "aquatic physiotherapy" NOT "Comparison"

Lilacs	"fisioterapia aquática" OR "hidroterapia" AND "fibromialgia" NOT "Comparação"
ScienceDirect	"fibromyalgia" AND "hydrotherapy" OR "aquatic physiotherapy" NOT "Comparison"

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025)

Figura 3. Quadro referente à Etapa de coleta das informações

FASE 1	Definição dos descritores MeSH.
FASE 2	Levantamento de artigos nas bases de dados.
FASE 3	Escolha dos artigos com base na análise de títulos, resumos e leitura detalhada dos artigos na íntegra.
FASE 4	Elaboração de quadros e tabelas para exibição dos resultados

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025)

Declaração de Uso da IA

Durante a elaboração deste trabalho, utilizou-se a ferramenta ChatGPT, como apoio para revisão textual, aprimoramento da escrita acadêmica e organização de ideias. Todo o conteúdo teórico e as análises foram produzidos pela autora, sendo a ferramenta utilizada apenas como suporte técnico e linguístico.

RESULTADOS

Foram identificados 94 artigos nas bases de dados, dos quais, após aplicação dos critérios de elegibilidade, 5 compuseram a amostra final desta revisão de escopo. Todos os estudos foram realizados com mulheres diagnosticadas com Fibromialgia. De modo geral, a Fisioterapia Aquática demonstrou efeitos positivos na redução da dor, fadiga, ansiedade e sintomas depressivos, além de promover melhora da qualidade de vida, do sono e da capacidade funcional.

Observaram que tanto a cinesioterapia terrestre quanto a Fisioterapia Aquática promoveram melhora significativa em diversos domínios da qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, emocionais e sociais, sem diferença estatisticamente relevante entre os grupos. Além disso, os estudos evidenciaram que a FA aumenta a capacidade funcional, reduzir dor, fadiga, rigidez, ansiedade e depressão, assim como, para melhorar a qualidade do sono, indicando que a imersão em água pode potencializar os efeitos da intervenção sobre múltiplos aspectos do bem-estar ^{13,14,15,16,17}.

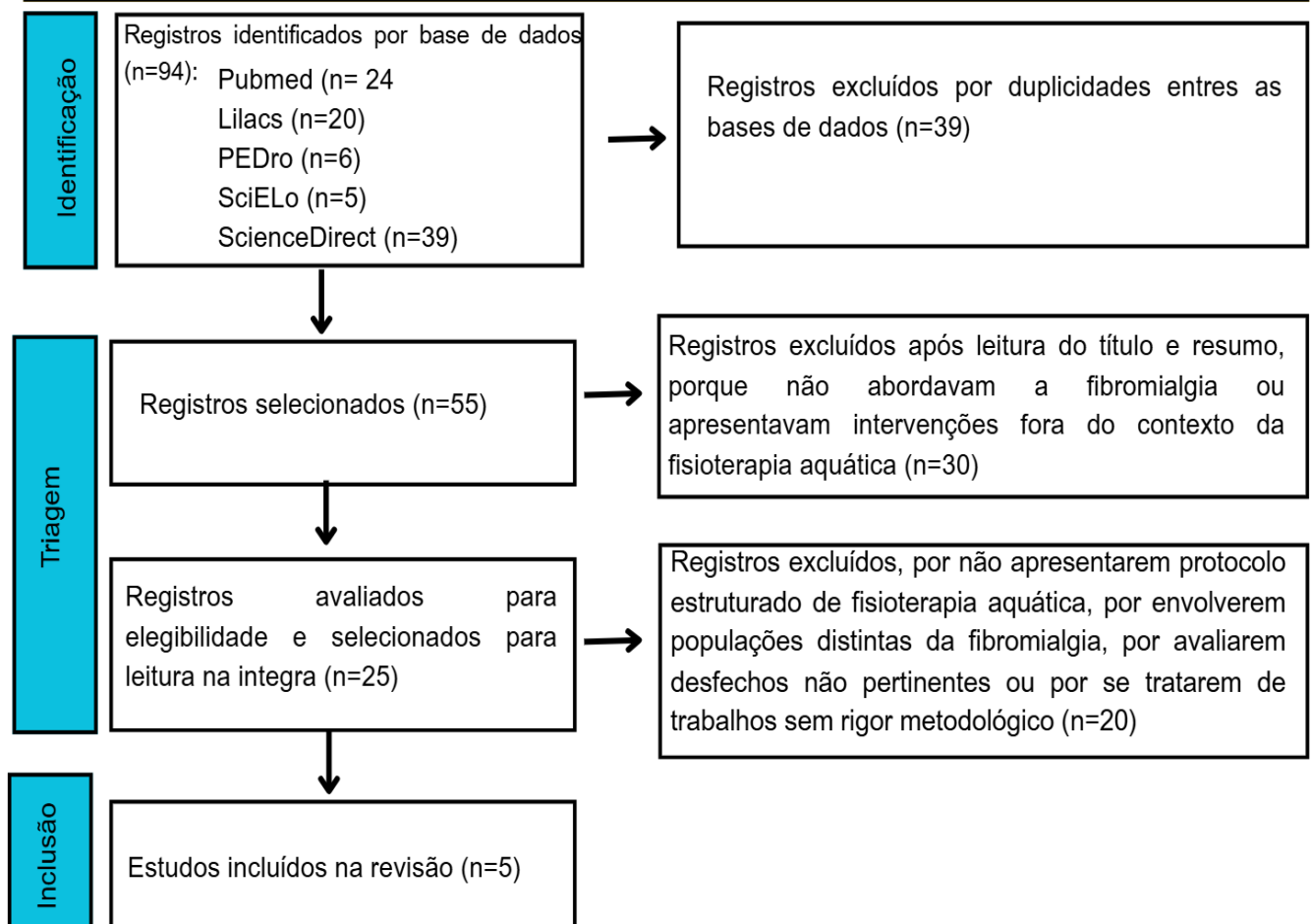
Identificaram reduções significativas na dor e nos sintomas depressivos, associadas à melhora da qualidade de vida no grupo submetido à hidroterapia. Verificou-se que a FA tem se mostrado uma modalidade de intervenção necessária para esse público ^{13,14,15,16,17}.

Por fim, evidenciaram benefícios em ambos os grupos após 12 semanas de intervenção, mas apenas a terapia aquática manteve efeitos mais duradouros, com maior redução da dor e melhora significativa da qualidade do sono no acompanhamento de 18 semanas ^{13,14,15,16,17}.

De forma geral, os estudos incluídos demonstraram que a fisioterapia aquática é uma estratégia de tratamento seguro para mulheres com fibromialgia, promovendo impacto positivo em sintomas físicos e psicológicos, qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono.

Figura 4. Fluxograma para apresentação do processo de seleção dos estudos sobre a Fisioterapia Àquatica em FM, Salvador-BA 2025.

Identificação de estudos através de bases de dados



Fonte: PRISMA 2020

Quadro 5- Características dos estudos incluídos sobre a fisioterapia aquática em fibromialgia.

Autor/Ano/ País	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Amostra	Características das Intervenções	Métodos de Avaliação	Resultados
Hecker <i>et al.</i> , 2011 - Brasil	Comparar os efeitos da hidro cinesioterapia e da cinesioterapia na qualidade de vida	Ensaio clínico randomizado com avaliação cega dos avaliadores	24 mulheres com fibromialgia, 30 a 55 anos, divididas em dois grupos (~12 cada)	Sessões de 1h, 1x por semana, durante 23 semanas. Exercícios aeróbicos de baixa intensidade e alongamentos. Grupo hidro cinesioterapia em piscina aquecida	Questionário SF-36 (qualidade de vida).	Ambos os grupos apresentaram melhora significativa em vários domínios do SF-36, incluindo aspectos físicos, dor, vitalidade e saúde mental. Não houve diferença significativa entre os grupos. Conclui-se que tanto a cinesioterapia quanto a hidro cinesioterapia foram benéficas para a qualidade de vida das pacientes
Silva <i>et al.</i> , 2012 - Brasil	Avaliar os efeitos da hidro cinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e sono	Estudo prospectivo pré e pós-intervenção de autocontrole	30 mulheres com fibromialgia, 35 a 65 anos	Sessões em piscina aquecida a 32 °C, 2x por semana, 60 minutos, durante 2 meses. Exercícios de condicionamento, força, mobilidade, coordenação,	FIQ (Fibromyalgia Impact Questionnaire), Escala Visual Analógica (dor), Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh	As pacientes apresentaram melhora significativa na capacidade funcional, diminuição da dor, redução da fadiga, melhora da rigidez, diminuição da ansiedade e da depressão, além de melhora da qualidade do sono. Todas as diferenças foram

Autor/Ano/ País	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Amostra	Características das Intervenções	Métodos de Avaliação	Resultados
				alongamento e relaxamento.		estatisticamente significativas (p<0,001 em vários desfechos)
Letieri <i>et al.</i> , 2013 – Brasil	Analisar os efeitos da hidro cinesioterapia na dor, qualidade de vida e sintomas depressivos	Ensaio clínico com grupo controle	64 mulheres com fibromialgia. Grupo intervenção n=33 (58,2 anos em média) e grupo controle n=31 (59,6 anos em média)	Piscina aquecida a 33 °C, 2x por semana, 45 minutos, durante 15 semanas (30 sessões). Exercícios de condicionamento, força, mobilidade, equilíbrio, alongamento e relaxamento. Intensidade controlada por percepção subjetiva de esforço.	Escala Visual Analógica (dor), SF-36 (qualidade de vida), Inventário de Depressão de Beck	O grupo intervenção apresentou redução significativa da intensidade da dor (cerca de 28,2%), melhora da qualidade de vida (32,4%) e redução dos sintomas depressivos (35,4%). As melhoras foram estatisticamente significativas em comparação ao grupo controle. Conclui que a hidro cinesioterapia foi eficaz para redução da dor, melhora da qualidade de vida e diminuição da depressão.
Sousa <i>et al.</i> , 2018 - Brasil	Avaliar os efeitos da cinesioterapia em solo e da hidro cinesioterapia na	Estudo prospectivo	17 mulheres com fibromialgia, divididas em	Protocolos com aquecimento e exercícios específicos. Hidro	Escala Visual Analógica (dor), Escala de Fadiga de Chalder, Teste	Ambos os métodos foram eficazes. O grupo cinesioterapia apresentou maior redução de dor e fadiga, enquanto o grupo hidro

Autor/Ano/ País	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Amostra	Características das Intervenções	Métodos de Avaliação	Resultados
	dor, fadiga e capacidade funcional	cego e comparativo	grupo solo e grupo aquático	cinesioterapia realizada em piscina aquecida. Amostra pequena e perdidas ao longo do estudo.	de Caminhada de 6 minutos.	cinesioterapia apresentou maior melhora da capacidade funcional avaliada pelo teste de caminhada de 6 minutos. Recomenda a realização de estudos com amostras maiores e maior tempo de acompanhamento.
Rivas Neira et al., 2024 - Espanha/Brasil	Comparar a eficácia da terapia aquática versus terrestre na dor, sono, fadiga, qualidade de vida e capacidade física	Ensaio clínico randomizado simples cego (equivalência)	40 mulheres com fibromialgia, idade média 50 anos. Grupo aquático n=20 e grupo terrestre n=20	Sessões de 60 minutos, 3x por semana, durante 12 semanas. Incluíram aquecimento, exercícios de propriocepção, alongamento e relaxamento. Terapia aquática em piscina a 30 °C e terrestre em laboratório, com	Escala Visual Analógica (dor), Pittsburgh Sleep Quality Index, FIQ, Limiar de dor à pressão, Teste de Caminhada de 6 minutos.	Ambos os métodos foram eficazes. O grupo cinesioterapia apresentou maior redução de dor e fadiga, enquanto o grupo hidro cinesioterapia apresentou maior melhora da capacidade funcional avaliada pelo teste de caminhada de 6 minutos. Recomenda a realização de estudos com amostras maiores e maior tempo de acompanhamento.

Autor/Ano/ País	Objetivo do Estudo	Tipo de Estudo	Amostra	Características das Intervenções	Métodos de Avaliação	Resultados
				protocolos equivalentes		Ambos os grupos apresentaram melhora significativa após 12 semanas em dor e capacidade funcional. No seguimento de 18 semanas, a terapia aquática manteve maior redução da dor e melhora significativa da qualidade do sono em comparação à terrestre. Os efeitos foram de tamanho moderado a grande em alguns desfechos, sugerindo maior benefício sustentado da terapia aquática.

Fonte: Autores do estudo (2025)

Discussão

Os estudos incluídos nesta revisão de escopo demonstram que a Fisioterapia Aquática é uma estratégia eficaz no manejo da fibromialgia, promovendo melhorias significativas na dor, capacidade funcional, qualidade de vida e sono das pacientes. Os protocolos utilizados foram o aquecimento, alongamento, exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e relaxamento, realizados 2 a 3 vezes por semana, com duração entre 4 e 23 semanas^{14,15}.

O aquecimento inicial contribui para reduzir a rigidez característica da fibromialgia, preparando o corpo para as atividades subsequentes, aumentando a amplitude de movimento e melhorando parâmetros associados à qualidade do sono. O alongamento e os exercícios aeróbicos aumentam o limiar de dor e reduzem a fadiga, enquanto técnicas de relaxamento, como Watsu, promovem analgesia, alívio do estresse e sensação de bem-estar^{13,14,15,16,17}.

A redução da dor é atribuída à combinação de fatores específicos da água, como fluabilidade, viscosidade, fluxos laminar e turbulento, além da temperatura termoneutra. Esses elementos ativam mecanorreceptores e termorreceptores, melhoram a circulação sanguínea e oxigenação, e reduzem substâncias pró-inflamatórias, como IL-8 e noradrenalina, diminuindo a ativação dos nociceptores^{15,16,17}.

Exercícios de fortalecimento muscular e técnicas manuais, como pompagens e alongamentos localizados, mostraram-se eficazes na melhora da mobilidade e redução de aderências teciduais. A fluabilidade e a resistência natural da água permitem movimentos graduais e ajustáveis, favorecendo segurança e adaptação para pacientes com dor crônica. Os benefícios da Fisioterapia Aquática foram avaliados por instrumentos validados, como EVA, FIQ, SF-36, WHOQOL-bref e PSQI, apontando melhora consistente na dor, função física, emocional e qualidade do sono^{13,14,15,16,17}.

Entre as limitações observadas estão o tamanho reduzido das amostras, a heterogeneidade nos protocolos e a falta de padronização nos instrumentos de avaliação. Recomenda-se que futuras pesquisas descrevam detalhadamente o conteúdo das intervenções, incluindo tipos de exercícios, frequência, duração, materiais e ambiente, fortalecendo a evidência científica sobre os efeitos da Fisioterapia Aquática na fibromialgia.

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a Fisioterapia Aquática tem um papel relevante no tratamento de mulheres com fibromialgia, promovendo redução da dor, fadiga e rigidez muscular, além de melhorias na capacidade funcional, qualidade de vida e sono. A imersão em água aquecida também contribuiu para o bem-estar emocional e alívio do estresse. No entanto, apesar dos resultados positivos observados, ainda há necessidade de padronização dos protocolos quanto a tipos de exercícios, duração, frequência e materiais utilizados, fortalecendo a base científica e orientando práticas clínicas futuras.

REFERÊNCIAS

1. Altan L, Bingöl U, Aykaç M, Koç Z, Yurtkuran M. Investigation of the effects of pool-based exercise on fibromyalgia syndrome. *Rheumatol Int.* 2004 Sep;24(5):272–7.
2. Favretti M, Iannucelli C, Di Franco M. Pain Biomarkers in Fibromyalgia Syndrome: Current Understanding and Future Directions. Vol. 24, *International Journal of Molecular Sciences*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2023.
3. Oliveira JPR, Berardinelli LMM, Cavaliere MLA, Rosa RCA, Costa LP, Barbosa JSO. *O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado*. *Rev Gaúcha Enferm.* 2019;40:e20180411. doi:10.1590/1983-1447.2019.20180411.
4. Costa LP, Ferreira MA. *A fibromialgia na perspectiva de gênero: desencadeamento, clínica e enfrentamento*. *Texto Contexto Enferm.* 2023;32:e20220299. doi:10.1590/1980-265X-TCE-2022-0299pt.
5. Macfarlane GJ, Kronisch C, Dean LE, Atzeni F, Häuser W, Flub E, et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Ann Rheum Dis.* 2017 Feb 1;76(2):318–28.
6. Roman Pedro Ángel L, Aparecida Santos Campos M, Armando Mejía Meza J, Delgado Fernández M, María Heredia J. ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE MULHERES COM FIBROMIALGIA SEGUNDO O NÍVEL DE GRAVIDADE DA ENFERMIDADE ANALYSIS OF THE PHYSICAL CAPACITY OF WOMEN WITH FIBROMYALGIA ACCORDING TO THE SEVERITY LEVEL OF THE DISEASE Artigo original CLÍNICA MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE RESUMO. Vol. 18, *Rev Bras Med Esporte*.
7. Zamunér AR, Andrade CP, Arca EA, Avila MA. Impact of water therapy on pain management inpatients with fibromyalgia: Current perspectives. Vol. 12, *Journal of Pain Research*. Dove Medical Press Ltd.; 2019. p. 1971–2007.

8. Dani Hecker C, Melo C, da Silva Tomazoni S, Álvaro Brandão Lopes Martins R, Cesar Pinto Leal Junior E. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia-um ensaio clínico randomizado Analysis of effects of kinesiotherapy and hydrokinesiotherapy on the quality of life of patients with fibromyalgia-a randomized clinical trial [A].
9. Bidonde J, Busch AJ, Webber SC, Schachter CL, Danyliw A, Overend TJ, et al. Aquatic exercisettraining for fibromyalgia. Vol. 2014, Cochrane Database of Systematic Reviews. John Wiley and Sons Ltd; 2014.
10. Bravo C, Rubí-Carnacea F, Colomo I, Sánchez-de-la-Torre M, Fernández-Lago H, Climent-Sanz C. Aquatic therapy improves self-reported sleep quality in fibromyalgia patients: a systematic review and meta-analysis. Vol. 28, Sleep and Breathing. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH; 2024. p. 565–83.
11. Rodríguez-Huguet M, Ayala-Martínez C, Góngora-Rodríguez P, Rosety-Rodríguez MÁ, MartínValero R, Góngora-Rodríguez J. Aquatic Exercise in Physical Therapy Treatment for Fibromyalgia: Systematic Review. Vol. 12, Healthcare (Switzerland). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2024.
12. Calles Plata I, Ortiz-Rubio A, Torres Sánchez I, Cabrera Martos I, Calvache Mateo A, HerediaCiuró A, et al. Effectiveness of aquatic therapy osleep in persons with fibromyalgia. A meta-analysis. Vol. 102, Sleep Medicine. Elsevier B.V.; 2023. p. 76–83.
13. Rivas Neira S, Pasqual Marques A, Fernández Cervantes R, Seoane Pillado MT, Vivas Costa J. Efficacy of aquatic vs land-based therapy for pain management in women with fibromyalgia: a randomised controlled trial. *Fisioterapia*. 2024;123:91-101. doi:10.1016/j.physio.2024.02.005.

14. Silva KMOM, Tucano SJP, Kümpel C, Castro AAM, Porto EF. Efeito da hidrocinesioterapia sobre qualidade de vida, capacidade funcional e qualidade do sono em pacientes com fibromialgia. *Rev Bras Reumatol.* 2012;52(6):846-857.

15. Hecker CD, Melo C, Tomazoni SS, Lopes-Martins RAB, Leal Junior ECP. 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.

16. Letieri RV, Furtado GE, Letieri M, Góes SM, Pinheiro CJB, Veronez SO, et al. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia tratados com hidrocinesioterapia. *Rev Bras Reumatol.* 2013;53(6):494-500. doi:10.1016/j.rbr.2013.04.004.

17. Sousa BSM, Sampaio WT, Oliveira MN, Brandão AD, Porto EF, Bianchi C, Kümpel C. O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. *ConScientiae Saúde.* 2018;17(3):231-238.