

DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p1076-1089

IMPACTO DOS EXERCÍCIOS EM AMBIENTE AQUÁTICO SOBRE A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA

IMPACT OF AQUATIC EXERCISES ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF PEOPLE WITH FIBROMYALGIA

Lorena Pereira Olímpio¹
Michel Jorge Dias²
Luciano Braga de Oliveira³
Yago Tavares Pinheiro⁴

RESUMO: Introdução: Os exercícios físicos realizados em ambientes aquáticos têm sido amplamente utilizados na prática clínica para manejo de diversas funções, incluindo pessoas com fibromialgia. Contudo, as evidências que suportam o seu uso ainda são escassas, especialmente no tocante aos benefícios físicos e mentais. **Objetivo:** Avaliar o impacto dos exercícios em ambiente aquático na saúde física e mental de pessoas com fibromialgia. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa na qual foram incluídos ensaios clínicos randomizados e não-randomizados, em que a amostra tenha envolvido indivíduos de ambos os sexos, idade igual ou superior a 18 anos e diagnóstico clínico de fibromialgia. No que diz respeito aos critérios de exclusão, foram excluídos estudos quase-experimentais, editoriais, trabalhos publicados em anais de eventos científicos, além de outras revisões de literatura. Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e PEDro a partir da combinação dos seguintes descritores e palavras chaves: “aquatic therapy”, “aquatic exercise therapy”, “water exercise therapy”, “pool therapy”, “Ai Chi therapy”, “fibromyalgia”, “chronic fatigue syndrome”, “anxiety”, “anxiety disorders”, “depression”, “depressive disorder” e “health status”. **Resultados:** As evidências sugerem que o Ai Chi, especialmente em programas estruturados e de longa duração, é uma estratégia eficaz para reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. **Conclusão:** Com base nos resultados obtidos, a prática de exercícios

¹ Discente do curso de bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB. E-mail: lopereira1020@gmail.com.

² Docente do curso de bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB. E-mail: 000372@fsmead.com.br.

³ Docente do curso de bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB. E-mail: 000461@fsmead.com.br.

⁴ Docente do curso de bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB. E-mail: yagostavares5@gmail.com.

em ambiente aquático demonstrou ser uma intervenção eficaz para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.

Palavras-chaves: Fibromialgia; saúde mental; terapia aquática.

ABSTRACT: Introduction: Physical exercises performed in aquatic environments have been widely used in clinical practice to manage various functions, including people with fibromyalgia. However, evidence supporting their use is still scarce, especially regarding the physical and mental benefits. **Aim:** To evaluate the impact of exercises in aquatic environments on the physical and mental health of people with fibromyalgia. **Methods:** This is an integrative review that included randomized and non-randomized clinical trials, in which the sample involved individuals of both sexes, age 18 years or older, and a clinical diagnosis of fibromyalgia. Regarding the exclusion criteria, quasi-experimental studies, editorials, works published in annals of scientific events, and other literature reviews were excluded. A search was performed in PubMed/MEDLINE, SciELO and PEDro databases using the following keywords and descriptors: “*aquatic therapy*”, “*aquatic exercise therapy*”, “*water exercise therapy*”, “*pool therapy*”, “*Ai Chi therapy*”, “*fibromyalgia*”, “*chronic fatigue syndrome*”, “*anxiety*”, “*anxiety disorders*”, “*depression*”, “*depressive disorder*” and “*health status*”. **Results:** The evidence suggests that Ai Chi, especially in structured and long-term programs, is an effective strategy for reducing pain and improving quality of life in patients with fibromyalgia. **Conclusion:** Based on the results obtained, the practice of exercises in an aquatic environment has proven to be an effective intervention for improving the mental health and quality of life of patients with fibromyalgia.

Keywords: Fibromyalgia; mental health; aquatic therapy.