



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

CINESIOTERAPIA VERSUS HIDROCINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE MULHERES FIBROMIÁLGICAS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO¹

**Jessica Da Silva Pinheiro², Valéria Pinheiro³, Bruna Da Silva Pavan⁴,
Vanessa Sebben⁵, Matheus Santos Gomes Jorge⁶, Lia Mara Wibelinger⁷**

¹ Pesquisa institucional desenvolvida no Departamento de Fisioterapia, pertencente ao Grupo de Pesquisa em Fisioterapia Geriátrica e Reumatológica, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo.

² Profissional de Educação Física. Aluna do Curso de Mestrado em Atenção Integral a Saúde, Universidade de Ijuí, jessica.pinheiro88@hotmail.com.

³ Aluna do Curso de Graduação em Fisioterapia, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo, valeria.12pinheiro@gmail.com

⁴ Enfermeira do trabalho, especialista em Docência do Ensino Superior. Aluna do Curso de Mestrado em Envelhecimento Humano, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo, bruupavan@gmail.com.

⁵ Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Uroginecológica. Mestre em Envelhecimento Humano, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo. Docente da Faculdade Meridional, vane.sebben@gmail.com

⁶ Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Traumatológica. Aluno do Curso de Mestrado em Envelhecimento Humano, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo, bolsista Prosuc/CAPES, matheussgjorge@gmail.com

⁷ Professora Orientadora, Doutora em Gerontologia Biomédica. Docente do Curso de Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo, liafisio@upf.br.

Introdução: A fibromialgia é uma doença reumática, prevalente em 2% da população brasileira, caracterizada pela dor crônica generalizada e outros sintomas musculoesqueléticos e psicossomáticos que impactam negativamente na qualidade de vida destes indivíduos. Além disso, estes indivíduos podem apresentar diminuição da força de preensão manual quando comparados àqueles sem a doença. O tratamento da fibromialgia é interdisciplinar e a fisioterapia utiliza técnicas que podem ser empregadas tanto no solo (cinesioterapia) quanto na água (hidrocinesioterapia), produzindo efeitos benéficos. **Objetivos:** verificar os efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a dor, a força de preensão manual e a qualidade de vida em mulheres fibromiálgicas. **Metodologia:** ensaio clínico randomizado, com oito mulheres com fibromialgia randomizadas em Grupo Cinesioterapia (GC; n=4; 57,0±7,87 anos) e Grupo Hidrocinesioterapia (GH; n=4; 49,5±5,26 anos). Foram avaliadas pré e pós-intervenção quanto a intensidade da dor (escala visual analógica), a força de preensão manual (dinamometria manual) e a qualidade de vida (Questionário SF-36). O programa cinesioterapêutico envolveu alongamentos ativos dos membros superiores, inferiores e do tronco (30 segundos cada), fortalecimento dos grupos musculares dos ombros, cotovelos, quadris e joelhos com halteres, faixas elásticas e caneleiras (3 séries de 10 repetições), exercício de ponte (3 séries de 10 repetições), exercícios para equilíbrio com bola suíça, treinamento em circuitos (caminhada com obstáculos, caminhada



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

sobre fitas no chão e exercício de sentar e levanta em cadeira, durante 15 minutos) e terapia manual para relaxamento (liberação miofascial, pompagens e desativação de *tender points*). O programa hidrocinesioterapêutico envolveu aquecimento (caminhada na borda da piscina, seis voltas), corrida estacionária (40 segundos), exercício respiratório em padrão diafragmático (3 séries de 8 repetições), fortalecimento dos grupos musculares dos ombros, cotovelos, quadris e joelhos com flutuadores (3 séries de 10 repetições) e alongamentos ativos dos principais grupos musculares dos membros superiores, inferiores e de tronco (30 segundos). As participantes realizaram 12 sessões, com duração média de 60 minutos, uma vez por semana, durante três meses. Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da Universidade de Passo Fundo (nº 348.381). **Resultados:** ambas intervenções diminuíram a intensidade da dor (pré-intervenção em ambos os grupos: 7,5 pontos; pós-intervenção em ambos os grupos: 5,0 pontos). A hidrocinesioterapia aumentou a força de preensão palmar bilateral (mão direita pré-intervenção: 17,5kg; mão direita pós-intervenção: 20,8kg; mão esquerda pré-intervenção: 14,5kg; mão esquerda pós-intervenção: 17,1kg) e os aspectos sociais da qualidade de vida (pré-intervenção: 31,2; pós-intervenção: 37,5). A cinesioterapia produziu aumento da força de preensão da mão esquerda (pré-intervenção: 4,65; pós-intervenção: 8,33) e melhora nos domínios capacidade funcional (pré-intervenção: 12,5; pós-intervenção: 27,5), dor (pré-intervenção: 20,5; pós-intervenção: 25,5), estado geral de saúde (pré-intervenção: 20,0; pós-intervenção: 45,0), limitação por aspectos emocionais (pré-intervenção: 0,0; pós-intervenção: 16,5) e saúde mental (pré-intervenção: 46,0; pós-intervenção: 66,0) da qualidade de vida. **Conclusões:** a fisioterapia produz alívio da intensidade da dor em mulheres com fibromialgia, sendo que a cinesioterapia proporciona melhores efeitos sobre a qualidade de vida e a hidrocinesioterapia sobre a força de preensão palmar.

Palavras-chaves: Fibromialgia; Dor; Força da mão; Qualidade de vida; Fisioterapia.