

# OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA PORTADORES DE FIBROMIALGIA

**Fernanda Priscilla Albuquerque da Silva**

Estudante do curso de Educação Física – FACOL  
priscillacarinho@hotmail.com

**Robson de Paiva**

Professor do curso de Educação Física – FACOL  
robsondipaiva@gmail.com

**Resumo:** Este estudo teve por objetivo investigar os benefícios da Hidroginástica para portadores de fibromialgia. Logo, atividade física como a hidroginástica, é uma boa opção para quem sofre com dores musculares, diagnosticadas como Fibromialgia. Que é uma síndrome crônica não inflamatória que apresenta sintomas de fadiga excessiva, dores musculares, distúrbios do sono e depressão. Para o presente estudo foi realizada uma revisão bibliográfica através das bases de dados LILACS, EDITORA CUBO E BVS. Observou-se que a hidroginástica quando realizada por profissionais de Educação Física, gera bem estar geral ao indivíduo acometido por essa síndrome. É essencial a busca do portador de fibromialgia pela amenização de suas dores musculares, por isso ele deve aderir a um programa de exercícios físicos, onde a hidroginástica é a atividade física mais confortável aconselhada pelos profissionais da saúde, pois devido aos benefícios causados pelas propriedades físicas da água, o impacto sobre o corpo é reduzido, acarretando relaxamento muscular, com isso amenizando as dores musculares existentes.

**Palavras-chave:** Fibromialgia. Hidroginástica. Benefícios. Saúde.

**Abstract:** This study aimed to investigate the benefits of hydrodynamics for patients with fibromyalgia. Therefore, physical activity such as water aerobics, is a good option for those suffering with muscle pain, diagnosed as Fibromyalgia. It is a chronic non-inflammatory syndrome that exhibits symptoms of excessive fatigue, muscle aches, sleep disorders and depression. For the present study a bibliographic review was performed through the LILACS, EDITORA CUBO and VHL databases. It was observed that the hydrogymnastics when performed by Physical Education professionals, generates general well-being to the individual affected by this syndrome. It is essential the search of the fibromyalgia sufferer by the amelioration of his muscular pains, so he must adhere to a program of physical exercises, where water gymnastics is the most comfortable physical activity advised by health professionals, because due to the benefits caused by the physical properties Of the water, the impact on the body is reduced, leading to muscle relaxation, thereby softening the existing muscular pains.

**Key-words:** Fibromyalgia. Hydrogynastic. Benefits. Cheers.

# 1 INTRODUÇÃO

A Hidroginástica é uma excelente opção para portadores de Fibromialgia, ela diminui as dores musculares, o cansaço, a fadiga. Além disso, traz ao portador melhor qualidade de vida e segurança no seu cotidiano. Na maioria das vezes os sintomas dos portadores de Fibromialgia são dores, cansaço, indisposição, aparentemente tem a concepção de que não dormiu, fadiga, tonturas, falta de concentração.

Diante disso, a Fibromialgia é uma síndrome que afeta os pontos musculares do indivíduo, na maioria das vezes afetam mulheres entre 35 e 55 anos. Causando desconforto, incapacidade para realizar determinadas atividades do dia a dia, e até mesmo para praticar determinados exercícios físicos. No entanto, os portadores da síndrome devem ter plena consciência que a prática de algum exercício físico o auxiliará para amenizar tais sintomas, como também deve ser acompanhado por profissionais da saúde para poder compreender a sua evolução no decorrer de suas limitações.

Adamas & Julius (2005) explicam que durante a solicitação de trabalho físico, podemos perceber que os portadores da doença têm músculos fracos e que fadigam com facilidade, sendo indicados exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e flexibilidade associados a exercícios aeróbios, ambos iniciando gradativamente e, se possível, numa intensidade que não gere ou gere dor suportável, onde a intensidade do exercício é aumentada progressivamente com o passar da adaptação fisiológica ao treinamento, respeitando o limiar de dor da pessoa.

Como também Chaitow (2002), a atividade física deveria ter dois componentes principais: o alongamento para aumentar a mobilidade das articulações e o condicionamento aeróbico para aumentar o condicionamento físico. Os alongamentos deveriam ser gerais para tratar a perda de flexibilidade e também específicos à necessidade do indivíduo. Os exercícios devem ser feitos pelo menos três vezes por semana.

Hoje há diversas atividades, exercícios, meios que podem auxiliar na melhoria de vida de portadores de Fibromialgia, visto que a mesma é uma dor muscular que incomoda diversas partes do nosso corpo, geralmente para tal problema um exercício que pode ser realizado para seu condicionamento é a Hidroginástica, que trabalha com os músculos de forma que os mesmos crescem os neurotransmissores relacionados ao humor.

Gonderberg (2005) explica que de fato, exercícios físicos podem trazer benefícios fantásticos, comprovados nas últimas três décadas, mas também oferecem riscos, se não forem muito bem orientados. Ou seja, se não houver intermédio de um profissional de

Educação Física e até mesmo médicos especialistas na área, pode ocorrer alguns problemas ao invés de melhorar a qualidade de vida dos portadores de Fibromialgia.

Há diversas formas do portador praticar atividade físicas, mas, uma das específicas e constatadas como sucesso para o controle da síndrome, é a Hidroginástica, que surgiu no Brasil por volta de 1980, e com suas diversas finalidades de treinamento, pode auxiliar no tratamento, através de seus exercícios que, além de serem na água, descontraem, o que melhora o quadro clínico do portador.

O tema justifica-se que em qualquer momento de nossas vidas é de fundamental importância a prática de atividade física, e a hidroginástica é uma das ótimas opções, principalmente quando notamos que a pessoa precisa de tal. Sabemos que o corpo passa por diversas mudanças, como declínio de massa muscular e óssea.

Logo, a proposta principal do trabalho é justificar os motivos pelos quais a hidroginástica traz benefícios para pessoas com fibromialgia, sabendo assim, que as atividades aquáticas devem ser realizadas com aquecimento antes de iniciar para que haja uma melhora no aporte sanguíneo para os músculos e tendões, adequando a respiratória.

Sendo assim, o presente trabalho objetiva investigar quais os benefícios da hidroginástica para a população que sofre com fibromialgia, podendo associar a sua melhoria com o exercício físico específico, a hidroginástica.

## **2 PERCURSO METODOLÓGICO**

O presente trabalho consiste em um estudo de pesquisa bibliográfica, sobre os benefícios da hidroginástica para a população que sofre com fibromialgia, baseando-se nas bases de dados: LILACS, BVS E EDITORA CUBO. Sendo assim, foram utilizados os seguintes descritores para as buscas das pesquisas de materiais: Saúde, fibromialgia, exercício físico, hidroginástica. Logo, este tipo de pesquisa é descritiva e as informações coletadas não podem ser quantificáveis, principalmente por se tratar de uma revisão de literatura que se utiliza de pesquisa bibliográfica.

O trabalho teve como metodologia utilizada a revisão bibliográfica, onde foram utilizados os seguintes descritores em português: Saúde. Fibromialgia. Exercício Físico. Hidroginástica, através das bases de dados: LILACS, BVS E EDITORA CUBO.

### 3 CONCEITUANDO A FIBROMIALGIA

A Fibromialgia é uma dor muscular nos tendões e nos ligamentos, cuja causas ainda não definidas, são dores na maioria das vezes mais profundas, a população que as tens geralmente não consegue defini-las, pois as mesmas obtém sensibilidades maiores.

De acordo com PRADO:

O termo fibromialgia foi criado para expor várias condições desta síndrome. Fibro é derivado do latim, e significa ligamentos, tendões, tecido fibroso. O radical mio, que vem do grego, significa tecido muscular. Ainda do grego, algos significa dor e ia uma condição. Portanto, fibromialgia significa uma condição dolorosa que provém de tendões, ligamentos e músculos.

A Fibromialgia não são dores que surgem sem motivo e sem ocasião, em partes elas aparecem no decorrer da vida da pessoa por motivos de determinadas acontecimentos fortes na vida, traumas, depressão, muitas vezes os portadores possuem uma leve dor, mas pelo fato de terem passado por traumas, passam a psicologicamente viverem com aquela dor e posteriormente chegam a senti-la cada vez pior, afetando seu psicológico, físico e muitas vezes moral. A Fibromialgia afeta mais mulheres que homem, e geralmente com idade entre 35 a 55 anos.

Ribeiro e Proietti (2005) afirmam que além da dor e da sensibilidade dos tender points<sup>1</sup>, os pacientes também apresentam irregularidades no sono (sono não-reparador), fadiga e rigidez matinal.

Já para Antonio (2001), os portadores de fibromialgia podem ainda ter manifestações secundárias menos frequentes, tais como, síndrome do cólon irritável, cefaleias (dor de cabeça), parestesias não dermatoméricas, alterações psicológicas e incapacidade funcional significativa.

Sendo assim, a Fibromialgia tem como sintomas principais as dores em todo o corpo, mas precisamente nos músculos, geralmente os portadores tem dificuldade de identificar onde realmente encontra-se a dor, podendo muitas vezes confundir as dores nos músculos e nos ossos. Isso acontece porque nosso corpo é repleto de ossos, além de dores nos músculos a Fibromialgia causa cansaço intenso, falta de sono (ele dorme, porém, acorda fadigado, podendo afirmar que não dormiu o suficiente, ou até mesmo que não dormiu), desconforto, stress.

---

<sup>1</sup> São os pontos mais comuns e sensíveis das dores e sintomas da Fibromialgia.

Algo muito interessante nos portadores de Fibromialgia é a questão da tristeza, com a maioria dos portadores quando eles se sentem triste, magoados, estressados, as dores aumentam. Isso refere-se a coisas negativas que o cérebro recebe, logo, se os portadores de Fibromialgia não estiverem de bem consigo mesmo, se passarem por momentos ruins que possam os desequilibrarem com certeza aumentará suas dores musculares.

Os principais pontos sensoriais que podem ser diagnóstico um portador de Fibromialgia são os seguintes: Dores nos joelhos, nos cotovelos, na parte da frente e de trás do pescoço, na parte superior do peito, na parte superior das nádegas, na parte de trás dos ombros e no quadril.

O diagnóstico da Fibromialgia é essencialmente para o seu tratamento, assim como qualquer síndrome, doença ou distúrbio, a mesma deve ser analisada por um médico Reumatologista, Fisiatras, Neurologistas e outros Especialistas em terapia da dor. Observam os sintomas mais comuns como a ansiedade, as dores, e todas as sensibilidades dos músculos, entre outros sintomas.

Segundo Nieman (1999) afirma que o estresse é qualquer ação ou situação que submete uma pessoa a demandas físicas ou psicológicas especiais, ou seja, é qualquer fator que a desequilibre. Sendo assim, o stress é um dos sintomas mais notórios de um portador de Fibromialgia. Levando em consideração que ainda não existem exames que podem diagnosticar a Fibromialgia, nem tampouco existe cura, porém existem formas de controlar, que são através da vida saudável.

### **3.1 HIDROGINÁSTICA**

A Hidroginástica tem como origem na Alemanha, sendo realizada na maioria das vezes com pessoas de idade mais avançada, com a finalidade de diminuir dores musculares, lesões, entre outros. A Hidroginástica iniciou no Brasil no ano de 1980, trazendo consigo uma diversidade de atividades para melhorar a aptidão física de pessoas com menos flexibilidade e posteriormente com problemas nos músculos.

Estudos de Bonachela (1994) indicam que a hidroginástica surgiu na Alemanha, com o propósito de atender os idosos. Posteriormente passou a atender as expectativas de todos os públicos, com exercícios específicos para cada um deles citado por (QUIRINO 2009).

No Brasil, segundo Bonachela (2001), a modalidade foi introduzida há aproximadamente vinte anos, não se sabendo exatamente por quem. No início era executada,

na maioria das vezes, por pessoas idosas, por não causar lesões osteoarticulares, além de provocar agradável sensação de bem-estar.

Bonachela (2001) a define como hidrolocalizada, sendo o conjunto de exercícios físicos executados na água, cujo objetivo é aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga. E com isso permite contribuir para melhor qualidade de vida.

É correto afirmar que a Hidroginástica traz inúmeros benefícios para os praticantes, pois os mesmos afirmam que com a prática desse exercício passaram a obter: auto estima, qualidade de vida, independência, circulação sanguínea melhorada, flexibilidade, melhores movimentações, relaxamento, equilíbrio e resistência

Campos (1991) descreve a hidroginástica como programa de exercícios adaptado ao meio, realizado e organizado respeitando-se as peculiaridades da água, cujo objetivo principal é a melhoria da aptidão física em qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática.

A hidroginástica é uma boa atividade para pessoas que tem dores musculares, como no caso da Fibromialgia que é uma síndrome crônica não inflamatória que apresenta sintomas de fadiga excessiva, distúrbios do sono, depressão.

Scarton (2003) define a hidroginástica como uma atividade física aquática, realizada na posição vertical, constituída de exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água e que através das características e benefícios dessa, melhora os aspectos biopsicossociais.

ABORRAGE 2003 *apud* QUIRINO (2009, p.21) “as aulas de hidroginástica são realizadas na piscina e possuem duração aproximada de 50 minutos a uma hora. De forma geral, as aulas se iniciam com um aquecimento, seguida da parte principal e em seguida de relaxamento. Para o acompanhamento dos exercícios é utilizado músicas com ritmos e gêneros diferentes conforme a preferência professor e dos alunos”.

A hidroginástica pode seguir vários programas de treinamento e execução aprimorando, as funções fisiológicas, como por exemplo, a resistência cardiorrespiratória. São propostos exercícios com saltos, caminhadas, corridas e, deslocamentos de longa duração e baixa intensidade, o que caracteriza a hidro- aeróbica (QUIRINO, 2009, p.19).

Sendo assim, a Hidroginástica é uma atividade agradável, estimulante e segura, sua prática diminui problemas relacionados ao sedentarismo, proporcionando uma boa saúde, uma excelente qualidade de vida.

### 3.2 OS BENEFÍCIOS DA “HIDROGINÁSTICA” PARA PORTADORES DE FIBROMIALGIA

A prática da Hidroginástica para portadores de Fibromialgia é muito importante e tem resultado grandioso.

Assim, Adamas e Julius (2005) explicam que

Na fibromialgia não existe uma melhor modalidade esportiva e, respeitando o princípio da individualidade biológica, caracterizando que cada portador é diferente de outro portador e que os mesmos são também diferentes das pessoas não-portadoras, a melhor modalidade de exercício é aquela a qual o indivíduo sente mais prazer durante e após a realização, seja ela caminhada, corrida, natação ou outra.

A Hidroginástica é um tipo de exercício físico que pode ser utilizado para a melhoria das dores musculares. Além de melhorar a qualidade de vida e a saúde do portador, a Hidroginástica é uma atividade utilizada como forma de medicamento, pois melhora o humor, dá mais entusiasmo, interfere na diminuição das dores musculares e chegam a melhorar a vida social do portador.

Conforme Sabbag *et al.* (2007), a SFM deve receber tratamento multidisciplinar composto por farmacoterapia, terapia psicossocial e atividade física.

Exercícios de hidroginástica traz consigo o alongamento e relaxamento que são de imensa importância, bem como a postura correta e o condicionamento físico geral, fortalecendo o sistema cardiovascular e neuromuscular, aumentando assim a capacidade da musculatura e da força.

Diante dos diversos tipos de aulas benéficas para o portador de Fibromialgia, pode ser citadas algumas, como:

- Hidrostep: São exercícios de step, com equipamentos semelhantes, mas dentro da água.
- Hidrodança: Diversos tipos de Danças.
- Hidro circuito: São vários exercícios realizados por etapas, com sequência, que envolvem raciocínio, agilidade. Com diversos materiais.
- Hidro local: São os exercícios localizados, geralmente de resistência muscular.
- Hidro lutas: Exercícios de técnicas de lutas.
- Hidro Bola: Exercícios praticados com bola.
- Hidro Spinning: Exercícios na bicicleta (estacionada).
- Hidro Jump: Exercícios coreografados através de saltos.

Sendo assim, conforme citados acima esses e tantos outros exercícios de Hidroginástica são peças fundamentais para o desenvolvimento e melhoria de vida dos portadores de Fibromialgia. Eles não curam o portador, porém trazem resultados de melhoria e de bem-estar, amenizando as dores musculares, dando melhores condições de vida.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Fibromialgia é uma síndrome crônica, ou seja é uma doença que acompanha o portador durante toda a sua vida, sendo ela incurável, porém se tem controle. Seus principais sintomas são dores musculares, fadiga, cansaço, estresse e todos os outros sintomas que causam dor na musculatura. Na maior parte, atinge mulheres entre 35 a 55 anos, é diagnosticada geralmente por um Reumatologista, na maioria das vezes eles analisam o paciente com indícios da síndrome a partir do toque em 18 pontos sensoriais onde pode ser diagnosticado quando desses 18 pontos, pelo menos 12 desses são dolorosos.

Todo portador de Fibromialgia deve procurar um médico, levando em consideração que deve ser acompanhado por algum profissional da saúde, o mesmo deve praticar algumas atividades física, para que assim suas dores sejam amenizadas.

É essencial a busca do portador de fibromialgia pela amenização de suas dores musculares, por isso ele deve aderir a um programa de exercícios físicos, onde a hidroginástica é a atividade física mais confortável e aconselhada pelos profissionais da saúde, pois devido aos benefícios causados pelas propriedades físicas da água, o impacto sobre o corpo é reduzido, acarretando relaxamento muscular, com isso amenizando as dores musculares existentes.

## **REFERÊNCIAS**

- ABOARRAGE, Nino. **Hidrotreino**. Shape, 2003.
- ADAMAS, N. & SIM, JULIUS.. **Abordagens De Reabilitação Na Fibromialgia. Deficiência e Reabilitação**. June 2005, 27(12): 711-723.
- ANTÔNIO, S.F. **Fibromialgia**. Revista Brasileira de Medicina, 2001, v.58, n.12, p.215-224.
- BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. 1994.
- BONACHELA, Vicente. **Hidro localizada**. Rio de Janeiro, Sprint, 2001.



CAMPOS, Ítalo. **Hidroginástica: um programa prático**. Apud: CAMPOS, Ítalo. “Respostas biopsicossociais e a prática corporal aquática em mulheres de meia-idade”. In: Pesquisa em Saúde. Belém, v. n. 2, p.31-8, primeiro semestre 2001.

CHAITOW, LEON.. “Síndrome da Fibromialgia - Um Guia Para o Tratamento”. Barueri: Manole, 2002.

CECCATO, Fernanda; PERRONE, Yara. **O EXERCÍCIO E A FIBROMIALGIA**. Disponível em: [www2.unifesp.br/grupos/fibromialgia/pdf/Fibromialgia.e.Exercicios.diagnosticos.doc](http://www2.unifesp.br/grupos/fibromialgia/pdf/Fibromialgia.e.Exercicios.diagnosticos.doc). Acesso em: 12 outubro 2016.

GOLDENBERG, E. “O Coração sente, o corpo dói: como reconhecer e tratar a fibromialgia”. São Paulo: Atheneu, 2005.

MARIANO, Rian Narcizo. **Fibromialgia**. Cartilha para pacientes. Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles, 2011.

NIEMAN, D.C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

PRANDO, M.A.; ROGATTO, G.P. **Influência de uma sessão de exercício em esteira sobre a sintomatologia e a intensidade dolorosa de portadoras de fibromialgia**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/fibromia.htm>. Acesso em: 22 abr. 2017.

QUIRINO, Karine Paz. **A motivação em praticantes de hidroginástica**. (Trabalho de conclusão de graduação) (monografia) - Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Licenciatura Universidade Federal do Rio Grande do Sul UFRS, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18919>>. Acesso em: 25 jun. 2014.

RIBEIRO, L.S.; PROIETTI F.A. **Fibromialgia e estresse infeccioso: possíveis associações entre a síndrome de fibromialgia e infecções viróticas crônicas**. Revista Brasileira Reumatologia, 2005, v.45, n.1, p.20-29.

SABBAG, L. et al. **Estudo ergométrico de portadores de fibromialgia primária em programa de treinamento cardiovascular supervisionado**. Acta Fisiátrica, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 29-34, abr. 2000.

SCARTON, Alessandra M. **Fatores que levam, mantêm e interferem na prática de atividade física aquática em adultos de meia idade**. 2003. 128 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia, PUCRS, Porto Alegre, 2003.