

OS EFEITOS DA HIDROTERAPIA NA MELHORA DA MOBILIDADE ARTICULAR DO PACIENTE COM ARTRITE REUMATÓIDE

THE EFFECTS OF HYDROTHERAPY ON IMPROVING JOINT MOBILITY IN PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS

LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA EN LA MEJORA DE LA MOVILIDAD ARTICULAR EN PACIENTES CON ARTRITIS REUMATOIDE

Carlos Frederico Pereira¹
Valquíria de Castro Valadares²
Mônica Delyne Lopes de Souza³
Mikaelle Parlandrino Pereira⁴
Letícia da Silva Brito⁵

RESUMO: O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos da hidroterapia na melhora da mobilidade articular de pacientes com artrite reumatoide. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura conduzida a partir da estratégia PICo, tendo como população indivíduos com artrite reumatoide, intervenção a hidroterapia e contexto a melhora da mobilidade articular. A busca foi realizada na BVS, incluindo LILACS, MEDLINE e BDNF, identificando inicialmente 67 estudos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e do método PRISMA, cinco artigos foram selecionados para análise. Os resultados evidenciaram que a hidroterapia promove redução da dor, diminuição da rigidez matinal, melhora da amplitude de movimento e maior conforto durante a execução dos exercícios, devido às propriedades da água aquecida como flutuação, relaxamento muscular e menor sobrecarga articular. Estudos comparativos mostraram que a hidrocinesioterapia pode apresentar efeitos mais amplos que a cinesioterapia em solo, especialmente no alívio da dor e melhoria funcional. Conclui-se que a hidroterapia é uma intervenção eficaz e segura para melhorar a mobilidade articular e a funcionalidade de pacientes com artrite reumatoide, contribuindo significativamente para a qualidade de vida desses indivíduos.

Palavras-chave: Artrite Reumatoide. Hidroterapia. Mobilidade Articular.

¹Graduando do curso de fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduanda do curso de fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduanda do curso de fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: The objective of this study was to analyze the effects of hydrotherapy on improving joint mobility in patients with rheumatoid arthritis. This is an integrative literature review conducted using the PICO strategy, with the population being individuals with rheumatoid arthritis, the intervention being hydrotherapy, and the context being improved joint mobility. The search was conducted in the VHL (Virtual Health Library), including LILACS, MEDLINE, and BDNF, initially identifying 67 studies. After applying the inclusion and exclusion criteria and the PRISMA method, five articles were selected for analysis. The results showed that hydrotherapy promotes pain reduction, decreased morning stiffness, improved range of motion, and greater comfort during exercise, due to the properties of heated water such as buoyancy, muscle relaxation, and reduced joint stress. Comparative studies have shown that hydrokinesiotherapy may have broader effects than land-based kinesiotherapy, especially in pain relief and functional improvement. In conclusion, hydrotherapy is an effective and safe intervention to improve joint mobility and functionality in patients with rheumatoid arthritis, significantly contributing to their quality of life.

Keywords: Rheumatoid Arthritis. Hydrotherapy. Joint Mobility.

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue analizar los efectos de la hidroterapia en la mejora de la movilidad articular en pacientes con artritis reumatoide. Se trata de una revisión bibliográfica integradora realizada mediante la estrategia PICO, con población de personas con artritis reumatoide, hidroterapia como intervención y mejora de la movilidad articular como contexto. La búsqueda se realizó en la BVS (Biblioteca Virtual en Salud), incluyendo LILACS, MEDLINE y BDNF, identificando inicialmente 67 estudios. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión y el método PRISMA, se seleccionaron cinco artículos para su análisis. Los resultados mostraron que la hidroterapia promueve la reducción del dolor, la disminución de la rigidez matutina, la mejora del rango de movimiento y una mayor comodidad durante el ejercicio, gracias a las propiedades del agua caliente, como la flotabilidad, la relajación muscular y la reducción del estrés articular. Estudios comparativos han demostrado que la hidrocinesioterapia puede tener efectos más amplios que la cinesioterapia en tierra, especialmente en el alivio del dolor y la mejora funcional. En conclusión, la hidroterapia es una intervención eficaz y segura para mejorar la movilidad y la funcionalidad articular en pacientes con artritis reumatoide, contribuyendo significativamente a su calidad de vida.

2

Palabras clave: Artritis reumatoide. Hidroterapia. Movilidad articular.

INTRODUÇÃO

A artrite reumatoide é uma doença autoimune inflamatória sistêmica e crônica que afeta tanto pequenas quanto grandes articulações. Suas principais manifestações clínicas incluem edema articular, dor nas articulações sinoviais, deformidades e comprometimentos musculoesqueléticos, fatores que contribuem para a incapacidade física e para as limitações nas atividades de vida diária dos indivíduos acometidos (CONCEIÇÃO et al., 2015).

Os sinais e sintomas iniciais da doença estão relacionados a processos inflamatórios como tendinites, bursites e artrites, que podem atingir uma ou mais articulações das mãos e dos

pés de forma simétrica. À medida que a doença evolui, outras articulações podem ser acometidas, como as metacarpofalangeanas, interfalangeanas proximais e distais, e a articulação temporomandibular. Em estágios mais avançados, regiões como tornozelo, cotovelo, mediotársica e grandes articulações, a exemplo do joelho e do ombro, tendem a ser afetadas (PEREIRA; MAIA, 2021).

A prevalência da artrite reumatoide varia entre 1% e 5% da população mundial, sendo mais comum em mulheres entre 35 e 60 anos. Quando acomete homens, a evolução costuma ser mais grave, embora possa surgir em qualquer faixa etária, com maior incidência entre 40 e 60 anos. Apesar do número reduzido de estudos epidemiológicos no Brasil, observa-se uma taxa de casos inferior à de outras regiões do mundo (MARINHO; GONÇALVES, 2020).

O presente estudo mostra-se de grande relevância por buscar compreender e discutir as principais técnicas e efeitos fisioterapêuticos aplicados em pacientes com artrite reumatoide, destacando a importância da fisioterapia aquática no tratamento desses indivíduos. Parte-se da hipótese de que a hidroterapia pode interferir de forma positiva nas limitações impostas pela doença, contribuindo para a melhora das atividades de vida diária e da funcionalidade geral dos pacientes (BORGES; GASPARINI; VALLEJO, 2024).

A hidroterapia constitui um recurso amplamente utilizado no tratamento de afecções reumatológicas, associando os efeitos terapêuticos da água aquecida às suas propriedades físicas e aos exercícios aquáticos específicos. Entre os principais benefícios observados estão a melhora da amplitude de movimento articular, o aumento da força muscular, o aprimoramento da capacidade cardiovascular e do equilíbrio postural, refletindo em uma evolução funcional significativa do paciente (PAVAN et al., 2019).

O manejo fisioterapêutico, de modo geral, tem como principal objetivo promover qualidade de vida aos portadores de artrite reumatoide, utilizando técnicas e protocolos com comprovada eficácia terapêutica. Para isso, o fisioterapeuta deve possuir conhecimento aprofundado sobre as intervenções mais adequadas, a fim de traçar a melhor conduta para cada caso. A atuação fisioterapêutica se estende a todas as fases da doença, com foco na redução do quadro algico, no controle do processo inflamatório, na prevenção da progressão das deformidades e na promoção do bem-estar físico, psíquico e social, contribuindo para a prevenção de agravos e comorbidades associadas (SANTOS, 2021; PEREIRA; MAIA, 2021). Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo descrever os efeitos da hidroterapia na melhora da mobilidade articular de pacientes com artrite reumatoide.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que a elaboração da pergunta norteadora foi realizada por meio da estratégia PICO (DANTAS et al., 2022), onde: (P): pacientes com artrite reumatoide.; (I): hidroterapia; e (Co): Melhora da mobilidade articular e da funcionalidade em indivíduos acometidos pela doença. A partir da estratégia PICO definiu-se a pergunta norteadora: “Quais os efeitos da hidroterapia na melhora da mobilidade articular do paciente com artrite reumatoide?”

A coleta de dados ocorreu em novembro de 2025, utilizando buscas avançadas na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que engloba as bases de dados da LILACS, MEDLINE e BDNF. Foram empregadas as palavras-chave: artrite reumatoide, hidroterapia e mobilidade articular, combinados com o operador booleano AND para maximizar a precisão, resultando em 67 artigos inicialmente identificados (Quadro 1).

Quadro 1. Estratégia de busca na base de dados.

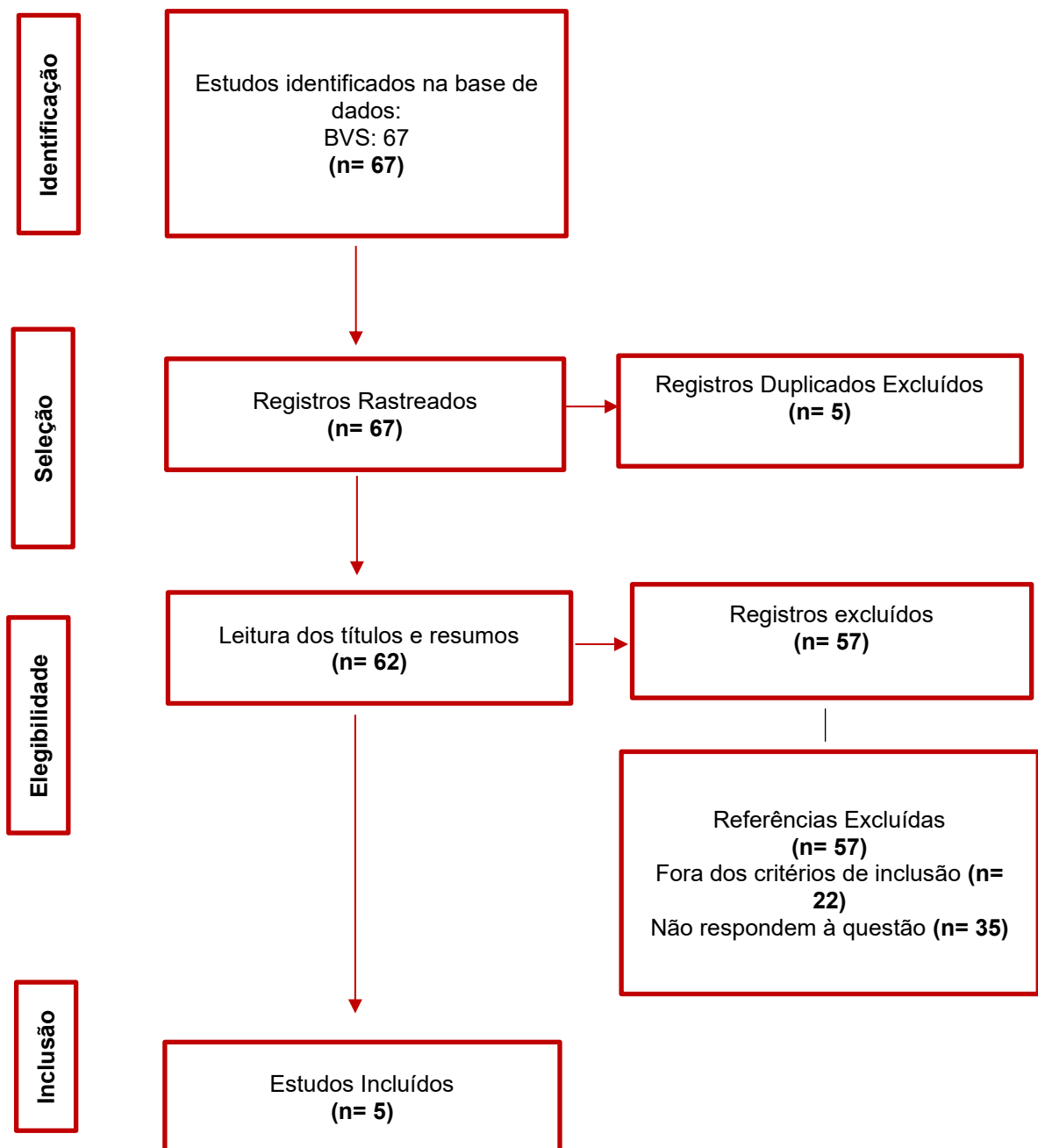
Base de Dados	Estratégia de Busca	Quantitativo
BVS	artrite reumatoide AND hidroterapia AND mobilidade articular	67
TOTAL		67

4

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

Para a seleção das fontes, foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis gratuitamente e que abordassem a problemática proposta. Excluíram-se estudos não alinhados à questão norteadora, duplicados e fora do lapso temporal. O processo de seleção seguiu as diretrizes do método PRISMA garantindo a transparência e rigor na seleção dos estudos incluídos (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos segundo o PRISMA.



Fonte: Adaptação do método PRISMA (PAGE et al., 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do método PRISMA, foram selecionados 5 estudos que serviram de base para o desenvolvimento da discussão teórica apresentada a seguir.

A análise das diferentes abordagens fisioterapêuticas para pacientes com artrite reumatoide evidencia que não existe um único método terapêutico totalmente eficaz, mas sim um conjunto de estratégias complementares que, quando combinadas, proporcionam resultados clínicos relevantes. Os achados do artigo de Conceição et al., (2015) reforçam que as intervenções fisioterapêuticas são direcionadas principalmente para reduzir dor e rigidez, preservar a função articular, melhorar a capacidade funcional e promover qualidade de vida, corroborando a ideia de que a artrite reumatoide requer manejo contínuo e multifatorial.

Modalidades como cinesioterapia, hidroterapia, eletrotermofototerapia e terapia manual demonstram eficácia, apresentando benefícios como melhora da força muscular, aumento da amplitude de movimento, redução do edema e da rigidez matinal, além do retardo na progressão das deformidades. O artigo destaca, por exemplo, que programas estruturados de exercícios, especialmente os dinâmicos e de fortalecimento, são capazes de proporcionar ganhos funcionais sem agravar a atividade inflamatória, resultado também observado em intervenções de hidroterapia e em técnicas manuais aplicadas com critérios de segurança (CONCEIÇÃO et al., 2015).

Além disso, terapias complementares como tai chi, ioga e práticas de relaxamento mostram-se promissoras na redução da dor e na melhora do bem-estar físico e psicológico, reforçando a importância de abordagens que considerem o paciente em sua integralidade. No entanto, os autores ressaltam que a efetividade dessas intervenções depende fortemente da adesão, regularidade e orientação profissional, já que a ausência de prática contínua tende a favorecer a recorrência da dor, rigidez e limitação funcional, aspectos característicos da artrite reumatoide quando descompensada (CONCEIÇÃO et al., 2015).

Conceição et al., (2015) enfatizam a necessidade de uma abordagem multiprofissional, incluindo fisioterapeutas, reumatologistas, terapeutas ocupacionais, psicólogos e outros profissionais, como estratégia fundamental para garantir um tratamento seguro, individualizado e baseado em evidências.

A hidroterapia desempenha um papel relevante na melhora da mobilidade articular de pacientes com artrite reumatoide, especialmente em articulações comprometidas por dor, inflamação e rigidez. Conforme evidenciado por Marques et al., (2025), a imersão em água aquecida favorece a diminuição da sobrecarga mecânica nas articulações, reduz a resistência ao movimento e promove relaxamento muscular, condições que facilitam a execução de exercícios com maior amplitude e menor desconforto. Esses fatores contribuem para ganhos progressivos

de flexibilidade e aumento da amplitude de movimento, frequentemente observados após programas regulares de intervenção aquática.

Os autores também destacam que o ambiente aquático proporciona maior sensação de segurança ao paciente, permitindo a realização de movimentos que seriam limitados ou dolorosos em solo. Além disso, a diminuição do impacto favorece não apenas a mobilidade, mas também a função física global, com melhora da capacidade de realizar atividades de vida diária e redução de sintomas como rigidez matinal, fadiga muscular e dor persistente. Outro ponto relevante é que a prática contínua de hidroterapia demonstra potencial para manter a mobilidade ao longo do tempo, sugerindo efeitos sustentados quando integrada a um plano terapêutico regular (MARQUES et al., 2025).

Os achados de Pereira e Maia (2021) demonstram que a hidroterapia apresenta efeitos benéficos de curto prazo para pacientes com artrite reumatoide, especialmente no que se refere à diminuição da dor, da rigidez articular e ao aumento do conforto durante a realização dos movimentos no ambiente aquático. Esses resultados são atribuídos às propriedades físicas da água, como a flutuação e a resistência reduzida, que diminuem o impacto mecânico sobre as articulações comprometidas e favorecem a execução de exercícios com maior amplitude de movimento e menor desconforto. Assim, a prática aquática contribui para melhora funcional e para facilitação da mobilidade, aspectos essenciais para o manejo clínico da doença.

Os autores enfatizam que o ambiente aquático pode melhorar a qualidade de vida e proporcionar alívio sintomático relevante, sendo, portanto, uma estratégia que complementa de forma segura os tratamentos fisioterapêuticos convencionais. Contudo, o estudo também ressalta uma limitação importante que é a insuficiência de evidências sobre os efeitos a longo prazo da hidroterapia, o que indica a necessidade de novas pesquisas que avaliem sua continuidade e impacto prolongado sobre a mobilidade articular e demais desfechos clínicos (PEREIRA; MAIA, 2021).

No estudo de Pavan et al., (2019) evidenciaram que a hidrocinesioterapia promove melhorias expressivas na mobilidade e na funcionalidade de indivíduos com artrite reumatoide, sobretudo por reduzir a dor e facilitar a execução dos movimentos no ambiente aquático aquecido. As propriedades da água como flutuação, resistência reduzida e diminuição da descarga de peso permitem maior amplitude de movimento e menor desconforto articular, favorecendo a mobilidade e proporcionando alívio sintomático significativo.

Embora a cinesioterapia também tenha apresentado resultados positivos, como aumento bilateral da força de preensão palmar e melhora em alguns domínios da qualidade de vida, a hidroterapia demonstrou efeitos mais abrangentes. O grupo submetido ao tratamento aquático apresentou redução estatisticamente significativa da intensidade da dor, melhora do estado geral de saúde e aumento da força de preensão palmar na mão esquerda, além de melhores resultados comparativos em relação ao alívio doloroso quando contrastado ao grupo da cinesioterapia (PAVAN et al., 2019).

Por fim, Borges et al., (2024) demonstram que a hidroterapia promove benefícios significativos para pacientes com artrite reumatoide, especialmente pela redução da dor, diminuição da rigidez matinal e melhora da mobilidade articular. Esses efeitos são atribuídos às propriedades do meio aquático, em especial a água aquecida, que proporciona menor impacto sobre as articulações inflamadas, melhora a circulação, favorece o relaxamento muscular e facilita a execução dos movimentos com maior amplitude. Segundo os autores, o ambiente aquático reduz a sobrecarga articular e os espasmos musculares, fatores que contribuem diretamente para a melhora funcional do paciente, além de aumentar a sensação de conforto durante os exercícios realizados na água.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências reunidas demonstram que a hidroterapia exerce efeitos positivos e clinicamente relevantes na redução da dor, diminuição da rigidez matinal e ampliação da mobilidade articular em indivíduos com artrite reumatoide. As propriedades terapêuticas da água aquecida, como flutuação, redução da carga gravitacional e resistência controlada, contribuem diretamente para a execução segura e confortável dos movimentos, favorecendo a amplitude articular e o relaxamento muscular.

Os resultados apontam melhora funcional expressiva, maior conforto durante os exercícios e impacto positivo na qualidade de vida, sendo a hidroterapia superior ou mais abrangente em comparação a outras abordagens isoladas, como a cinesioterapia em solo. Embora algumas lacunas permaneçam, especialmente quanto aos efeitos a longo prazo e aos parâmetros ideais de aplicação, os resultados confirmam que a hidroterapia constitui uma intervenção eficaz, segura e recomendada como parte integrante do manejo fisioterapêutico da artrite reumatoide.

REFERÊNCIAS

BORGES, Maíza Nogueira; GASPARINI, Valquiria Trombini Martins; VALLEJO, Nátalia Malavasi. Utilização das técnicas fisioterapêuticas no tratamento da Artrite Reumatóide. **Revista de Ciências, Tecnologia e Inovação**, v. 6, n. 1, p. 97-107, 2024.

CONCEIÇÃO, Josilene Souza et al. Abordagem fisioterapêutica de pacientes com artrite reumatoide: revisão de literatura. **Revista Arquivos de ciências da saúde**, v. 22, n. 14, p. 10.17696, 2015.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

MARINHO, Amanda Cristina; GONÇALVES, Luciana Furtado. **Os efeitos da fisioterapia aquática na artrite reumatoide**. 2020. 17f. Trabalho de Conclusão de Curso (Fisioterapia). Centro Universitário Luterano de Palmas (ULBRA), 2020.

MARQUES, Charles Gabriel Formiga de Miranda et al. Atuação da hidroterapia na mobilidade e força muscular de pacientes com disfunções osteomioarticulares: uma revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 11, p. 1022-1038, 2025.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud publica**, v. 46, p. e112, 2023.

PAVAN, Bruna da Silva et al. Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia em indivíduos com artrite reumatoide: ensaio clínico randomizado. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 26, p. e880-e880, 2019.

PEREIRA, Luiz Paulo Sobral; MAIA, Mirla da Silva. Principais abordagens fisioterapêuticas no tratamento de artrite reumatóide: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e439101220846-e439101220846, 2021.

SANTOS, Jiselle Allana Bertulino. **Eficácia da cinesioterapia como abordagem no tratamento de artrite reumatóide**. 2021. 16f. Trabalho de Conclusão de Curso (Fisioterapia), 2021.