

### A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Renata dos Santos Fernandes<sup>1</sup>;**

Centro Universitário Paraíso (UNIFAP), Juazeiro Do Norte, Ceará.

<https://orcid.org/0009-0008-6281-6802>

**Kessler Pantaleao de Araujo Pereira Quindere<sup>2</sup>.**

Centro Universitário Paraíso (UNIFAP), Juazeiro Do Norte, Ceará.

<https://orcid.org/0009-0007-2699-3943>

**RESUMO:** A fibromialgia (FM) é caracterizada como uma síndrome reumática que pode ocasionar dor musculoesquelética crônica e difusa, de origem desconhecida e que atinge predominantemente as mulheres, podendo ocasionar fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, sensação subjetiva de edema e distúrbios cognitivos. Objetivo: discorrer sobre as repercussões do exercício no paciente acometido pela FM. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura, realizada através das seguintes bases de dados: LILACS E MEDLINE. Os descritores aplicados formam: Fibromialgia AND Exercício Físico AND Qualidade de vida. A busca foi realizada em janeiro de 2024. Foram definidos como critérios de inclusão: Pesquisas científicas disponíveis na íntegra, no idioma português, inglês, publicados nos últimos cinco anos de estudos originais, disponíveis em formato completo, como critérios de exclusão textos duplicados e que não relacionados à temática. Resultados : o exercício corrobora para redução do quadro algíco da, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida desse pacientes, apresentando uma redução em sintomas depressivos e faltas ao trabalho, e melhor sensação de bem-estar, quando comparado aqueles que não realizam atividades físicas, além disso, tanto o exercício resistido, quanto exercício aeróbio, e os exercícios combinados apresentaram benefícios para os pacientes com FM. Conclusão: Em suma, a prática de atividades físicas possui papel preponderante no manejo da Fibromialgia.

**PALAVRAS-CHAVES:** Fibromialgia. Exercícios. Qualidade de vida. dor.

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN FIBROMYALGIA: A LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** Fibromyalgia (FM) is characterized as a rheumatic syndrome that can cause chronic and diffuse musculoskeletal pain, of unknown origin and which predominantly affects women, which may cause fatigue, sleep disorders, morning stiffness, subjective sensation of edema and cognitive disorders. Objective: to discuss the repercussions of exercise on patients affected by FM. Methodology: This is a literature review, carried out using the following databases: LILACS AND MEDLINE. The descriptors applied are: Fibromyalgia AND Physical Exercise AND Quality of life. The search was carried out in January 2024. The inclusion criteria were defined as follows: Scientific research available in full, in Portuguese and English, published in the last five years of original studies, available in full format, as exclusion criteria duplicate texts and texts that unrelated to the theme. Results: exercise contributes to the reduction of pain, contributing to a better quality of life for these patients, presenting a reduction in depressive symptoms and absences from work, and a better feeling of well-being, when compared to those who do not perform physical activities, furthermore, both resistance exercise, aerobic exercise, and combined exercises showed benefits for FM patients. Conclusion: In short, the practice of physical activities plays a preponderant role in the management of Fibromyalgia.

**KEY-WORDS:** Fibromyalgia. Exercises. Quality of life. Pain.

### INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é caracterizada como uma síndrome reumática que pode ocasionar dor musculoesquelética crônica e difusa, por inúmeros sintomas associados, de origem desconhecida e que atinge predominantemente as mulheres. Além disso, está presente em 2,5% da população brasileira, é considerada o segundo distúrbio reumatológico mais comum no mundo, e está presente em 0,7 a 5% da população geral e no Brasil, a FM é a segunda patologia reumatológica mais frequente, acometendo cerca de 2,5% da população mundial (Cordeiro et al., 2020; Oliveira et al., 2023).

Tal alteração em saúde é uma síndrome que causa dor crônica generalizada, sintomas psicoemocionais e de humor, ela pode se relacionar com a ansiedade e estresse pós-traumático. A fisiopatologia da FM ainda não é bem esclarecida, mas em contrapartida a um pressuposto de que esteja ligada ao sistema nervoso central, cada indivíduo pode ter sintomas particulares, como dor difusa e a fadiga crônica (Santana, 2021).

No entanto, seu aparecimento é resultante do desequilíbrio entre o mecanismo de transmissão de estímulos dolorosos periféricos e estímulos de inibição da dor, sendo considerada uma síndrome por englobar uma série de manifestações clínicas como, fadiga generalizada, desordens do sono, rigidez matinal, fraqueza muscular e em destaque a dor.

(Correia et al., 2018)

Sendo assim, a FM pode ocasionar a fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, sensação subjetiva de edema e distúrbios cognitivos, alterações de humor, parestesia, ansiedade e depressão, fadiga (Almanzi 2023, Santana, 2021).

Em relação ao tratamento, FM são baseados, principalmente, no alívio da dor e melhora da qualidade de vida, através do emprego de medicamentos e de outras medidas não medicamentosas, fisioterapia, exercícios físicos, terapia cognitivo-comportamental e educação do paciente,

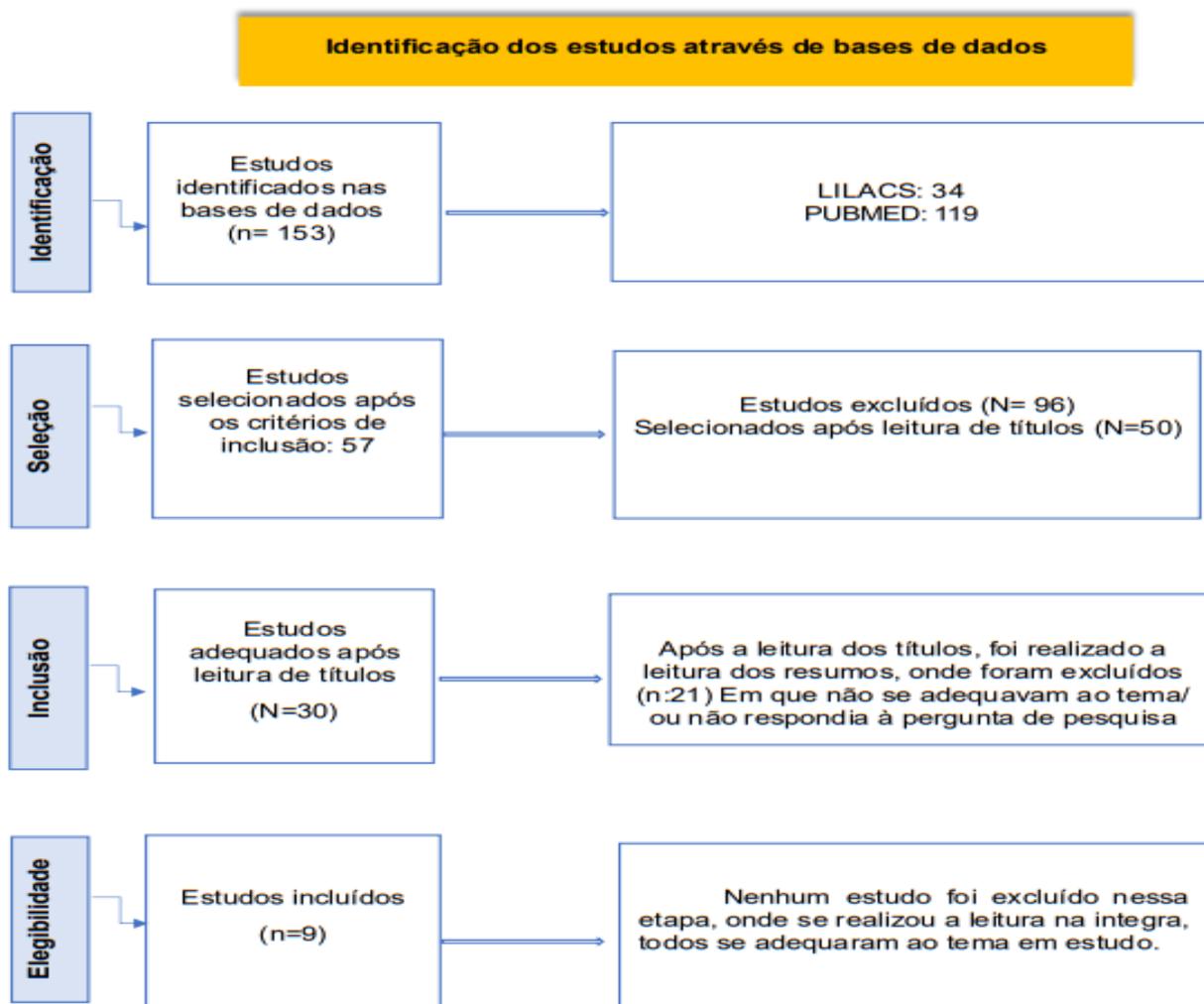
Neste ínterim, com a finalidade de amenizar os sintomas dessa patologia, o uso de exercícios vem sendo utilizados para redução do quadro algico da FM. Diante do exposto, este trabalho tem como finalidade discorrer sobre as repercussões do exercício no paciente acometido pela FM.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2019), essa modalidade de estudo compreende a utilização de estudos experimentais e não experimentais, para um entendimento do fenômeno analisado, abrange definições de conceitos relevantes em determinado assunto e proporciona práticas baseadas em evidências. Inicialmente foi estabelecida a questão norteadora em que buscou-se responder, " quais os principais benefícios do exercício físico para o paciente com fibromialgia.

Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online. (MEDLINE). Os descritores aplicados foram: Fibromialgia AND Exercício Físico AND Qualidade de vida. A busca foi realizada em janeiro de 2024. Foram definidos como critérios de inclusão: Pesquisas científicas disponíveis na íntegra, no idioma português, inglês, publicados nos últimos cinco anos de estudos originais, disponíveis em formato completo. Já os critérios de exclusão foram: Estudos duplicados, aqueles que não se adequaram ao tema proposto e não respondiam à questão norteadora.

Figura 1. Fluxograma demonstrativo dos critérios de seleção e quantidade de artigos para filtragem.



Fonte: Autoria própria.

## RESULTADOS

Quadro 1 - Exposição dos estudos por código de identificação, autores/ano, título, objetivo, tipo de estudo, resultados.

Código	Autores/Ano	Título	Objetivo	Tipo de Estudo	Resultados
Artigo 1	SIECZKOWSKA et al/ 2020	Does physical exercise improve quality of life in patients with fibromyalgia?	Comparar pacientes com fibromialgia ativa e inativa para melhor compreender o impacto da inatividade física na qualidade de vida e sintomas nesses pacientes.	Estudo qualitativo	O exercício pode reduzir os sintomas da fibromialgia e sugerem que pacientes que praticam exercícios físicos têm melhor qualidade de vida, com menos sintomas depressivos e faltas ao trabalho, e melhor sensação de bem-estar.

Artigo 2	IZQUIERDO-ALVENTOSA et al/ 2020	Low-intensity physical exercise improves pain catastrophizing and other psychological and physical aspects in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial	Analisar o efeito de um programa de exercício físico de baixa intensidade, combinando treinamento de resistência e coordenação, sobre aspectos psicológicos	Ensaio controlado randomizado	Nesse estudo, o programa de exercícios corroborou para a melhora das variáveis psicológicas, a percepção da dor, a qualidade de vida e o condicionamento físico em mulheres com FM.
Artigo 3	GOMES et al 2022	Efeitos do exercício resistido e do exercício aeróbico em pessoas com síndrome de fibromialgia: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados	Sintetizar os dados de ensaios clínicos sobre os efeitos do treinamento resistido e do treinamento aeróbico em pessoas com SFM.	Revisão da literatura	Nesse estudo o exercício físico tanto do treinamento resistido e aeróbico quanto, isolado ou combinado, é uma medida de tratamento para a população com fibromialgia, por serem intervenções de baixo custo financeiro e proporcionarem melhoras significativas para esses pacientes.
Artigo 4	MATSUDO, S. M.; LILLO, J.L. P. et al/ 2019	Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa	Analisar evidências recentes do efeito do exercício físico sobre os sintomas, sinais e parâmetros de saúde de pessoas diagnosticadas com FM	Revisão narrativa	Neste estudo, exercício físico corrobora para o controle de sintomas físicos, depressão, ansiedade, qualidade de sono e qualidade de vida são indiscutíveis das pessoas com FM.
Artigo 5	REGRA et al /2020	Efeito da dança em ambiente aquático na fibromialgia	Avaliar a dor, qualidade de vida, fadiga, PA sistólica, diastólica e distância total percorrida de mulheres com FM, antes e após terapia com dança do tipo jazz dance em ambiente aquático	Estudo longitudinal com amostra semi probabilística	A dança como exercício aeróbico em ambiente aquático proporcionou melhora na dor

Artigo 6	ANDRADE et al / 2021	O treinamento resistido reduz a dor em mulheres com fibromialgia	Investigar o efeito de quatro semanas de treinamento resistido na dor de pacientes com FM	Trata-se de um ensaio clínico controlado não randomizado	Os pacientes do grupo intervenção tiveram redução significativa da percepção da dor e aumento do limiar de dor, mas não houve diferença quando comparados ao grupo controle.
Artigo 7	SANTOS et al/ 2020	Efeitos de um programa de treinamento funcional em pacientes com fibromialgia: Estudo de coorte longitudinal prospectivo de 9 anos.	Analisar os efeitos de um programa de treinamento funcional sobre dor, condicionamento físico e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia em um estudo de coorte longitudinal prospectivo de 9 anos.	Estudo de coorte longitudinal prospectivo	A prática regular de atividade física de intensidade moderada mostra um efeito positivo a longo prazo sobre o condicionamento físico, a dor, o impacto da doença e a qualidade de vida em mulheres com fibromialgia.
Artigo 8	GÓMEZ-HERNÁNDEZ et al/2020	Benefícios da adição de alongamento a um programa de exercícios aeróbicos de intensidade moderada em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	Investigar os efeitos da adição de alongamento a um programa de exercícios aeróbicos de intensidade moderada em mulheres com fibromialgia.	Ensaio clínico randomizado	Nesse estudo, foi identificado que a adição de alongamento a um programa de exercícios aeróbicos contribui para a qualidade do sono, diminuiu o impacto da fibromialgia na qualidade de vida e reduziu a dor em comparação com apenas um programa de exercícios aeróbicos de intensidade moderada em nossa amostra de mulheres com fibromialgia.
Artigo 9	TOSSINI et al /2017.	Influência da realidade virtual sobre a dor, fadiga, capacidade funcional e qualidade de vida na fibro	Avaliar o efeito da Realidade Virtual (RV) associado a exercícios físicos na qualidade de vida, fadiga, níveis de dor e capacidade funcional em uma mulher com Fibromialgia (FM).	Relato de caso	Nesse estudo a realidade virtual somado a prática de exercícios físicos contribuiu para melhora dos aspectos cognitivo e físico, tal associação foi capaz de promover melhora na função, na fadiga, na qualidade de vida e na percepção de dor desses

Fonte: Autoria própria.

Segundo Sleczkowska et al., 2020 em seu estudo identificou que o exercício contribui para redução da sintomatologia da fibromialgia e aqueles que praticam atividade física têm melhor qualidade de vida, com menos sintomas depressivos e faltas ao trabalho, e melhor sensação de bem-estar, quando comparado àqueles que não realizam atividades físicas.

Raimundo; Malta; Bravo, 2019, afirma que a saúde é afetada positivamente com a prática regular de atividades físicas, dentre os benefícios, eles destacam: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade.

Neste mesmo aspecto, Oliveira, 2020 relata que a FM pode ocasionar sentimentos de cognições e emoções negativas, exageradas e ruminantes durante o estímulo doloroso percebido pelo paciente, tal processo conhecido como castrotrufização da dor.

Izquierdo-Alventosa et al., 2020 em seu estudo afirma que a prática de atividade física contribui para redução da percepção de dor desse paciente, fator que se correlaciona como o estudo de Andrade et al., 2021 e Gomes et al., 2022 afirma que o exercício resistido é importante para o quadro álgico da FM.

Nesse mesmo contexto, tal afirmativa se justifica pela com o estudo de Correia et al. 2018, que afirma que o exercício resistido estimular circuitos periféricos e centrais, melhorando a função neuromuscular, garantindo assim, uma diminuição das respostas nociceptivas oriunda das alterações dos mecanismos periférico, corrobora para uma melhora da condição muscular, gerando menos esforço na realização da tarefa, pela redução do quadro álgico, suscitando assim, numa diminuição do ciclo de descondicionamento, sendo este, bastante observado nas mulheres com FM.

De acordo com Matsudo et al., 2019 e Santos et al., 2020 afirma que o exercício é importante para redução da dor em paciente com FM, no entanto segundo menciona que tal prática não apresentou tal efetividade nas primeiras de tratamento, mais em contraposição o estudo afirma que a diminuição do quadro álgico foi surgir após a 8 semana de tratamento.

Os benefícios começam a aparecer entre a oitava e décima semana após o início da execução dos exercícios e continuam aumentando até a vigésima semana, se sobrepondo ao desconforto inicial. Esses efeitos são mais observados quando realizados de 2 a 3 séries e com intensidades de leve a moderada. (Zaar, 2014; Correia, 2018)

O exercício físico foi proposto como uma intervenção eficaz para pessoas com dores crônicas, incluindo a FM, pois o mesmo possui a finalidade reduzir a intensidade da dor, melhorar a condição física global e melhorar a qualidade de vida (Geneen et al., 2017).

De acordo Oliveira 2019, os indivíduos que possuem de tal patologia sofrem um impacto negativo na sua qualidade de vida, sentem elevado grau de desabilidade, mesmo para tarefas cotidianas, o que predispõe a sintomas de depressão e ansiedade.

A FM é uma alteração em saúde que mais leva a procurar por assistência em saúde. Ainda assim, os maiores custos gerados por essa condição são indiretos. Eles envolvem perda na produtividade, diminuição no número de horas e de dias trabalhados, desemprego

e retirada precoce do mercado de trabalho. Os custos diretos e indiretos aumentam conforme a gravidade da doença. (Mastroianni, 2017).

Em continuidade aos assuntos abordados, Carvalho, 2024 ressalta que a prática de exercícios, alongamentos aeróbicos já contribuem para a melhora da depressão e do sono comumente ocorrido por esses pacientes.

Neste mesmo aspecto, exercício físico foi proposto como uma intervenção eficaz para pessoas com dores crônicas, incluindo a FM, pois ele possui a finalidade reduzir a intensidade da dor, melhorar a condição física global e melhorar a qualidade de vida (Genenn et al., 2017).

Outrossim, os pacientes que realizam a prática de exercícios apresentam níveis mais baixos de proteína C-reativa, e outras substâncias, que estimulam a passagem de estímulo doloroso, sendo assim, possuem menos pontos de dor e envelhecem com mais qualidade de vida (Kingsbury et al., 2020).

Tossini et al., 2017 afirmam que seu estudo que uso de outra técnica como a realidade se fez pertinente para esses pacientes como, contribuindo para a dinamização e facilitação da aplicação do plano terapêutico. Entre outras técnicas, dança como exercício aeróbico associado ao ambiente aquático contribui para melhora na dor em pacientes com FM. (Regra et al., 2020)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto e em concordância com o objetivo do estudo de verificar os impactos do exercício físico para o paciente com fibromialgia, foi possível identificar que a prática de atividades físicas possui papel relevante em relação ao manejo da Fibromialgia. Pois tal prática colabora para redução do quadro álgico, contribuindo assim para melhorias na qualidade de vida desses pacientes.

## REFERÊNCIAS

- ALMANZA, A. P. M. C. et al. Etiologia e fisiopatologia da fibromialgia. **Rev. Ciênc. Saúde**, p. 3-9, 2023.
- ANDRADE, A. et al. Resistance training reduces pain in women with fibromyalgia. **Acta fisiátrica**, p. 238-244, 202.
- CARVALHO, R. S. Os benefícios da fisioterapia no tratamento da síndrome da fibromialgia. **Uma abordagem contemporânea**, p. 116. 2024.
- CORDEIRO, B. L. B. et al. Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Dor*, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 258-262, set. 2020.

CORREIA, L. C. et al. Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: revisão sistemática. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 2, p. 170-175, 2018.

GENEEN, L. J. et al. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 4, 2017.

GOMES, M. B. C. et al. Efeitos do exercício resistido e do exercício aeróbico em pessoas com síndrome de fibromialgia: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **ABCS Health Sciences**, v. 47, p. e022302-e022302, 2022.

GÓMEZ-HERNÁNDEZ, M. et al. Benefits of adding stretching to a moderate-intensity aerobic exercise programme in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*, v. 34, n. 2, p. 242-251, 2020.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, R. et al. Low-intensity physical exercise improves pain catastrophizing and other psychological and physical aspects in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 10, p. 3634, 2020.

KINGSBURY, C. et al. Association between daily level of objective physical activity and C-Reactive protein in a representative national sample of adults with self-reported diagnosed arthritis or fibromyalgia. **Rheumatology International**, v. 40, n. 9, p. 1463-1471, 2020.

MASTROIANNI, P.C, et al. Economic indicators for drug acquisition. *J Bras Econ Saúde*. 2017;9(2):177-84.

MATSUDO, S. M.; LILLO, J. L. P. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. **Diagnóstico e Tratamento**, v. 24, n. 4, p. 174-182, 2019.

OLIVEIRA, J. O. J.; RAMOS, J. V. C.. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. *BrJP*, v. 2, n. 1, p. 81–87, jan. 2019.

OLIVEIRA, L. H.S et al. Corporal practices and the interdisciplinary treatment of people with fibromyalgia: the gift of care. **SAUDE E SOCIEDADE**, v. 32, n. 4, 2023.

RAIMUNDO, A.; MALTA, J.; BRAVO, J. O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício. [s.l: s.n.]. v. 66.

REGRA, G. et al. Efeito da dança em ambiente aquático na fibromialgia. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 3, p. 486-492, 2020.

SANTANA, C. S. Causas da fibromialgia: uma revisão bibliográfica. 2021. Disponível em . Acesso em: 16/12/2022 06:13.

SANTOS, M. A.C. et al. Efeitos de um programa de treinamento funcional em pacientes com fibromialgia: Estudo de coorte longitudinal prospectivo de 9 anos. **Scandinavian journal of**

**medicine & science in sports**, v. 30, n. 5, p. 904-913, 2020.

SIECZKOWSKA, Sofia Mendes et al. Does physical exercise improve quality of life in patients with fibromyalgia?. **Irish Journal of Medical Science (1971-)**, v. 189, p. 341-347, 2020.

TOSSINI, N. B. et al. Influência da realidade virtual sobre a dor, fadiga, capacidade funcional e qualidade de vida na fibromialgia: estudo de caso. **Acta fisiátrica**, v. 24, n. 4, p. 212-215, 2017.

ZAAR, A ; REIS, V. M; SBARDELOTTO, M.L. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a pressão arterial e medidas antropométricas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 13-16, 2014.