

## IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA FIBROMIALGIA EM ADULTOS

Daniele Firmina Silva Vieira<sup>1</sup>; Anna Júlia Da Silva Muskoff<sup>2</sup>; Nádia Martins Momenté Giacometto<sup>3</sup>; Roberpaulo Anacleto Neves<sup>4</sup>.

### RESUMO

DOI: 10.47094/978-65-6036-445-5/24

**INTRODUÇÃO:** A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada pela dor crônica e generalizada que afeta até 4% dos adultos, sendo predominante no sexo feminino. Sob esse contexto, esta condição possui um prognóstico terapêutico heterogêneo necessitando de um acompanhamento multissistêmico devido aos impactos psicológicos que são desenvolvidos junto à doença. Nessa perspectiva, o sucesso da atividade física como intervenção não farmacológica na redução de sintomas psicológicos viabiliza sua prescrição como tratamento dos pacientes com FM, já que mobiliza um maior controle da dor e da fadiga muito presentes nesta síndrome. Nesta discussão, o potencial terapêutico dos exercícios físicos associado aos outros tratamentos convencionais sistematiza um caminho promissor na melhoria da qualidade de vida dos pacientes crônicos. **OBJETIVOS:** Analisar os impactos da atividade física na fibromialgia em adultos. **MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão da literatura, a partir da base de dados PubMed, em janeiro de 2024, com os descritores “Physical activity” e “Fibromyalgia”; o operador booleano “AND”, e os filtros: free full text, adult: 19+ years e data de publicação de 2023. Foram identificados 11 artigos, com inclusão de 8 artigos que abordavam os impactos da atividade física na fibromialgia em adultos, e excluídos todos os que se distanciavam da proposta deste estudo. **RESULTADOS:** Conforme os artigos analisados, a FM é caracterizada por anormalidades na neurotransmissão serotoninérgica e noradrenérgica, ressaltando a importância desses mecanismos na patogênese da doença. As estratégias terapêuticas envolvem intervenções farmacológicas e não farmacológicas, como atividade física adaptada e terapia cognitivo-comportamental, que melhoram a dor, funções físicas e cognitivas, e a qualidade de vida dos pacientes. A combinação dessas abordagens com tratamentos médicos convencionais pode trazer benefícios, promovendo melhorias sem induzir efeitos colaterais adicionais. A prática regular de exercícios, especialmente caminhadas, é eficaz no controle da dor, redução da rigidez, fadiga e depressão. Exercícios aeróbicos e aquáticos são eficazes e têm se mostrado especialmente promissores para aliviar a fadiga e melhorar a qualidade do sono em mulheres com FM. Um ensaio clínico randomizado mostrou que o treinamento de força progressiva reduz a dor, melhora a função física e a qualidade de vida. Assim, a atividade física regular melhora a dor e a qualidade de vida dos pacientes com FM. **CONCLUSÃO:** Portanto a atividade física de forma personalizada propicia impactos positivos na qualidade de vida e no manejo da dor crônica causada pela FM. Para isso, resultados eficazes são notados ao considerar várias modalidades de exercícios, com acompanhamento profissional. Assim, conclui-se que o quadro pode ser atenuado com programas terapêuticos integrados que consideram uma visão holística visando reduzir a dor e o impacto da FM sobre a vida dos pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor Crônica. Exercício Físico. Fibromialgia.