



## ***Impactos do exercício físico em adultos portadores de fibromialgia: revisão narrativa***

Alex Moreira Souza<sup>1</sup>, Ana Júlia Markiv<sup>2</sup>, Julia Tabile Casanova<sup>3</sup>, Ana Julia Liz Roseto<sup>2</sup>, Cristiano Benincá Salini<sup>2</sup>, Eloisa Martins Clemente<sup>3</sup>, Glenda Ribeiro de Matos Emiliano<sup>3</sup>, Gustavo Anzolin Alves<sup>3</sup>, Joana Milenie Rauber<sup>2</sup>, Julia Raquel Tremea<sup>2</sup>, Laura Longo De Costa<sup>2</sup>, Maetê Soares Cruz<sup>2</sup>, Mikael dos Santos Barato<sup>2</sup>, Rondnelly Matheus Saraiva Rodrigues De Sousa Nelo<sup>2</sup>, Silvianna da Silva Brandão Siqueira<sup>4</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n3p1291-1299>

Artigo publicado em 12 de Março de 2025

### *ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA*

#### **RESUMO**

O objetivo do artigo foi realizar uma revisão sobre os efeitos do exercício físico em pessoas com fibromialgia. Os artigos avaliados demonstraram que diferentes protocolos de exercício cíclico, incluindo: aeróbicos, resistidos, fortalecimento, combinados e aquáticos, com duração entre 4 a 16 semanas são capazes de melhorar sintomas da fibromialgia como dor, sono, sintomas depressivos, fadiga e qualidade de vida. Os estudos não avaliaram curvas de tempo a fim de demonstrar quando a melhora dos sintomas inicia. Isso é importante para a adesão ao tratamento uma vez que pacientes com fibromialgia têm sintomas crônicos e um feedback positivo é uma estratégia para a não desistência do tratamento.

**Palavras-chave:** Exercício Físico, Fibromialgia.

# Impacts of physical exercise on fibromyalgia: narrative review

## ABSTRACT

The objective of the article was to carry out a review of the effects of physical exercise on people with fibromyalgia. The articles evaluated demonstrated that different cyclical exercise protocols, including: aerobic, resistance, strengthening, combined and aquatic, lasting between 4 and 16 weeks are capable of improving fibromyalgia symptoms such as pain, sleep, depressive symptoms, fatigue and quality of life . The studies did not evaluate time curves in order to demonstrate when symptom improvement begins. This is important for adherence to treatment since patients with fibromyalgia have chronic symptoms and positive feedback is a strategy for not giving up treatment.

**Keywords:** Physical exercise, Fibromyalgia.

**Instituição afiliada** – <sup>1</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, <sup>2</sup>UNIVERSIDADE ALTO VALE DO RIO DO PEIXE, <sup>3</sup>UNIVERSIDADE DE CUIABÁ, <sup>4</sup>CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFATECIE

**Autor correspondente:** Alex Moreira Souza [med.alexmoreira@gmail.com](mailto:med.alexmoreira@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

A fibromialgia (FM) é uma síndrome não inflamatória, caracterizada por dor crônica. Apresenta dores musculoesqueléticas generalizadas e com sensibilidade aumentada. Esta síndrome é caracterizada por dor muscular que está associada à pressão de pontos superficiais específicos chamados de tender-points ou pontos gatilhos (Rodríguez *et al.*, 2020). A fibromialgia pode estar relacionada a outras doenças reumatológicas como osteoartrite, artrite reumatoide, lúpus eritematoso sistêmico, síndrome de Sjogren, entre outras (Fonseca *et. al.*, 2021).

O paciente com fibromialgia apresenta um quadro de dor em queimação, contusão ou exaustão da região afetada. As principais regiões afetadas incluem cervical e membros superiores, mas os sintomas logo tornam-se amplos e difusos com dificuldade de localizar a dor. Além disso, queixas de rigidez articular, fadiga, sintomas depressivos, alteração do hábito intestinal, sensação de edema nas mãos, alterações de humor, são muito comuns nestes pacientes. A cefaleia, fadiga e sono não reparador são importantes sintomas, atingindo de 75 a 80% dos fibromiálgicos. No exame clínico, não é notado sinal de doença sistêmica, anormalidade articular ou perda de força (Fonseca, *et. al.*, 2021; Medeiros, *et. al.*, 2020).

Ainda há muita dificuldade com relação ao seu diagnóstico. Essa dificuldade está intimamente relacionada à subjetividade e aos sintomas inespecíficos da síndrome. Predominantemente, o diagnóstico é realizado com base na avaliação da presença de dor e sensibilidade em pelo menos 11 pontos, denominados tender points, associados à avaliação clínica dos sinais e sintomas referidos. Portanto, torna-se um diagnóstico difícil, muitas vezes tardio e que ainda sofre muitas variações de acordo com a experiência do médico (Heymann, *et al.*, 2017).

A prevalência da fibromialgia é maior em mulheres, tendo uma proporção de nove para um homem. A idade média é de 30 e 60 anos e mundialmente varia de 1 de 3% e no Brasil estudos mostraram uma prevalência de 2,5% (Fonseca *et. al.*, 2021). De acordo com Araújo e colaboradores (2022) o tempo médio para o diagnóstico da fibromialgia é de 8,3 anos, com prevalência de dor intensa de 59,2%, ocasionando polifármacia na busca de redução da dor, associado ao tratamento não farmacológico,

com destaque para o exercício físico (Araújo *et. al.*, 2022).

O tratamento pode ser farmacológico o qual é baseado no uso de antidepressivos serotoninérgicos e noradrenérgicos e anticonvulsivantes. Entretanto, a resposta a esse tratamento é limitada e não tem apresentado resultados satisfatórios. Por este motivo, surge a necessidade de buscar tratamento multidisciplinar com intervenções não farmacológicas que incluem exercícios e psicoterapia (Contesm *et. al.*, 2018; Araújo *et. al.*, 2022).

O exercício físico é amplamente reconhecido por sua capacidade de proporcionar uma redução na dor e melhorar a qualidade de vida dos pacientes, destacando-se como uma ferramenta fundamental. Esses efeitos benéficos do exercício físico encontram respaldo em duas teorias principais. A primeira teoria está associada ao aumento dos níveis de serotonina e endorfina, substâncias que tendem a ser reduzidas em pacientes que sofrem de fibromialgia (Medeiros *et. al.*, 2020). A prática regular de exercícios físicos é capaz de elevar esses níveis, contribuindo para uma melhoria significativa nos sintomas. A segunda teoria sugere que o aumento da temperatura corporal induzido pelo exercício pode proporcionar alívio para os sintomas da fibromialgia (Fonseca *et. al.*, 2021).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão de literatura sobre os efeitos do exercício em pacientes com fibromialgia, as bases de dados consultadas foram PUBMED, LILACS e Scielo. Foram selecionados todos os estudos sobre fibromialgia e exercício físico. A busca foi limitada a artigos em inglês, português e espanhol, publicados a partir dos últimos 10 anos, de 2014 a 2024.

O critério de exclusão foram estudos que não possuíam texto completo disponibilizado, artigos publicados antes de 2014 e pessoas com idade menor do que 18 anos.

A seleção dos artigos foi realizada individualmente nas bases de dados descritas acima. Inicialmente foram selecionados estudos através do título e resumo. Em seguida, os estudos selecionados foram lidos na íntegra para avaliar a elegibilidade. Por último, os artigos foram revisados de forma manual, a fim de garantir a inclusão de todos os

artigos disponíveis.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Considerando a alta prevalência deste sintoma nesta população, a maioria dos estudos avaliam a dor, utilizando diferentes escalas, questionários e equipamentos de medição, que se diferenciam em determinados aspectos. Muitas vezes as ferramentas de avaliação são subjetivas e envolvem a auto percepção da dor, o que pode ser influenciada por diversos fatores emocionais. Desse modo, pode ser difícil manusear e interpretar os resultados.

Segundo Andrade (2021) a melhora da dor já pode ser observada após 4 semanas indicando a eficácia do tratamento em um curto período de tempo. No entanto, faltam evidências que demonstrem esse benefício precocemente, uma vez que os demais estudos somente observaram melhora após 8 semanas (Izquierdo-Alventosa, 2020); 12 semanas (Assumpção e Ericson, 2018); 15 semanas (De Medeiros, 2020) e 16 semanas (Estrada-Marcém e Gavi, 2023). Considerando que estes pacientes já sentem muita dor, a melhora deste sintoma está relacionada à adesão ao tratamento. Desta forma, torna-se importante mais estudos que evidenciam este benefício a curto prazo.

Outro importante sintoma das pessoas com fibromialgia está associado a distúrbios de sono. Isso apresenta inúmeras disfunções físicas e psicológicas afetando a qualidade de vida das pessoas e predispondo a doenças como ansiedade e depressão. Das modalidades de exercício estudadas apenas os exercícios aquáticos melhoraram a qualidade do sono, evidenciado por Fonseca em um protocolo de 6 semanas e De Medeiros por 12 semanas.

Os pacientes com fibromialgia apresentam fadiga e baixa tolerância ao exercício. Isso representa um problema, pois sabe-se a importância da prática do exercício no tratamento. Neste contexto foi demonstrado que exercícios aquáticos (Fonseca), resistido (Ericson) e combinado (Izquierdo-Alventosa) foram capazes de melhorar a fadiga, o condicionamento físico e maior tolerância ao exercício. Isso demonstra a importância que as diferentes modalidades de exercício físico são capazes de contribuir para o tratamento não farmacológico da fibromialgia, pois o sedentarismo é um fator que retroalimenta a intensidade dos sintomas da doença.

Os pacientes com Fibromialgia devem iniciar os protocolos de exercício físico de maneira gradual, com intensidade leve e utilizando cargas baixas. Isso é fundamental para evitar o agravamento dos sintomas e permitir que o corpo se adapte lentamente às novas demandas físicas. A progressão deve ser feita de forma cuidadosa, sempre respeitando os limites individuais e priorizando a segurança e o bem-estar do paciente (Matsudo *et. al.*, 2019).

Os protocolos estudados nos artigos foram bastante variados, sendo de 4 semanas a 16 semanas. Pode-se observar que protocolos de exercício de 8 a 16 semanas apresentaram efeitos benéficos para as mulheres com fibromialgia em vários domínios como dor, depressão, sono, fadiga entre outros. No entanto, foi constatado que períodos curtos também foram capazes de resultar em melhora dos sintomas. Isso demonstra que, em um mês, os pacientes já conseguem se sentir bem e perceber os resultados. Esse resultado contribui para uma maior satisfação e adesão ao tratamento. No entanto, os artigos não realizaram avaliações com curvas de tempo para evidenciar as melhoras ao longo das intervenções a fim de identificar o início dos efeitos benéficos. Apenas avaliaram no final do protocolo. É necessário estudar a relação da melhora clínica com o tempo de exercício para poder garantir ao paciente quanto tempo será necessário para se observar melhora dos sintomas. Isso está relacionado com a eficácia e eficiência do tratamento.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A abordagem global das pessoas com fibromialgia é de grande importância, no entanto os estudos limitam-se apenas ao olhar da doença. É importante introduzir um modelo de entendimento da funcionalidade, mais dinâmico e compatível com a complexidade do conceito de saúde atual. Considerar a influência dos fatores contextuais (ambientais e pessoais) e seus impactos nas condições de saúde global das pessoas.

## REFERÊNCIAS

RODRÍGUEZ, García e MENDOZA, Carlos Abud. Physiopathology of fibromyalgia. Reumatologia clinica 2020. Disponível em: doi:10.1016/j.reuma.2020.02.003.

FONSECA, Angélica Cristina Sousa et al. Effects of aquatic physiotherapy or health education program in women with fibromyalgia: a randomized clinical trial. Physiotherapy theory and practice, v. 37, n. 5, p. 620-632, 2021.

MEDEIROS, Suzy Araújo de et al. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial Avancos em Reumatologia, v. 60, p. 21, 2020.

HEYMANN, Roberto E et al. "New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia." Revista brasileira de reumatologia vol. 57 Suppl 2 (2017): 467-476. doi:10.1016/j.rbre.2017.07.002.

ARAÚJO LVF et. al. Prevalência da dor e percepção do tratamento em pacientes com fibromialgia. Revista Eletrônica Acervo Saúde | ISSN 2178-2091, 2022; Vol.15(8). Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e10856.2022>.

CONTESM, et al. Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade de vida. Rev USP.Medicina, 2018; 51(4): 281-90. Disponível em: DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v51i4p281-290.

ANDRADE, Alexandro et al. O treinamento resistido reduz a dor em mulheres com fibromialgia., 28(4), 238-244, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2317-90.v28i4a190481>.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, Ruth 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. Disponível em:  
doi:10.3390/ijerph17103634.

ASSUMPÇÃO Ana et. al. Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial. Department of Physical Therapy, São Paulo. 2018. DOI: 10.23736/S1973-9087.17.04876-6.