

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JOSÉ FELIPE DIONIZIO DE FONTES

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO
TRATAMENTO EM MULHERES COM FIBROMIALGIA**

RECIFE/2022

JOSÉ FELIPE DIONIZIO DE FONTES

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO EM MULHERES COM FIBROMIALGIA

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

F683i Fontes, José Felipe Dionizio de
A importância da atividade física no tratamento em mulheres com
fibromialgia. / José Felipe Dionizio de Fontes. Recife: O Autor, 2022.
22 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Atividade física. 2. Fibromialgia. 3. Mulheres. I. Centro Universitário
Brasileiro - Unibra. II. Título.

CDU: 796

Dedico esse trabalho a meus pais, professores, e a todos que contribuíram compartilhando conhecimento e agregando na minha formação.

“Quando me perguntam sobre quais são os requisitos para se trabalhar na Educação Física eu não tenho dúvidas: estar apaixonado.

Têm muita diferença entre ser uma pessoa competente e uma pessoa apaixonada: o competente pode ser substituído a qualquer momento, o apaixonado jamais. ”

(Anderson Massahud)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	09
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4 RESULTADOS.....	13
4.1 ANÁLISE E DISCUSSÃO	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
6 REFERÊNCIAS.....	18

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO EM MULHERES COM FIBROMIALGIA

José Felipe Dionizio de Fontes

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: A fibromialgia é caracterizada por dor musculoesquelética, frequentemente associada a distúrbios do sono, rigidez matinal, fadiga generalizada, alterações de humor, dispneia, ansiedade e podendo evoluir para um quadro de depressão, afetando de forma negativa a qualidade de vida das pessoas. Essa doença é considerada o segundo maior distúrbio hematológico nos Estados Unidos, onde afeta em sua maior parte o público feminino, mulheres entre 30 e 60 anos. O tratamento para a fibromialgia é feito de formas farmacológicas e não farmacológicas e tem como principais objetivos o alívio da dor, melhoria na qualidade do sono, a manutenção e reestabelecimento do equilíbrio emocional. O foco da pesquisa está no tratamento não-farmacológico, este composto por atividades e exercícios físicos como a musculação, hidroginástica e caminhada, buscando além do tratamento, uma melhor qualidade de vida para esse público. Esse estudo tem como objetivo apresentar dados acerca da importância da atividade física no tratamento da fibromialgia em mulheres. Os resultados encontrados nesta revisão literária demonstram que a educação física é fundamental no tratamento de portadores da fibromialgia, em qualquer modalidade, pelo fato de ter custo baixo e efeitos benéficos como reduzir a dor, a fadiga e outros sintomas, bem como a melhora na qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos.

Palavras-chave: Atividade Física. Fibromialgia. Mulheres.

1 INTRODUÇÃO

Fibromialgia é uma síndrome reumática que predominantemente ocorre nas mulheres entre 40 e 55 anos (SANTOS et al., 2006). Segundo Santos et al., (2006) a fibromialgia é caracterizada por dor musculoesquelética, frequentemente associada a distúrbios do sono, rigidez matinal, fadiga generalizada, alterações de humor, dispneia, ansiedade e podendo evoluir para um quadro de depressão, afetando de forma negativa a qualidade de vida das pessoas.

Segundo Sarzi-puttine et al., (2012) a fibromialgia é a condição clínica de baixa que incidência reumatológica mais estudada no mundo, porém é a menos

compreendida. Nas palavras de Cardoso *et AL* (2005) a fibromialgia é uma síndrome afeta cerca de 3,5% da população. Conforme afirma MARQUES *et al.*, (2002) o tratamento para a fibromialgia ainda é um enorme desafio para todos os profissionais da área de saúde.

Santos *et al.*, (2006) afirmam que o paciente fibromiálgico tem grandes dificuldades de manter uma rotina de vida e trabalho de forma normal, o que interfere negativamente no desempenho das demais atividades diárias e como consequência na qualidade de vida.

Provenza (2004) afirma que o tratamento para a fibromialgia é feito de formas farmacológicas e não farmacológicas e tem como principais objetivos: o alívio da dor, a melhora da qualidade do sono, a manutenção e reestabelecimento do equilíbrio emocional. O tratamento farmacológico é composto pela introdução de antidepressivos tricíclicos, bloqueadores seletivos de recaptção de serotonina, benzodiazepínicos, analgésicos entre outros.

O tratamento não farmacológico é composto por atividades e exercícios físicos, tendo por exemplo aeróbicos com pouca carga, dança, natação, hidroginástica, caminhada, musculação e entre outras atividades, onde em alguns casos a atividade física se torna a única terapia necessária.

Helfensteins *et al.*, (2002) analisaram 200 pacientes brasileiros, que preencheram os critérios para fibromialgia, e o resultado da pesquisa mostrou que 95,5% dos pacientes eram mulheres e o tempo médio de dor musculoesquelético foi de 10 anos. Os autores anteriormente citados afirmam que a falta de reconhecimento da fibromialgia tem levado médicos a realizarem diagnósticos desnecessário onde promovem preocupações excessiva e estresse dispensável em seus pacientes, e que por diversas vezes são submetidos a procedimentos como imobilizações gessadas, infiltrações e cirurgias que agravam ainda mais o quadro clínico do paciente (HELFENSTEINS *et al.*, 2002).

Helfensteins *et al.* (2008) alega que a falta do conhecimento de sua causa torna muito difícil o tratamento de forma casual. E dentro dos pressupostos teóricos de Valim (2006) o exercício físico é um método eficaz no tratamento da fibromialgia, pois a prática contínua de exercícios físicos pode proporcionar vários benefícios físicos e psicológicos para os praticantes, tornando-se assim uma intervenção simples e de baixo custo.

Conforme Ceccato (2013) a prática do exercício físico induz a liberação de substâncias para o cérebro como a endorfina, um neuro-hormônio importante que tem um papel analgésico no organismo do praticante e age proporcionando sensação de prazer, age na modulação da dor, humor, ansiedade e depressão, aumento da resistência, aumento da disposição física, aumento da disposição mental e alívio das dores.

Segundo Breda et al (2013) quando praticada de maneira orientada e regular, o exercício aparentemente pode agir na melhora do condicionamento físico, proporcionando sensação de bem-estar no indivíduo, o que poderia ocasionar a diminuição de alguns sintomas fibromiálgicos e no aumento da qualidade de vida do paciente.

Heymann et al (2010) aponta que ainda permanece desconhecida a dose ideal para de exercícios para pacientes fibromiálgicos, porém sabe-se que as respostas psicológicas ao exercício necessitam de um início de baixa intensidade com aumento gradual e confortável para o paciente.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Fibromialgia

Marcelo et al., (2004) fala que a fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica caracterizada pela distribuição generalizada das queixas álgicas e pela presença de pontos dolorosos à palpação de regiões específicas do corpo a autora pontua que além das queixas dolorosas, vários outros sintomas são presentes envolvendo estruturas não pertencentes ao aparelho locomotor, entre eles estão as alterações do sono, cefaleia, parestesia em membros, fadiga, queixas gastrintestinais e geniturinárias.

Santos et al., (2006) a depressão é um sintoma importante sendo apontada como um dos sintomas mais frequentes em pacientes fibromiálgicos. Vários estudos têm utilizado a escala de depressão de Beck para avaliar efeitos de tratamento.

Heymann, et al., (2010) em um estudo realizado em Montes Claros, no Brasil, visualizaram que a fibromialgia foi apontada como a segunda doença reumática mais frequente, ficando atrás apenas da osteoartrite. Neste estudo observou-se prevalência de 2,5% na população, onde a maior parte dos pacientes são do sexo feminino, das quais 40,8% tinham entre 35 e 44 anos.

Santos et al., (2006) fala que é fundamental encontrar formas efetivas de avaliação dos sintomas da fibromialgia, e do impacto na qualidade de vida, uma vez que uma avaliação correta e completa pode contribuir para propor diferentes formas de abordagens a estes pacientes.

2.1.1 Fibromialgia x mulheres

Curtolo et al., (2011) afirma que a fibromialgia é considerada o segundo maior distúrbio hematológico nos Estados Unidos e afeta aproximadamente quatro a seis milhões de americanos, população está composta maioria por mulheres entre 30 e 60 anos, sendo assim, 10 mulheres para cada homem.

Segundo Alambert et al., (2013) a síndrome tem um impacto negativo evidente o que ocasiona em um nível elevado em mulheres portadoras dessa patologia, quando comparadas com outras mulheres sem esse diagnóstico, já que estudos apontam que as mulheres são mais expostas ao estresse, tanto pela sua condição biológica como pelo seu papel cultural imposto pela sociedade.

Oliveira et al., (2019) ressalta que mulheres fibromiálgicas têm um perfil psicológico com nível de exigência muito alto, possuem em sua maioria transtorno obsessivo-compulsivo e são perfeccionistas, aumentando e causando sobrecarga de suas atividades, somando isso a dupla jornada de trabalho, cuidar da casa e da família, torna o cotidiano de uma mulher fibromiálgica, ao meio de preconceitos e exclusões possuem vulnerabilidade física e social aumentada.

Em um estudo do ano de 2011, Cardoso et al (2013) avaliou a qualidade de vida força e a capacidade funcional em mulheres com fibromialgia, nesse estudo observou-se que mulheres com fibromialgia apresentam descondicionamento físico e diminuição da força muscular em membros superiores e inferiores.

Segundo Freire et al., (2017) as mulheres fibromiálgicas que encaram todas as dúvidas a respeito da verdade sobre o real tratamento adequado, ainda sofrem com tratamento inadequado por parte de profissionais de saúde, amigos e parentes, o que piora ainda mais o seu sofrimento físico e psicológico.

Nas palavras de Freitas et al., (2013) reforça que a falta de informações sobre a fibromialgia traz amplos impactos na vida de mulheres, e que é necessárias abordagens multidisciplinares que envolva desde a educação do paciente quanto a doença.

2.2 Exercício Físico

Domingues et al., (2004) demonstra a diferença entre atividade física e exercício físico, afirma que atividade física é visto como qualquer movimento do corpo produzido pela musculatura esquelética, resultando em um gasto de energia maior que o repouso, enquanto o exercício físico é toda e qualquer atividade física de forma planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física.

De acordo com Silva et al.,(2010), os exercícios físicos são atividades que trazem inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima, o praticante procura a qualidade de vida em saúde, buscando viver sem doenças, superando as dificuldades e morbidades, embora a atividade física intensa e exaustiva possa contribuir para danos oxidativos, o exercício físico regular e moderado se mostrou capaz de aumentar a produção de antioxidantes naturais do corpo, substâncias que ajudam a proteger as células do envelhecimento precoce.

Para Fujii (2019), alguns dos inúmeros benefícios do exercício físico são: fortalecimento do sistema cardiovascular, melhora e prevenção da memória, estimula habilidades do pensamento, consegue evitar diversas doenças crônicas e minimiza caso já tenho a desenvolvido, melhora a saúde mental promovendo a sensação de felicidade e bem-estar, intensificando o bom humor de modo natural, evitando e reduzindo assim, doenças emocionais como o estresse, depressão, ansiedade.

Silva et al., (2010) afirma que o exercício físico reduz o risco de desenvolver diabetes tipo 2, câncer, doenças do coração e várias outras patologias, além de trazer benefícios imediatos e de longo prazo à saúde, a prática regular de exercício físico pode melhorar muito a qualidade de vida, bastam 30 minutos por dia para que se aproveite todos esses benefícios.

Os exercícios são bastante utilizados no tratamento de diversas síndromes e patologias por serem recursos de baixo custo que podem favorecer a saúde em vários aspectos, sendo capaz de reduzir a fadiga, a dor e outros sintomas, em sequência melhora a qualidade de vida desses indivíduos (VALIM, 2006).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Preocupa-se, nas ciências sociais com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO 2010)

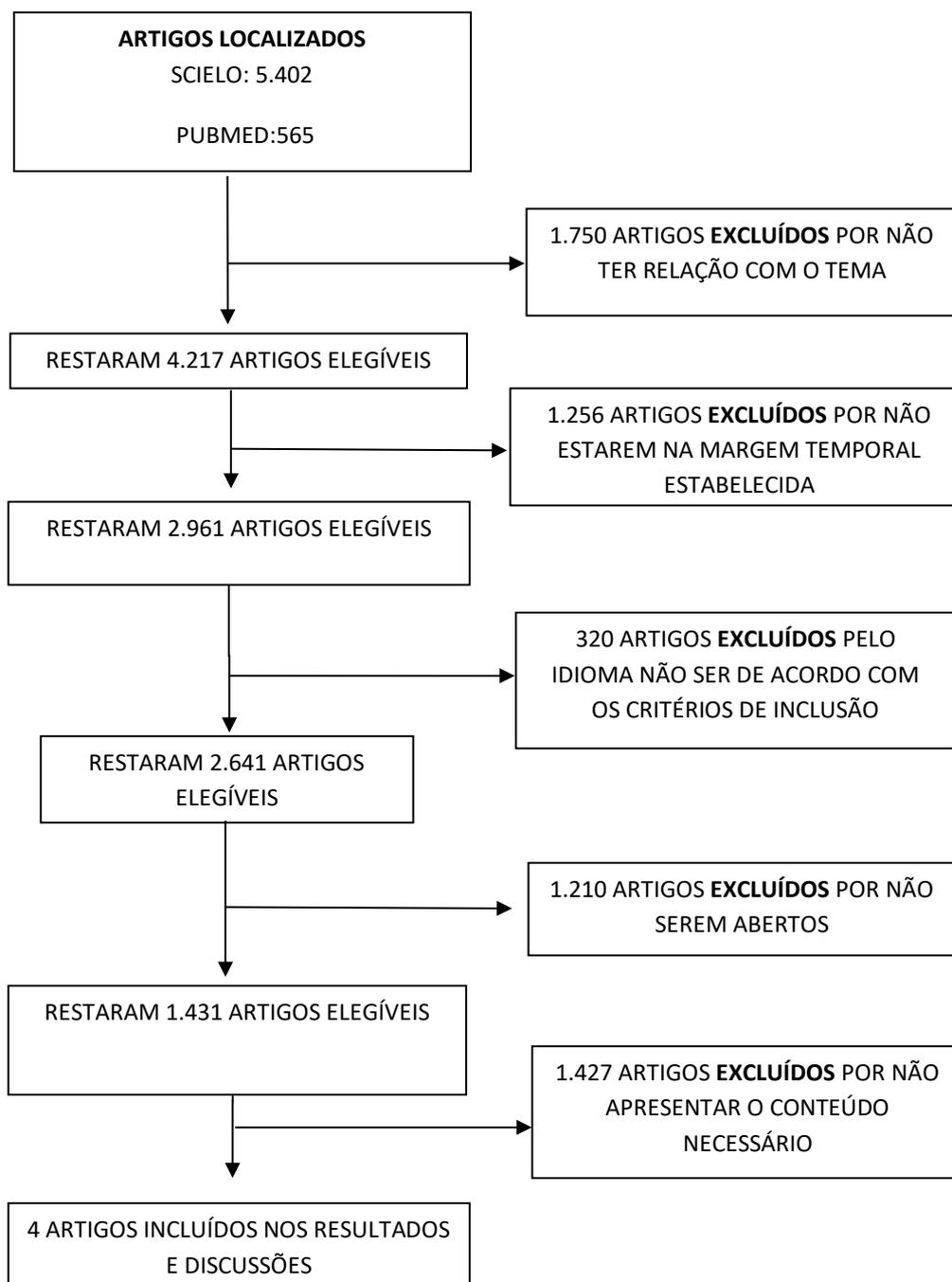
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos, Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da importância da educação física no tratamento da fibromialgia em mulheres foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas PubMed e Scielo. E como descritores para tal busca, serão utilizados: educação física, exercício físico, tratamento, fibromialgia e mulheres, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2002 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e inglês; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; estudos repetidos.

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



4. RESULTADOS

De acordo com os levantamentos da literatura, após os critérios de exclusão e inclusão de artigos foi possível obter 8 artigos que condizem com a temática estabelecida na pesquisa.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
SABBAG, Livia Maria dos Santos et al. (2007)	Avaliar o efeito de um programa de condicionamento físico sobre a capacidade funcional, dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.	Coorte	18 mulheres, média de 46,4 ± 5,8 anos de idade, com a síndrome em média de 10,6 ± 5,7 anos	Programa de condicionamento físico supervisionado	Pacientes com fibromialgia submetidas ao programa de condicionamento físico supervisionado apresentaram melhora da capacidade funcional, da dor e da qualidade de vida.
VALIM, Valéria. (2006)	Uma orientação para a prescrição de exercícios baseada nos trabalhos já descritos	Revisão	29 estudos	Programa de exercícios físicos	Foram sugeridos que outros estudos sejam desenvolvidos para melhorar a prescrição de exercício para Fibromialgia.
BRESSAN, L. R. et al. (2008)	Verificar os efeitos de exercícios de alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico da fibromialgia (FM).	Coorte	Dois grupos: Grupo 1 (G1) com oito pacientes, realizou tratamento por meio de alongamentos musculares; Grupo 2 (G2) com sete pacientes, condicionamento físico.	Tratamentos por meio de alongamentos e Tratamento por meio de condicionamento físico e aplicação do Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ)	Sugere-se que os alongamentos musculares realizados podem gerar impacto positivo na FM, promovendo melhora do sono e rigidez matinal das pacientes avaliadas.
KARPER, William B. (2013)	Relatar como o programa FMS descrito anteriormente e o protocolo de exercícios (Karper, 2007) afetaram os mesmos dois homens (que foram	Caso	2 homens	O programa de exercícios ao longo dos anos consistiu em de um aquecimento de caminhada de aproximadamente 15 minutos a uma ritmo auto-	Esta investigação de dois casos não pode ser representativa de uma população maior de homens com SFM, mas demonstra que homens selecionados com SFM, assim como certos homens saudáveis na população em geral, podem continuar em um programa de exercícios de longo prazo pelo

	<p>sujeitos do relatório anterior) ao longo destes últimos 4 anos. Visando que as informações preliminares ajudem a orientar a organização e condução do serviço de exercício programas para homens com fibromialgia e o planejamento de pesquisas projeta quando os efeitos do exercício na fibromialgia serão estudados em homens.</p>			<p>selecionado seguido de peso leve com halteres treinamento (passando gradualmente de halteres de 8 libras durante os primeiros 14 meses para entre 12 e 20 libras dependendo dos sintomas diários da SFM) e outros exercícios de fortalecimento do tipo calídico.</p>	<p>menos 3 dias por semana.</p>
--	--	--	--	---	---------------------------------

4.1 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Diante das análises feitas nos artigos selecionados, foram observados vastos pensamentos, porém uma similaridade nas formas de trabalho com o grupo alvo. Para Sabbag et al. (2007) os maiores efeitos se destacaram em um programa de condicionamento físico supervisionado sobre a capacidade funcional, dor e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos, efetuou um estudo onde foram selecionados 45 pacientes da divisão de medicina de reabilitação do hospital das clinicas da universidade de São Paulo, onde o público alvo do estudo foram mulheres com idade entre 25 e 65 anos com fibromialgia diagnosticada a mais de 5 anos.

O programa de condicionamento físico supervisionado por Sabbag et al. (2007) consistiu em sessões de 60 minutos de treinamento predominantemente aeróbico, três vezes por semana durante o período de 1 ano. Foram utilizados exercícios de alongamento, atividades aeróbicas como caminhada e corrida, fundamentos de

natação, aquecimentos, atividades musculares localizadas e atividades de relaxamento.

Além de confirmar em seu estudo melhoras na capacidade funcional dos pacientes a partir do terceiro mês, foram apontadas aumento do VO₂, aumento do débito cardíaco, aumento da capacidade muscular e diminuição da resistência para as fibras musculares retráteis, aumento do número, tamanho e da concentração enzimática das mitocôndrias das células musculares de contração lenta, a melhora na dor pacientes diminuindo os despertares noturnos, a redução da contração muscular causada pela liberação de endorfina no corpo, além de que pacientes referiram maior facilidade para a execução de tarefas e trabalhos devido ao aumento da capacidade funcional. A partir do sexto mês as pacientes perceberam maior vigor, melhora no estado de depressão e humor, menor interferência emocional, sensação de bem-estar e redução da ansiedade (SABBAG et al., 2007).

De conformidade com os pensamentos supracitados a respeito do treinamento aeróbico, Valim (2006) aponta que se fazem importante acrescentar atividades de alongamento e fortalecimento com efeitos terapêuticos positivos, o alongamento foi usado como intervenção-controle em seu protocolo. Saliente-se ainda que os pacientes devem ser submetidos a um período mais longo e maior esforço pessoal para adaptação à um programa de exercícios, calculando que de oito a dez semanas. Após o início do programa de treinamento são visíveis os resultados e continua progredindo até a vigésima semana.

Bressan et al. (2008), a fim de verificar os efeitos de exercícios de alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento da fibromialgia, apontados por Valim (2006), avaliou 15 pacientes do gênero feminino com diagnóstico fibromiálgico e realizou um tratamento baseado em alongamento muscular estático segmentar dos músculos: tríceps sural, isquiotibiais, glúteos, paravertebrais, latíssimo dorso, peitorais, trapézio e músculos respiratórios.

Durante um período de oito semanas consecutivas foram realizados alongamentos uma vez por semana em sessões de 40 a 45 minutos e fornecido aos pacientes uma cartilha com orientações educacionais para que os procedimentos também fossem executados em casa. Após as oito semanas, os pacientes foram reavaliados e foi identificado uma melhora significativa na qualidade do sono e na melhora nas dores dos pacientes, contribuindo assim na sua qualidade de vida (BRESSAN et al., (008).

Em outro estudo, Karper (2013) faz uma atualização da condição física de dois pacientes fibromiálgicos que foram submetidos a um programa de exercícios físicos a quatro anos. O resultado deste estudo mostra a melhora da qualidade das características fisiológicas como peso corporal, percentual de massa magra, flexibilidade, além da manutenção da qualidade de vida de modo geral demonstrada pela execução de atividades rotineiras. Em seus respectivos estudos, todos os métodos, já citados acima, promoveram melhora fisiológica e interação social enriquecida, tendo inclusive ganhos terapêuticos.

Mediante o exposto foi observado que se seguiu um padrão sobre a melhor estratégia para obter os benefícios para o grupo controle, só ao longo dos anos foi adicionado novos registro para agregar no conhecimento. Entretanto é importante uma massificação sobre o tema e transferir sua problemática. Visto que para ocorrer a adesão ao treinamento é essencial que esses indivíduos estejam cientes dos benefícios que a atividade física pode trazer a longo prazo. Se faz jus a importância do profissional responsável e capacitado através de seu conhecimento e como ser motivador, dando continuidade às intervenções até que resultados positivos no quadro da síndrome possam ser observados e analisados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A melhor forma de intervenção para melhoria dos sintomas de pacientes com fibromialgia parece ser a combinação entre fármacos e terapias não medicamentosas, em especial, exercícios físicos bem orientados. Estudos mostram que a prática de exercícios promove, em longo prazo, benefícios que aumentam a qualidade de vida dos pacientes como um todo, mostrando-se um poderoso aliado ao tratamento farmacológico (LETIERI et al., 2013; STEFFENS et al., 2011; VALIM, 2006).

Os resultados encontrados nesta revisão literária demonstram que a educação física é fundamental no tratamento de portadores da fibromialgia, em qualquer modalidade, pelo fato de ter custo baixo e efeitos benéficos como reduzir a dor, a fadiga e outros sintomas, bem como a melhora na qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos.

Os sintomas desencadeados pela fibromialgia afetam diretamente a vida dos portadores, a fibromialgia provocando um impacto negativo na qualidade de vida dos

mesmos, além do desconforto e da dor generalizada pelo corpo, todo portador tem um declínio em sua rotina, afetando a vida pessoal e profissional.

O exercício físico apresenta um efeito analgésico e deve ser tomado como um promotor do alívio da dor, funciona como antidepressivo e gera sensação de bem-estar, boa disposição física e mental, aliviando tensões e contribuindo de forma excepcional para a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Os exercícios têm representado intervenções não medicamentosas mais empregadas na fibromialgia. No começo as dores podem ser bem maiores, portanto a continuidade faz o desconforto desaparecer, pode haver uma integração entre diversas terapias, envolvendo uma equipe multidisciplinar, todas essas áreas devem atuar de maneira integrada, em busca da diminuição da dor e outros sintomas.

Os profissionais para contribuir na melhoria dos portadores de fibromialgia devem ser cuidadosos na hora da elaboração e manutenção do tratamento, ficando alerta em relação às necessidades e individualidades de todos os pacientes. Os indivíduos portadores da fibromialgia necessitam estar cientes dos diversos benefícios que as terapias podem trazer, fazendo com que os mesmos possam controlar os sintomas aumentando a qualidade de vida.

Estudos descrevem que quaisquer tipos de atividade física podem contribuir no tratamento da fibromialgia, porém se faz importante considerar as preferências dos pacientes em relação às atividades propostas, pois a atividade praticada precisa ser prazerosa ao paciente antes e depois da execução.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Pesquisas do ACSM para a fisiologia do exercício clínico: afecções musculoesqueléticas, neuromusculares, neoplásicas, imunológicas e hematológicas.** In: Pesquisas do ACSM para a fisiologia do exercício clínico: afecções musculoesqueléticas, neuromusculares, neoplásicas, imunológicas e hematológicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 125-139,2004.

ARAÚJO, Joyce Thalita Medeiros de et al. **Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba.** Relato de casos. Revista Dor, v. 18, p. 266-269, 2017.

BRANDT, Ricardo et al. **Perfil de humor de mulheres com fibromialgia.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 60, p. 216-220, 2011.

BREDA, Chris Andreissy et al. **Nível de atividade física e desempenho físico no teste de caminhada de 6 minutos em mulheres com fibromialgia.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 53, p. 276-281, 2013.

BRESSAN, L. R. et al. **Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia.** Brazilian Journal of Physical Therapy, v. 12, p. 88-93, 2008.

BUENO, Roberta Chiden et al. **Exercício físico e fibromialgia/Physical exercise and fibromyalgia.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 20, n. 2, 2012.

BULHÕES, Lidiane Cristina Correia 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.

CARDOSO, Anabela et al. **Regras de ouro em reumatologia.** Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2005.

CECCATO, Fernanda; PERRONE, Yara. **O EXERCÍCIO E A FIBROMIALGIA.** Disponível em:
<https://www2.unifesp.br/grupos/fibromialgia/pdf/Fibromialgia.e.Exercicios.diagnosticos.doc> Acesso em: 30 outubro 2022.

CHAITOW, Leon; MORRISON, Sue. **Síndrome de fibromialgia: Um guia para o tratamento.** 1ª ed. brasileira, São Paulo: Editora Manole, 2002.

FREITAS, Rodrigo Pegado de Abreu et al. **Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 57, p. 197-203, 2017.

FERREIRA, Gabriele; MARTINHO, Ulisses Guimarães; TAVARES, C. F. **Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica.** Salusvita, v. 33, n. 3, p. 433-46, 2014.

FERREIRA, Karollini Birelo; MATSUTANI, Luciana Akemi. **Abordagem da hidroterapia no tratamento da fibromialgia.** Revista PIBIC, Osasco, v. 3, n. 2, p. 39-47, 2006.

HELFENSTEIN, Milton; FELDMAN, Daniel. **Síndrome da fibromialgia: características clínicas e associações com outras síndromes disfuncionais.** Rev. Bras. Reumatol, p. 8-14, 2002.

HEYMANN, Roberto Ezequiel et al. **Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia.** Revista brasileira de reumatologia, v. 50, p. 56-66, 2010.

KARPER, William B. **Exercise effects on two men with fibromyalgia syndrome: An update.** American Journal of Men's Health, v. 7, n. 1, p. 37-41, 2013.

MARQUES, Amélia Pasqual et al. **A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão da literatura.** Rev Bras Reumatol, v. 42, n. 1, p. 42-8, 2002.

PERNAMBUCO, Andrei Pereira et al. **Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos**. Conexão ciência (Online), v. 9, n. 1, p. 01-19, 2014.

PROVENZA, José Roberto et al. **Fibromialgia**. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 44, p. 443-449, 2004.

RAMIRO, Fernanda de Souza et al. **Investigação do estresse, ansiedade e depressão em mulheres com fibromialgia: um estudo comparativo**. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 54, p. 27-32, 2014.

SANTOS, A. M. B. et al. **Depressão e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia**. Brazilian Journal of Physical Therapy, v. 10, p. 317-324, 2006.

SABBAG, Livia Maria dos Santos et al. **Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, p. 6-10, 2007.

SARZI-PUTTINI, Piercarlo et al. **Dysfunctional syndromes and fibromyalgia: a 2012 critical digest**. Clin Exp Rheumatol, v. 30, n. 6 Suppl 74, p. 143-51, 2012.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. **Atividade física e qualidade de vida**. Ciência & saúde coletiva, v. 15, p. 115-120, 2010.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb et al. **Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia**. Revista Dor, v. 12, p. 327-331, 2011.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb et al. **Exercícios físicos diminuem a dor, a depressão e melhoram a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia**. ConScientiae Saúde, v. 10, n. 4, p. 749-755, 2011.

VALIM, Valéria. **Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia**. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 46, p. 49-55, 2006.

ZATONI, Anna Carolina Ramos; MERETKO, Jhonatan Fortini; ANDRADE, Sergio Luiz Ferreira. **EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA**. Anais do EVINCI-UniBrasil, v. 7, n. 1, p. 358-358, 2021.

CRISTIANE FUJII. 5 benefícios dos exercícios físicos para a longevidade saudável. **Rev Bras fisioter**. p. 50-56, 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me proporcionou saúde para concluir esta etapa.

Agradeço aos meus pais e a minha esposa que me incentivaram nessa jornada.

Ao meu orientador e a todos os professores que me presentearam com a sua maior dádiva: o conhecimento.

