

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

ALEXANDRA VIANA DE SANTANA
ÁLECI IRIS FERREIRA DA SILVA
JOSE THIAGO GUERRA BARBOSA

**AS CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO
NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA EM IDOSOS**

RECIFE/2022

ALEXANDRA VIANA DE SANTANA
ÁLECI IRIS FERREIRA DA SILVA
JOSE THIAGO GUERRA BARBOSA

AS CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA EM IDOSOS

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

Professor Orientador: Esp. Juan Carlos Freire.

RECIFE/2022

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

S232c Santana, Alexandra Viana de
As contribuições do exercício físico no tratamento da fibromialgia em
idosos. / Alexandra Viana de Santana, Áleci Iris Ferreira da Silva, José
Thiago Guerra Barbosa. Recife: O Autor, 2022.

31 p.

Orientador(a): Prof. Esp. Juan Carlos Freire.

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

Inclui Referências.

1. Exercício Físico. 2. Fibromialgia. 3. Idosos. I. Silva, Áleci Iris Ferreira da.
II. Barbosa, José Thiago Guerra. III. Centro Universitário Brasileiro -
Unibra. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1. Esclarecendo o que é a Fibromialgia.....	9
2.2. A presença da Fibromialgia em idosos.....	10
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	12
4. RESULTADOS	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27

AS CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA EM IDOSOS

Alexsandra Viana De Santana

Állei Iris Ferreira Da Silva

Jose Thiago Guerra Barbosa

Resumo: A Fibromialgia é uma síndrome musculoesquelética que causa dores que podem ser acarretadas por diversos fatores como, estresse, fadiga do trabalho e má alimentação. As dores são intensas e na maioria dos casos se propaga no corpo todo. As mulheres são mais afetadas na faixa etária entre 30 a 50 anos, as crianças de ambos os sexos e os homens, principalmente quando são idosos. Atividade física aliada a fisioterapia auxilia bastante na melhora dessas dores, quando utilizadas de acordo com o quadro clínico do paciente. Analisar e demonstrar resultados de como o exercício físico aeróbico de baixo impacto tem sido um recurso importante para o tratamento de pacientes idosos portadores de Fibromialgia ao mesmo tempo em que compreendemos e identificamos exercícios físicos que influenciam de forma positiva os Idosos. Esse estudo foi proposto para verificar que as influências desses exercícios para a parte da população que compreende esta faixa etária vem sendo construída de forma positiva continuamente diante das pesquisas, ao comprovar isso podemos ver que a qualidade de vida para os cidadãos da Terceira Idade melhora diariamente frente a esse conjunto de atividades físicas que podem fortalecer e assegurar sua mobilidade no decorrer da sua rotina.

Palavras-chave: Exercício Físico, Fibromialgia, Idosos.

1. INTRODUÇÃO

Fibromialgia é uma síndrome que ocasiona dores musculoesqueléticas, essas dores podem ser divididas entre 3 tipos que seria a dor crônica, difusa e latejante (2013).

A dor crônica é uma dor que pode persistir ou recorrer por mais de 3 ou 4 meses ou até mais, a difusa é uma dor que pode ser generalizada e ocorrer pelo corpo todo, já a dor latejante começa com pequenas pontadas e vai ficando cada vez mais forte com o passar do tempo. (GONÇALVES DA CUNHA, 2013)

Resultados obtidos em pacientes turcos mostram que há uma maior terceira idade é a classe mais acometida. (GONÇALVES DA CUNHA, 2013)

Esta doença normalmente afeta mais o público feminino, mas as causas desse acontecimento ainda são desconhecidas pelos estudiosos e médicos, já que a diferença hormonal entre os vovôs e vovós não é considerada um fator de propagação da Fibromialgia. Além de afetar os tecidos conjuntivos, a Fibromialgia também acarreta dificuldades para dormir, fadiga, tontura e muitos outros sintomas, assim caso o idoso apresente esses sinais por um período longo, é recomendado procurar imediatamente o reumatologista. Prevalência da Fibromialgia em idosos. (GONÇALVES DA CUNHA, 2013)

Por ser uma enfermidade reumatologia, a Fibromialgia age principalmente nos tecidos conjuntivos, acarretando dificuldades para dormir, fadiga e tontura, apesar de ser uma enfermidade bastante conhecida entre o médico, a causa principal para o surgimento da Fibromialgia em idosos ainda é desconhecido, entretanto, especialistas já conseguiram associar alguns fatores que propiciam o desenvolvimento dessa doença (BUENO, 2012).

Assim são as possíveis e principais razões que contribuem para o desenvolvimento da Fibromialgia: O diagnóstico da Fibromialgia normalmente é confirmado em pacientes que têm familiares que possuem a doença. No caso da terceira idade, alguns senhores, durante as consultas, afirmam ter um histórico familiar da enfermidade.

Assim pode-se perceber que a genética é um forte desencadeador da Fibromialgia.

Outro possível fator que fomenta a Fibromialgia é o abalo emocional ou físico. Isso porque, em alguns casos, o estresse psicológico pode estimular o desenvolvimento da doença. Além disso, a condição física do paciente é bastante importante, pois traumas corporais aumentam a possibilidade de aparecimento de problemas nos tecidos conjuntivos.

Desse modo, pessoas mais velhas precisam estar sempre atentas a possíveis dores nas juntas e nos ossos, ainda mais se essas foram causadas pelo estresse e pelo cansaço diário. Além de evitar fazer muito esforço repetitivo.

O exercício físico tem sido um dos principais tratamentos não farmacológicos no tratamento da Fibromialgia (FM). Existindo uma variedade de

programas de treinamento para portadores da FM os mais utilizados são; exercícios aeróbicos; alongamentos; treinamento de força e atividades aquáticas. Dentre esse o que vem apresentando melhores resultados são os exercícios aeróbicos, por serem de longa duração, baixa intensidade e respeitar a capacidade funcional do paciente O exercício pode ajudar a aliviar as dores intensas deles e até mesmo ajudar no bem estar da saúde. (BUENO, 2012)

Este trabalho é um estudo sobre a importância da prática de exercícios físicos para pessoas com Fibromialgia. O exercício físico como método de tratamento, possibilitando uma melhora no desenvolvimento físico e na qualidade de vida do paciente fibromiálgico. Esta revisão tem como intuito apresentar as formas pelas quais o exercício físico pode ser útil ao paciente, fibromiálgico, em seus sintomas ao mesmo tempo, ressaltando os impactos que esse tipo de atividade pode trazer a vida cotidiana dele e os efeitos progressivos positivos no seu quadro clínico.

Analisar como o exercício físico aeróbico de baixo impacto tem sido um recurso importante e eficaz para o tratamento de pacientes idosos portadores de Fibromialgia. Compreender o tratamento da Fibromialgia de idosos através de exercício físico e Identificar os melhores exercícios físicos para idosos com Fibromialgia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Esclarecendo o que é a Fibromialgia

A síndrome da Fibromialgia que são músculos e articulações e membranas celulares envolvem dor crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, sua definição constitui motivo de controvérsia por conta de ausência de substrato anatômicos na sua fisiopatologia por isso era associada à depressão maior e a síndrome da fadiga crônica. No entanto, desde 1980, um corpo crescente de conhecimento contribuiu para a Fibromialgia ser caracterizada como uma síndrome de dor crônica, real, causada por mecanismo de sensibilização do sistema nervoso central à dor (PROVENZA JR, 2004).

O nome deriva de: "fibros" = tecidos moles do corpo, "mios" = músculos, e "algia" = dor. Ou seja, "Dor músculo-esquelético" a esta definição podemos

acrescentar, "crônica generalizada e de causa desconhecida". Fibromialgia significa "dor nos músculos, ligamentos e tendões" (partes fibrosas do corpo).

Tem maior prevalência mulheres do que em homens (mais de 75%), podendo se manifestar em qualquer idade mesmo em crianças e adolescentes com incidência máxima na faixa etária de 20-60 anos.

(...)a síndrome em questão afeta prioritariamente as mulheres, apresentando-se em uma frequência de até 15 mulheres para cada homem. Nos atendimentos de clínica médica essa frequência é em torno de 5%, nos pacientes hospitalizados 7,5% e nos serviços de clínicas reumatológicas a SFM é detectada entre 14% dos atendimentos.(CARVALHO, 2014)

Pode apresentar-se como única alteração (Fibromialgia primária) ou associada a outras doenças (Fibromialgia concomitante). Anos atrás esse processo era conhecido pelo nome de Fibrosite, porém, a inflamação periférica não foi demonstrada por isso o nome atual foi adotado. A Fibromialgia é confundida com outras doenças porque quase todos os seus sintomas são comuns a outros distúrbios sem causa orgânica conhecidos. Os múltiplos desconfortos causam incerteza e ansiedade a quem sofre com isso, justamente com o fato de o processo muitas vezes não serem identificados, por esse motivo os pacientes com Fibromialgia se beneficiam muito ao serem explicados adequadamente sobre a natureza de sua condição, entendendo suas próprias limitações e fazendo mudanças apropriadas no estilo de vida. (ESPINO, 2008)

2.2. A presença da Fibromialgia em idosos

A incapacidade funcional e o impacto negativo na qualidade de vida são frequentes. A prevalência da Fibromialgia varia de 0,5% a 5% na população adulta. A FM está frequentemente associada à redução da atividade física e sedentarismo e isso pode levar a baixa densidade óssea e aumento de risco de desenvolver osteoporose. (SANTOS, 2010)

Geralmente os pacientes com Fibromialgia são acometidos de transtornos psiquiátricos como depressão e ansiedade, que ocasionam uma piora na sua qualidade de vida.

Inexistente tratamento farmacológico significativamente eficaz para a doença, contudo, alguns pacientes se beneficiam do uso de tratamentos das

comodidades, tais como ansiedade e depressão. A maioria dos pacientes com Fibromialgia beneficia-se da prática regular de exercício físico e da terapia cognitiva comportamental, entre outros tratamentos farmacológicos. (MENDONÇA, 2019)

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo será elaborado através de Pesquisas Bibliográficas, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados exercício físico, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

A pesquisa será realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED, LILACS acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: Fibromialgia. Exercício Físico. Dores Musculares, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Faremos a análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2010 até 2022, de língua portuguesa. Os critérios de exclusão serão artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados será realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, realizaremos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

Foi realizado 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:

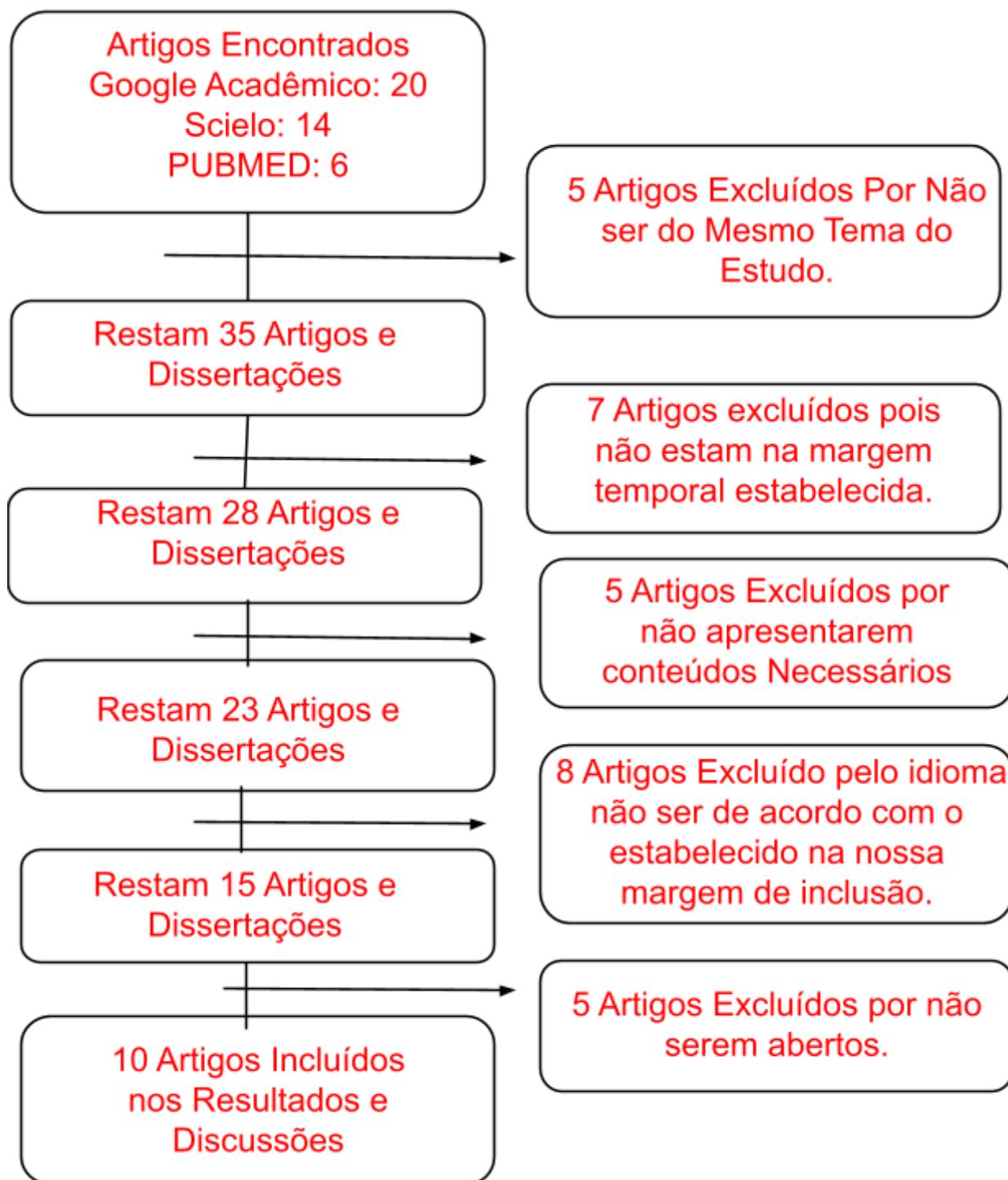
Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa elaborada por meio de pesquisa 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).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1 - Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
HAYAR, Maria Angelica Schlickmann Pereira et al. (2014)	Desvendar o processo de envelhecimento de mulheres acometidas por fibromialgia e o impacto dessa patologia nos âmbitos físico, pessoal e social, agregado às alterações dele decorrentes	Pesquisa Qualitativa.	O universo da pesquisa abrangeu 66 mulheres com diagnóstico clínico de fibromialgia, com idades entre 30 e 68 anos de idade, residentes em São Paulo/SP.	Foram realizadas entrevistas individuais, gravadas e posteriormente transcritas na íntegra, com aplicação de instrumento semiestruturado elaborado pela autora.	Os dados indicaram que há maior incidência da fibromialgia entre as mulheres idosas, mas o impacto na qualidade de vida medido pelo FIQ foi maior entre aquelas que estavam na meia idade (50 a 59 anos).
SANTOS, Adriana Maria Barsante. (2010)	Avaliar a prevalência da FM e dor difusa crônica na população idosa e a sua associação com a OP. E, avaliar a qualidade de vida desta população, usando o Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (QIF) e relacioná-lo com tp e limiar de dor	Estudo de Caso e Pesquisa qualitativa.	361 indivíduos, 64% mulheres e 36% homens, média de idade de 73,3 ± 5,7 anos.	Foram avaliados 361 indivíduos, 64% mulheres e 36% homens, média de idade de 73,3 ± 5,7 anos. O protocolo incluiu características demográficas, avaliação da dor (tempo e local), limiar de dor dos 18 tp com o dolorímetro, grau de atividade física, QIF e densitometria óssea. A estatística foi análise descritiva, teste Qui-quadrado de homogeneidade, ANOVA, testes não-paramétricos de Kruskal-Wallis e Correlação de Spearman, ao nível de significância de 5%	A partir da intensidade da dor, os indivíduos foram classificados em quatro grupos: Sem Dor - SD (n=100), Dor Localizada - DL (n=190), Dor Difusa Crônica DDC (n=51) e Fibromialgia FM (n=20). A prevalência de FM foi 5,5% (IC 95%: 5,4 - 5,7) e de DDC foi 14,1% (IC 95%: 10,5% - 17,7%). A frequência de DL foi 52,6% e SD; 27,7%. Não houve associação significativa de FM e OP (p=0,390). Houve alta frequência de osteopenia e OP em todos os grupos (>33%). Os escores do QIF foram mais altos nos grupos FM (44,5), DDC (31,4) seguidos pelos DL (18,1) e SD (5,5) (p<0,001). Houve correlação positiva entre os domínios

					do QIF e nº de tp ($p < 0,05$), e correlação negativa do QIF e limiar de dor ($p < 0,05$). Conclusões: A prevalência de FM na população idosa do Butantã, São Paulo, foi ligeiramente mais alta e DDC semelhante a outros estudos. O impacto na qualidade de vida foi mais intenso no grupo FM, seguido pelo DDC, DL e SD. Alto nº de tp e baixo limiar de dor são associados com os sintomas da FM. Não houve associação FM e OP
GÓES, Suelen M. et al. (2014)	Determinar os parâmetros espaciais (linear e angular) da marcha de mulheres com fibromialgia e compará-los com idosas sem essa condição.	Estudo de Caso e Pesquisa quali-qualitativa.	25 mulheres (10 no grupo com fibromialgia e 15 no grupo de idosas) se qualificaram como voluntárias para participar do estudo.	A análise cinemática foi realizada por meio de um sistema optoeletrônico, e as variáveis lineares e angulares foram determinadas.	Ambos os grupos apresentaram similaridades na velocidade da marcha, tamanho da passada, cadência e amplitude de movimento do quadril, joelho e tornozelo ($p > 0,05$), exceto para a rotação da pelve, na qual o grupo com fibromialgia apresentou maior rotação de quadril ($p < 0,05$) quando comparado ao grupo de idosas. Correlação negativa no grupo com fibromialgia entre rotação do quadril e dor no glúteo ($r = -0,69$; $p < 0,05$), e entre obliquidade da pelve e dor na região do trocanter maior ($r = -0,69$; $p < 0,05$). Mulheres de meia idade com fibromialgia apresentaram um padrão de marcha similar ao de idosas,

					o qual é caracterizado por amplitude de movimento, tamanho da passada e velocidade da marcha reduzidos.
SCHLEMMER, Gessica Bordin Viera et al. (2018)	Comparar a dor no assoalho pélvico, função sexual e autoimagem genital de idosas com ou sem fibromialgia.	Estudo Descritivo e Transversal.	Amostra de 28 idosas divididas em dois grupos de 14 indivíduos com Fibromialgia e 14 Sem Fibromialgia.	A Ficha de Avaliação foi feita por duas terapeutas para os dois grupos. Foi realizado o teste Shapiro-Wilk para normalidade de dados, Teste t de Student Bicaudal para comparação de variáveis paramétricas para amostras independentes, Teste U de Mann-Whitney para comparação de Variáveis não-paramétricas e Teste CHI para comparação de variáveis categóricas.	O Segundo artigo estão os resultados referentes às avaliações sobre o limiar pressórico de dor do assoalho pélvico em idosas com e sem fibromialgia. O GFM apresentou menores valores para percepção de dor em relação ao grupo GS ($p < 0,000$ para o lado esquerdo) e ($p < 0,001$ para o lado direito).
HOMANN, Diogo et al. (2011)	Verificar associações entre métodos diretos e indiretos para avaliar a capacidade funcional e a relação destes com algumas características da FM.	Estudo de Caso e Pesquisa quali-quantitativa	Participaram do estudo 38 mulheres com diagnóstico de Fibromialgia.	A capacidade funcional foi avaliada através do Health Assessment Questionnaire (HAQ), distância no teste de caminhada de 6 minutos (DTC6) e força de preensão manual (FPM). Aplicou-se o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) para avaliar o impacto	Correlações encontradas foram: DTC6 versus HAQ ($r = -0,55$ $p < 0,01$), DTC6 versus FPM ($r = 0,34$ $p < 0,01$), dor versus FPM ($r = -0,41$ $p < 0,01$), dor versus HAQ ($r = 0,62$ $p < 0,01$) e dor versus FIQ ($r = 0,66$ $p < 0,01$). A intensidade dolorosa explicou uma variação de 40% na pontuação do HAQ e após a inclusão da DTC6, essa variação aumentou para 60%. Em conclusão, a

				<p>na qualidade de vida, a escala visual analógica para mensurar a dor, além da avaliação do índice de massa corporal e circunferência abdominal. Utilizou-se correlação de Pearson para dados paramétricos e de Spearman para não-paramétricos. Além disso, algumas regressões múltiplas foram realizadas.</p>	<p>dor parece comprometer a FPM, as AVD's e a QV destas pacientes. O menor desempenho na DTC6 foi explicado pelo aumento do índice de massa corporal. Em relação à interferência da dor, o HAQ parece ser um instrumento adequado para mensurar a capacidade funcional de mulheres com fibromialgia.</p>
<p>SIEGA, Juliana et al. (2020)</p>	<p>Classificar sob a ótica da classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde (CIF), os praticantes de exercícios aquáticos com algum tipo de doença crônica não transmissível (DCNT) e com fibromialgia de uma unidade de saúde (US) de Curitiba/PR.</p>	<p>Estudo com delineamento transversal e de caráter qualitativo</p>	<p>Amostra de 35 participantes, sendo 20 praticantes de hidroginástica (grupo DCNTs) e 15 praticantes de hidroterapia (grupo fibromialgia).</p>	<p>Foram analisadas, com seus respectivos instrumentos de avaliação, as seguintes variáveis: qualidade de vida (World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref e WHOQOL-old); mobilidade funcional (teste timed up and go – TUG); e, velocidade da marcha (VM) (teste de caminhada de 10 metros). Após a verificação da normalidade dos dados (teste de Shapiro-Wilk) foi realizada a correlação de Pearson e o teste F para verificar a variância entre os</p>	<p>Houve diferença significativa entre os grupos nas variáveis do TUG, da VM, nos itens da autoavaliação, ambiente e na média dos domínios da qualidade de vida. O modelo BPS permite um olhar integral dos participantes do estudo por levar em conta sua funcionalidade associada aos fatores contextuais que a permeiam, tanto relacionados às valências físicas e aos fatores pessoais, quanto aos fatores ambientais da US e do município.</p>

				grupos. Para calcular a diferença significativa entre as médias, foi utilizado o teste t para duas amostras independentes ($p \leq 0,05$).	
MENDES, Juliano Ferreira et al. (2021)	Identificar quanto ao conhecimento da população sobre a patologia, por portadores ou não de Fibromialgia.	Estudo de campo, transversal, descritivo, com abordagem quantitativa	150 indivíduos onde a idade dos entrevistados foi em média de 44 anos, variando de 18 a 76 anos. Quanto ao gênero, foram 126 participantes do gênero feminino e 24 do gênero masculino.	Questionário, criado na plataforma digital Google Forms, e enviado via redes sociais para a população no período de 06 de maio de 2020 a 17 de maio de 2020. O mesmo foi elaborado contendo 16 perguntas, sendo 13 de múltipla escolha.	Evidenciou que falta acesso às informações básicas sobre a doença, como faixa etária acometida, sintomatologia, meios de diagnóstico e também sobre o tratamento. Com isso, aponta-se a necessidade de mais pesquisas com a população sobre seus conhecimentos sobre a Fibromialgia, reforçando assim, as informações básicas para busca de auxílio médico, e também melhor conforto dos portadores, visto que os mesmos e seus familiares também não têm as informações necessárias. Reforçamos a importância do tratamento fisioterapêutico em pacientes portadores de Fibromialgia, pois a mesma utiliza técnicas abrangentes que buscam tratar o paciente auxiliando na melhora da sua qualidade de vida.

GRAMINHA, Cristiane Vitaliano et al.(2020)	Investigar as relações entre sintomas depressivos, intensidade da dor e impacto da fibromialgia na qualidade de vida em mulheres.	estudo quantitativo	90 mulheres com fibromialgia.	Escala analógica visual, a Escala de Depressão de Beck e o Fibromyalgia Impact Questionnaire. A média da escala analógica visual foi de 6,75 e da Fibromyalgia Impact Questionnaire de 61,43. Quanto aos sintomas depressivos, 26,7% apresentaram sintomas moderados, 22,2% leves e 11,1% graves	. Houve correlação inversa e fraca entre idade e qualidade de vida, e moderada entre dor e qualidade de vida. A intensidade da dor e o impacto da fibromialgia na qualidade de vida foram maiores nas categorias de maior depressão. Concluiu-se que a intensidade da dor está associada ao impacto negativo na qualidade de vida e que a dor e o impacto negativo da fibromialgia na qualidade de vida aumentam a probabilidade de sintomas depressivos.
MELO, Amanda Raquel Santos de.(2019)	Avaliar o efeito da dança Zumba no equilíbrio de mulheres com fibromialgia	Estudo observacional do tipo transversal	20 mulheres com diagnóstico clínico de fibromialgia e 20 mulheres saudáveis	Essas Mulheres praticam a dança Zumba por 12 semanas e foram avaliadas com relação ao equilíbrio, através da Escala de Equilíbrio de Berg, do Short Physical Performance Battery (SPPB) e do Mini-BESTest.	As pontuações da Escala de equilíbrio de Berg, do SPPB e do Minibestest das mulheres fibromiálgicas foram estatisticamente menores do que as das mulheres não fibromiálgicas ($P < 0,001$). Foi visto que mesmo dançando, o equilíbrio das mulheres com fibromialgia não conseguiu se equiparar ao equilíbrio das mulheres saudáveis que também dançavam.
KAWAKAMI, Débora Mayumi et al.(2014)	Analisar os índices de melhora da condição física das portadoras de fibromialgia que	Estudo de caráter quali quantitativo	11 pacientes com diagnóstico clínico de fibromialgia com idade	Foram avaliados segundo os critérios de flexibilidade, quantidade de tender points e Questionário de Impacto de	Foi diagnosticado que tivemos melhoras na maioria dos itens e melhora significativa nos testes de terceiro dedo chão e palpação de tender points.

	realizam fisioterapia – Hidroterapia		entre 25 e 60 anos que realizam hidroterapia no Centro de Estudos e Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação (CEAFIR) de Presidente Prudente/SP.	Fibromialgia (QIF). A avaliação inicial foi realizada em junho de 2013, e a avaliação final em fevereiro de 2014.	Concluindo melhora na maioria dos parâmetros analisados na pesquisa.
--	---	--	--	---	--

Diante desse, delineamento bibliográfico exposto acima pudemos ver inicialmente com Haya et. al.(2014) que a incidência de fibromialgia em mulheres idosas é maior devido às adversidades trazidas com a velhice. Essa afirmação levantou uma indicação sobre os impactos do envelhecimento no corpo humano como todo.

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é caracterizada por dores musculoesqueléticas crônicas e difusas originadas pelo sistema nervoso central, sendo uma doença reumática não inflamatória.(CARVALHO, 2014)

Segundo Carvalho(2014), a dificuldade de diagnóstico da SFM trás ao seu portador uma sensação de vulnerabilidade que inicia diversos processos emocionais que interferem na melhoria da saúde deles.

Graminha(2020), diz que a depressão é um dos sinais advindos da dor sentida pelo paciente com FM essas emoções afetam o andamento do tratamento do portador de fibromialgia, se faz necessário a combinação do tratamento psicológico com o físico pode fazer com que a melhora sentida no cotidiano da vida do paciente seja mais eficiente e completa ao tocar nos diferentes aspectos que a doença afeta.

As impressões circundantes que essa doença fornece é acompanhada por uma diversidade de sintomas como a dor difusa posta por Santos(2010), que vem algumas vez durante a ocorrência da doença como sinal dos seus efeitos no corpo e que abrandam com a implementação de programas de exercícios, que

deve oferecer ao portador de fibromialgia uma oportunidade de recuperar as suas funções motoras de forma gradual e completa.

“Sensações” como dor muscular, fadiga, inchaço, ansiedade, alteração de humor, palpitação, dor torácica atípica, etc. são sinais que ajudam no diagnóstico da fibromialgia, sendo exposto de forma externa ao corpo esses sintomas influenciam vários aspectos do dia a dia do portador da doença Góes et. al.(2014) fala que as mudanças na marcha entre idosas com FM e sem de acordo com o seu estudo é pautada pela lentidão na marcha o que provoca um aumento na quantidade de quedas dessa parte da população de mulheres idosas com fibromialgia.

Segundo Homann et al.(2011), essa dor influencia nos aspectos da vida diária de forma significativa, no entanto isso não pode comprovar a influência na capacidade funcional da pessoa com FM. Pode ser dito que comparado a forma de realizar as atividades de uma mulher idosa ao dobrar uma roupa ou varrer a casa no tempo que ela toma para fazer essa tarefa, no entanto não podemos comprovar que esse aumento no tempo de realização da atividade compromete a habilidade dela de terminá-la.

Mesmo diante dos relatos em relação a dor provocada pela doença, Provenza et al.(2004) relata que o único achado clínico importante para o diagnóstico da FM é a presença de uma sensibilidade dolorosa em determinados locais atômicos chamados *tender points*, é relevante apontar que esses “*pontos dolorosos*” normalmente não se localizam em áreas conhecidas pelos pacientes nem em suas regiões centrais de dor que eles se referem.

O conjunto de todas essas emoções e sintomas, trás ao portador a dificuldade de interação social que se originou da vulnerabilidade construída durante o tempo da formação da doença no corpo em si e seu diagnóstico. Contudo, ter conhecimento de possibilidades de tratamento e melhora sobre a situação através de exercícios físicos pode ser um ponto de partida para um aprimoramento não apenas na causa do desconforto anatômico mas também na qualidade de vida e no modo de vida a qual esse corpo estava sendo submetido proporcionando ao paciente um estado pós-tratamento mais saudável.

O exercício físico é um dos métodos de tratamento que apresenta excelentes resultados no controle da SMF. Trata-se de um meio de

promover saúde em diversos aspectos, sendo capaz de diminuir a dor e os sintomas da fibromialgia.(CARVALHO, 2014)

A atividade física direcionada para o tratamento da fibromialgia causa diferentes estímulos, auxiliando em várias partes da vida do portador fazendo com que sua dor, fadiga e capacidade funcional diminuam e a qualidade de vida do paciente melhore.

Quando se fala em qualidade de vida pensamos em todos os aspectos que por esse termo compreende Schlemmer et. al.(2018), avalia a condição do assoalho pélvico de pessoas com FM e comprova que o impacto da doença é levado até no ponto mais íntimo do indivíduo quando sintomas como diminuição do libido aparecem devido a diminuição no limiar de dor do paciente. Ao pensar na interação que acontecia rotineiramente na vida conjugal do paciente pós-fibromialgia é importante o reconhecimento desse ponto como um dos sinais sobre a doença.

Para que este melhoramento possa acontecer de forma correta segundo Provenza(2004), é necessário que os exames físicos e uma anamnese detalhados que trazem à tona a causa da dor difusa e crônica encontrada no seu esqueleto axial e periférico.

Isso só se faz possível através do conhecimento prévio do indivíduo com a doença. Mendes(2021), evidencia a necessidade de propagação das informações sobre a doença o que dificulta o seu reconhecimento por parte da população, seu tratamento preventivo e o tratamento dela em si.

Essa dor será aliviada com um tempo ao implementar os exercícios específicos voltados ao tratamento da fibromialgia em estudos como o de Provenza(2004), é relatado que no início do programa de atividades físicas pode ocorrer um aumento da ocorrência dos sintomas principalmente dor e fadiga, mas com a sua continuidade o desconforto que ocorreu no início tende a diminuir gradualmente ao longo do curso do tratamento.

Um programa de exercícios físicos adequados e executados de maneira regular melhora a coordenação motora e outras capacidades físicas importantes para a realização das atividades diárias em pessoas genéricas e especialmente em pacientes fibromiálgicos.(CARVALHO, 2014)

Sabbag et al.(2000), avaliou os efeitos do condicionamento físico aeróbico em 18 mulheres durante o período de 1 ano e foi possível verificar um aumento no limiar de dor dos participantes assim como a diminuição na dor pós-esforço, número dos pontos sensíveis e intensidade de dores, isso influenciou de maneira favorável e positiva reduzindo a dor e melhorando a qualidade de vida das pessoas.

As atividades aquáticas envolvendo idosos é algo a muito já incentivado pelos resultados positivos vindos da regularidade da realização desses exercícios que melhoram a função motora e auxiliam no condicionamento físico de pessoas com problemas motores contudo, Siega et al.(2020) conta que a melhora física não é o único intuito desse ambiente para práticas físicas, o convívio com pessoas de idade semelhante, a interação e o apoio formado durante esses momentos é um dos pontos mais importantes para que a pessoa com FM não apenas melhore mas, também alcance uma certa qualidade de vida e a mantenha.

Também buscando entender os diferentes efeitos do condicionamento físico em paciente com fibromialgia Creamer et al.(2000), fez um experimento com 28 pessoas portadoras da FM que praticaram QiGong (um exercício oriental que trabalha relaxamento e alongamento), palestras educacionais, terapia comportamental e relaxamento. Os resultados mostraram que esses exercícios trouxeram melhoras significativas nos sintomas de depressão dos portadores.

Kawakami(2014), fala da hidroterapia como forma de melhorar o condicionamento físico dessas idosas. Seu estudo valida uma diminuição da sensibilidade nos “*tender points*” e a melhora da flexibilidade. Essas pesquisas validam uma forma saudável e concreta de tratamento ao mesmo tempo que asseguram a qualidade de vida da pessoa com FM.

Entretanto, esses exercícios ainda não significam a completa cura sobre essa doença, Melo(2019) relata em seu estudo que mesmo expostas a durante o mesmo tempo a atividades físicas como a Zumba na função de melhorar o equilíbrio dos participantes que compuseram seu grupo amostral durante a sua pesquisa o resultado ainda foi o de que o equilíbrio entre grupo com FM e sem

não se equiparar apesar da melhora do condicionamento físico notado nas pessoas com a doença.

Segundo Chaitow et al.(2002), os diversos exercícios realizados no curso do tratamento de FM aumentam a liberação de hormônios como endorfinas que fazem com que as sensações de conforto, alívio e até mesmo fornece uma certa força psicológica, não apenas proporcionam um melhoramento nas condições físicas da pessoa quanto aos sintomas nociceptivos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista todas as discussões apontadas durante esse estudo foi possível concluir que exercícios aeróbicos têm um impacto positivo sobre a população idosa com fibromialgia e se faz necessário sua constante realização para que os aspectos ligados à doença como a existência dos *tender points*, dor, fadiga, etc. possam ser aliviados e a capacidade funcionalidade motora da população idosa volte ao seu aspecto normal.

Sendo uma doença que afeta não apenas o sentido físico mas, também o psicológico se infiltrando na vulnerabilidade construída a partir das dores e impossibilidades motoras advindas dela é importante ressaltar que o constante apoio e acompanhamento é fundamental para o progresso de forma positiva e completa e o avanço durante todas as fases de tratamento compõe.

Assegurar a mobilidade de pessoas na Terceira Idade é fundamental para a qualidade de vida que eles buscam nesse período de “Segunda Juventude”, em que se busca novas experiências e oportunidades de realizar desejos antigos que não puderam ser realizados devido ao tempo e responsabilidades.

Essas vontades motivam o portador da doença a continuar apesar das adversidades. Palestras, Terapias, atividades físicas, alongamentos entre outros são partes do tratamento de um indivíduo portador de FM que busca o aprimoramento diário.

Com esse estudo pôde ser comprovado que apesar dos bloqueios que essa enfermidade trás pra vida cotidiana do idoso a volta às funções motoras normais é possível, desde que a base para seu tratamento seja firme e resistente. Essa firmeza é posta através da construção de um grupo de apoio que compreende os aspectos físicos e psicológicos da FM como família, profissionais da saúde e ao mesmo tempo outros portadores que compreendem o que o paciente com fibromialgia está passando naquele momento.

REFERÊNCIAS

- 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, R. C. et al. **Exercício Físico e Fibromialgia**. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, v. 20, n. 2, p. 279–285, 2012.
- CARVALHO, Antônia Jacimária Melo; GRANDE, Alaine Aparecida Benetti de. **Perfil das atividades de vida diária dos atletas paraolímpicos de alta performance elaborado através do questionário HAQ (Health Assessment Questionnaire)**. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 273-278, 2012. Editora Cubo.
- CARVALHO, Priscila Miranda de; PEREIRA, Kelly Cristina SA. **A Atividade Física Na Melhora Da Qualidade De Vida Em Pacientes Portadores De Fibromialgia**. Revista de Divulgação Científica Sena Aires, v. 3, n. 1, p. 43-52, 2014.
- CHAITOW L. et al. **Síndrome da Fibromialgia: um guia para o tratamento**. São Paulo: Barueri: Manole, 2002.
- Creamer P, Singh BB, Hochberg MC, Berman BM. Sustained improvement produced by nonpharmacologic intervention in fibromyalgia: results of a pilot study. *Arthritis Rheum.* 2000;13(4):198-204.
- CUNHA, I. M.G. **Benefícios Do Exercício Aeróbio Em Indivíduos Portadores De Fibromialgia**, Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício. v.7, n. 38, p. 123-130, mar/abril, São Paulo, 2013.
- GÓES, Suelen M. et al. Características da marcha de mulheres com fibromialgia: um padrão prematuro de envelhecimento. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 54, p. 335-341, 2014.
- GONÇALVES DA CUNHA, I. **Benefícios do exercício aeróbio em indivíduos portadores de fibromialgia: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), v. 7, n. 38, p. 2, 2013.
- GRAMINHA, Cristiane Vitaliano et al. Relações entre sintomas depressivos, dor e impacto da fibromialgia na qualidade de vida em mulheres Impact of the disease, depressive symptoms, and pain on quality of life of women with fibromyalgia Relaciones entre síntomas depresivos, dolor e impacto de la fibromialgia en la calidad. 2020.
- HAYAR, Maria Angelica Schlickmann Pereira et al. Envelhecimento e dor crônica: um estudo sobre mulheres com fibromialgia. **CEP**, v. 5716, p. 150, 2014.
- HOMANN, Diogo et al. Avaliação da capacidade funcional de mulheres com fibromialgia: métodos diretos e autorrelatados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, p. 292-298, 2011.
- KAWAKAMI, Débora Mayumi et al. Análise da condição física de pacientes com fibromialgia em tratamento fisioterapêutico. In: **Colloquium Vitae**. 2014. p. 84-90.
- MELO, Amanda Raquel Santos de. **Avaliação do equilíbrio de mulheres com fibromialgia que praticam zumba comparadas a mulheres saudáveis**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- MENDES, Juliano Ferreira et al. Percepção de indivíduos com e sem diagnóstico quanto a Fibromialgia: estudo transversal Knowledge of individuals with or without diagnosis of Fibromyalgia: cross-sectional study. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 10, p. 98403-98418, 2021.
- PROVENZA, José Roberto et al. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 44, p. 443-449, 2004.
- SABBAG LMS, Dourado MP, Yasbek JP, Novo NF, Kaziyama HH, Miyazaki MH et al. Estudo ergométrico evolutivo de portadoras de fibromialgia primária em

programa de treinamento cardiovascular supervisionado. *Acta Fisiatra*. 2000;7(1):29-34.

SANTOS, Adriana Maria Barsante. **Prevalência da fibromialgia em população de idosos e relação com a osteoporose**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SANTO, Adriana de Sousa do Espirito. **Avaliação do equilíbrio em mulheres com e sem fibromialgia e sua relação com dor, flexibilidade e qualidade de vida**. 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SCHLEMMER, Gessica Bordin Viera et al. Limiar de dor no assoalho pélvico, função sexual e autoimagem genital de idosas com e sem fibromialgia. 2018.

SIEGA, Juliana et al. Idosos praticantes de exercícios aquáticos: um olhar biopsicossocial de acordo com a Classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde (CIF). **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 12, n. 2, 2020.

TELMA QUEIROZ, KELLYANE SOUSA; **Fibromialgia e Praticas Corporais Intercursos**, Ituiutaba, v. 19, n. 2, Jul-Dez. 2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço à família, amigos e colegas de classe que acompanharam todos os momentos e dificuldades existentes.

A meu orientador que direcionou a construção desse trabalho e forneceu todo o conhecimento para que possamos ser os profissionais que somos hoje.

As dificuldades que encontramos, as soluções para todos os momentos difíceis e as pessoas que aconselharam durante todo o curso.

Aos professores que seguraram as nossas mãos e nos mostraram o caminho para sermos melhores profissionais.