

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

ARTUR ELIAS DA SILVA JUNIOR
CLEYTON ALVES PEQUENO
THAYNÁ MONTEIRO LIMA LEITE

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA
ADULTOS COM FIBROMIALGIA**

RECIFE/2023

ARTUR ELIAS DA SILVA JUNIOR

CLEYTON ALVES PEQUENO

THAYNÁ MONTEIRO LIMA LEITE

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADULTOS COM FIBROMIALGIA

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

Professor Orientador: Dr. Adelmo José de Andrade

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva Junior, Artur Elias da.
Benefícios do exercício físico para adultos com fibromialgia / Artur Elias da Silva Junior; Cleyton Alves Pequeno; Thayná Monteiro Lima Leite. - Recife: O Autor, 2023.
11 p.
Orientador(a): Dr. Adelmo José Andrade.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.
Inclui Referências.
1. Fibromialgia. 2. Exercício físico. 3. Benefícios. I. Pequeno, Cleyton Alves. II. Leite, Thayná Monteiro Lima. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

ARTUR ELIAS DA SILVA JUNIOR
CLEYTON ALVES PEQUENO
THAYNÁ MONTEIRO LIMA LEITE

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADULTOS COM FIBROMIALGIA

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Dr. Adeldo José de Andrade
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___ NOTA: _____

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	06
2 REFERENCIAL TEÓRICO	07
2.1 Fibromialgia no Brasil.....	08
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	09
4 RESULTADOS	10
4.1 <i>Fibromialgia em adultos</i>	13
4.2 Fibromialgia x exercício físico.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS	16

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADULTOS COM FIBROMIALGIA

Artur Elias da Silva Junior
Cleyton Alves Pequeno
Thayná Monteiro Lima Leite

Adelmo José de Andrade

Resumo: *A fibromialgia se caracteriza por dor crônica generalizada, distúrbio do sono e fadiga. O presente estudo tem como objetivo mostrar a importância do exercício físico e os seus benefícios para seus pacientes. Desta maneira foi realizada uma pesquisa bibliográfica com artigos pesquisados na base de dados scielos, google acadêmico, Pubmed e periódicos capes na intenção de responder o seguinte questionamento: Quais os benefícios do exercício para pacientes adultos com Fibromialgia e a prática do exercício, que se mantendo regularmente, pode melhorar a qualidade de vida. Como conclusão podemos afirmar que para melhora da sintomatologia, além do tratamento farmacológico, se faz necessário a prática do exercício físico de qualquer forma.*

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

1 INTRODUÇÃO

A síndrome da fibromialgia se caracteriza por dor crônica generalizada, distúrbio do sono e fadiga. Estes pacientes, caracteristicamente exibem diminuição da aptidão cardiorespiratória (Valim, 2010).

Segundo Matsudo et al. (2019) a fibromialgia também tem atraído a atenção de pesquisadores e há vários anos vem sendo analisado o efeito de programas de atividade física como caminhada simples e atividades na água, exercícios com pesos e o tai chi chuan.

O exercício físico define como um recurso eficaz no tratamento não farmacológico para promover a saúde e a qualidade de vida em pessoas afetadas com a fibromialgia. O exercício mais prescrito é o aeróbio de baixo impacto (CARBONELL, 2010 apud CARVALHO, 2014).

O progresso da atividade física vem trazendo várias mudanças na sociedade de modo geral, sobretudo a educação física é vista hoje como agente de saúde, estética, melhoria da condição atlética, recuperação física, dentre outras funções (COSTA et al., 2010).

Conforme Matsudo et al. (2019) relata que o efeito de programas regulares de atividade física e exercício físico em várias doenças crônicas e condições clínicas está sendo cada vez mais estudado e é evidente que há muito mais benefício do que risco para saúde desses pacientes, especialmente melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida.

Contudo, Carvalho (2014) complementa que considerando seu caráter crônico, a fibromialgia causa impacto negativo na qualidade de vida de seus pacientes. Em relação à epidemiologia a fibromialgia é mais prevalente no sexo feminino e entre a faixa etária dos 35-60 anos.

Diante disso, buscamos os conceitos e características dessa síndrome para evidenciarmos opções de intervenções por meio da atividade física para a melhoria dos sintomas e qualidade de vida para os portadores da síndrome.

Sendo assim, é importante investigar novos estudos onde apresentam métodos utilizados pelos profissionais e estudos pelos pesquisadores com formação acadêmica, realizando uma leve comparativa para unir as melhores propostas no combate a fibromialgia através da atividade física.

Desta forma o objetivo desta pesquisa é mostrar a importância do exercício físico e os seus benefícios para os pacientes dessa síndrome.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O trabalho foi baseado em várias pesquisas onde a fibromialgia tem recebido intensos focos de estudos que buscam o esclarecimento de sua etiologia para um diagnóstico efetivo e subsequente de tratamento, o principal sintoma da síndrome é a dor crônica musculoesquelética generalizada, geralmente associada a outros componentes físicos e emocionais (AZEVEDO et al., 2011).

Nesse contexto, a dor crônica causada pela fibromialgia é um estado persistente que modifica a qualidade de vida do seu paciente. Por não possuir cura, o objetivo do seu tratamento volta-se para o controle dos seus sintomas, de forma a amenizar os problemas cotidianos, buscando uma melhor qualidade de vida para os pacientes (HEYMANN et al., 2010).

Quando praticado de maneira regular e com orientação, o exercício promove melhora do condicionamento físico, proporcionando uma sensação geral de bem

estar que acarreta na diminuição da sensação de alguns sintomas fibromiálgicos (BREDA et al., 2013).

O referencial teórico deste trabalho teve como base, alguns pontos, como: Mostrar a importância da atividade física e os seus benefícios para os portadores dessa síndrome. Com isso, pode-se afirmar que :

2.1 FIBROMIALGIA NO BRASIL

Certamente não se refere de uma nova síndrome porque contém descrições adequadas compatíveis a partir de 1952, onde o expressão fibromialgia foi cogitado pela primeira vez (HEYMANN et al., 2017)

Em 1990 o colegio americano de reumatologia expandiu os critérios de como classificar a fibromialgia que se fundamenta na presença de dor generalizada adicionando a palpitações em até 18 partes do corpo pré definidos tender points (DIAS et al., 2017).

Em estudos realizados nos Estado Unidos da América (EUA) e na Europa a prevalência identificada foi de até 5% na população no mundo. Extrapolando 10% do acompanhamento em hospitais e clínicas reumatológicas (HEYMANN et al., 2017).

A fibromialgia é uma doença crônica e reumáticas que existe no Brasil e de alta prevalência no mundo, porém no Brasil não tem uma grande quantidade significativa e sua prevalência é de cerca de 2,5% (REZENDE et al., 2013).

O tratamento terapêutico conseguem ser subdivididas em medicamentosa e não medicamentosa, as terapias não medicamentosas integram a prática dentro do dia-a-dia do paciente, a execução do exercício físico, prática de esportes, pilates, exercício aeróbio como cognitivo (MORAIS et al., 2021).

Ainda segundo autor acima referido, a medicamentosa contém uma variedade de medicamentos anti-inflamatórios não esteroidais, relaxante musculares e antidepressivos.

Segundo Percu et al. (2022) relata que Sociedade Brasileira de Reumatologia Ressalta que os efeitos analgésicos e anti-inflamatórios dos canabinoides, que constata uma alternativa própria que incluem baixos custos para o desenvolvimento da dor crônica do indivíduo com fibromialgia no Brasil.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentimentos e dignificados. 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 e 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 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).

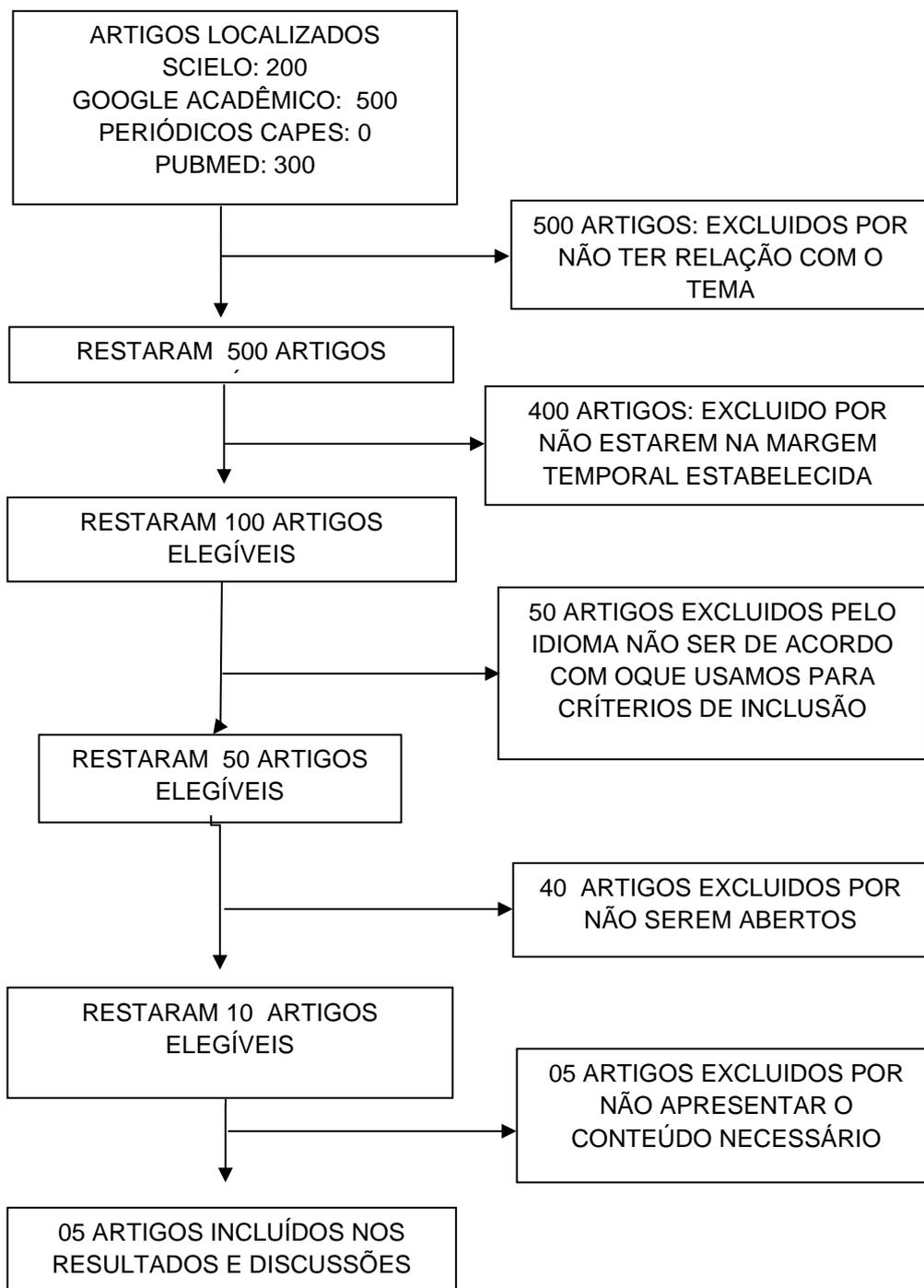
Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para pacientes adultos com fibromialgia, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google acadêmico. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Fibromialgia, exercício físico, Benefícios, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: Estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2023, tipos de estudo e as palavras-chave. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: Artigos que não estivessem enquadrados no ano de 2010 a 2023.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando todas as bases de dados utilizadas, foram encontrados 1000 estudos dentre os quais, após a leitura de títulos e resumos, apenas 500 atenderam aos critérios de inclusão adotados na investigação. No entanto, após a leitura integral dos artigos, 400 artigos foram excluídos por não atenderem o tipo de estudo (50) e fugir parcialmente da temática proposta (45), totalizando 05 estudos selecionados.

O quadro a seguir apresenta a síntese dos estudos selecionados na literatura.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro1 – Síntese dos estudos selecionados sobre: Fibromialgia, Exercício físico, Benefícios.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Steffens et al.(2011)	O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de 32 sessões de caminhada orientada.	Bibliográfica	9 mulheres	32 sessões de caminhada orientada	Após as 32 sessões de caminhada orientada as participantes apresentaram melhora significativa na qualidade do sono e nos estados de humor, em especial nas variáveis tensão, depressão, raiva e confusão mental.
++Campos et al. (2011)	O objetivo foi identificar o nível de atividade física e sua relação com sonolência excessiva e qualidade de sono em 15 mulheres com fibromialgia, com idade média de 58±7 anos.	Bibliográfica	15 mulheres	Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth.	Os resultados evidenciaram que 33,3% das pacientes classificaram-se inativas e 66,7% minimamente ativas.
Rocha et al. (2011)	O objetivo do presente estudo foi avaliar a influência do estado nutricional e da prática de atividade física sobre a fibromialgia em mulheres atendidas em uma clínica privada do litoral de Santa Catarina	Sistemática	73 mulheres	Para tanto, a amostra foi composta por 73 fibromiálgicas, das quais foram coletados dados de identificação e de frequência de atividade física; analisou-se número de tender points; questionou-se sobre a sensação de dor com base na Escala Analógica Visual – EVA e avaliou-se o estado nutricional utilizando o Índice de Massa Corporal – IMC e o percentual de gordura.	Os resultados demonstraram que 77% da amostra apresentavam excesso de peso, 72,6% possuíam percentual de gordura acima do aceitável e 74% praticavam exercícios físicos moderados.
Steffens et al. (2013)	Verificar por meio de revisão sistemática na literatura os efeitos dos exercícios	Bibliográfica	44 estudos, nas bases eletrônicas de dados	Foi realizada uma revisão sistemática nas bases eletrônicas de dados Scientific Electronic Library Online	Foram identificados 44 estudos, destes nove atenderam

	físicos no sono do pacientes.		Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Science Direct.	(SciELO), PubMed, Evidence Database (PEDro) e Science Direct.	os critérios de inclusão e foram selecionados. Ocorreu melhora significativa na qualidade do sono para pacientes com fibromialgia que realizaram exercícios aeróbios, alongamentos musculares, fortalecimento muscular, exercício em piscina e tai chi.
Maciel (2017)	Investigar os efeitos de um programa de exercícios funcionais associado à TLBI na dor, desempenho funcional e qualidade de vida.	Bibliográfica	22 mulheres	Trata-se de um ensaio clínico randomizado e duplo-cego composto por 22 mulheres divididas em dois grupos de forma aleatória em blocos: grupo placebo (n=11) que foi submetido a um programa de exercícios funcionais associado a TLBI placebo; e o grupo laser (n=11) que foi submetido ao mesmo programa de exercícios associado a TLBI ativa.	Pode-se observar que houve uma redução da dor e melhora do desempenho funcional e muscular, da depressão e qualidade de vida em ambos os grupos ($p < 0,05$), porém, sem diferenças significativas entre eles ($p > 0,05$).

4.1 FIBROMIALGIA EM ADULTOS

Visto que a fibromialgia é uma síndrome caracteriza por dor musculoesquelética difusa e crônica que é notada em várias sociedades, na população geral é estimada entre 0,66% e 4,4% sendo cerca de 8 vezes maior em mulheres pelo acontecimento de alguns fatores contribuírem para isso (CASTRO et al., 2011).

Diante disso, Mannerkorpi et al. (2014) relata que existe o conhecimento que pacientes adultos com a fibromialgia existe á redução considerável da força e seu desempenho muscular se comparados com pacientes adultos sem a patologia.

De acordo com Carvalho (2014) a epidemiologia fibromialgíca é mais prevalente no sexo feminino e entre á faixa etária dos 35-60 anos, tendo em consideração que não há exclusividade de faixa etária há síndrome pode ser acometido pessoas de todas as idades.

Ainda segundo o autor acima referido, em pacientes adultos, o quadro clínico diagnosticado costuma ser polimorfo ou seja, trata-se de pessoas que apresentam sob aspectos, formas e modos de ser diferentes exigindo anamnese cuidadosa e exame físico detalhado

Segundo um dos quadros clínicos no entanto 30% a 50% dos pacientes adultos, apresentam ansiedade, depressão, alteração do humor e do comportamento, irritabilidade e outros. Problemas psicologicos acompanham esses pacientes (HEYMANN., 2010)

Desta forma em distúrbios de como estudos analisam que alterações são presentes em 76% há 90% em pacientes adultos com a síndrome, verificando o quadro comparativo com 10% há 30% de indivíduos normais. O estudo realizado em 2010 informou que 32% dos participantes possuíam quadros de problemas de sono recorrente há síndrome (TUFIKS et al. 2010).

Segundo a pesquisa de Skare et al. (2011) 94 pacientes foram avaliados passando pelo processo de 3 questionários o primeiro por sintomas, o segundo pelo QIF que é específico para avaliação da qualidade de vida e o terceiro foi verificado CES-D, Portanto dos 94 pacientes estudados 7 se tratavam de homens 87 de mulheres, sendo assim, tendo a relação de 1 homem para cada 12,4 mulheres.

Ainda de acordo com o estudo do autor refereido os pacientes tinham idade de 23 e 70 anos, todos os participantes encontravam-se em tratamento. Portanto sobre os participantes existe a prevalência de um número de mulheres 12 vezes maior que dos homens.

4.2 FIBROMIALGIA x EXERCÍCIO FÍSICO

Um dos tratamentos recomendados para pacientes com fibromialgia é a prática de exercício, que se mantendo regularmente, pode melhorar a qualidade de vida (STEFFENS et al ., 2014)

Segundo Kingsbry et al. (2020) os pacientes com fibromialgia que praticam exercícios físicos regularmente apresentam um nível mais baixo de proteína c reativa e outras substâncias que apontam a passagem de estímulo doloroso, fazendo com que possuam menos pontos de dor e envelhecem com mais qualidade de vida.

Diante disso a prática de exercícios físico melhora a fadiga, reduz a disfunção autonômica e desenvolve o funcionamento cognitivo. Além da diminuição dos índices de depressão (ANDRADE et al., 2017).

De acordo com Steffans et al. (2014) existem evidência que o exercícios aeróbio supervisionado melhora e contribui no progresso do humor do indivíduo com fibromialgia e também uma melhora a maioria dos sintomas.

Sabendo que essa patologia afeta mais as mulheres, o autor acima referido realizou um estudo sobre a prática da caminhada em 9 mulheres com fibromialgia,diagnostica com idade média de aproximadamente 48 anos foi avaliado a qualidade de sono, os estados de humor, depressão e o impacto da fibromialgia sobre a qualidade de vida.

Steffans et al. (2014) relata quee as participanrtes foram avaliadas antes e após a prática de 32 sessões de caminhada supervisionada. Após as 32 sessões de caminha, as participantes apresentaram melhora muito significativa na qualidade de sono e no humor, além da depressão e confusão mental.

Sendo assim, referido acima conclui que a caminhada é um forte aliado para pacientes com fibromialgia, quando praticado de forma regular.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para melhora da sintomatologia, além do tratamento farmacológico, se faz necessasário a prática do exercício físico de qualquer forma, desde que realizado regularmente, pois já foi provado por diversas literatura os benefícios da atividade física nesta patologia

O presente estudo se faz necessário para reforçar a correlação entre prática de atividade física e melhora da sintomatologia da síndrome da fibromialgia, entretanto, mais estudos que esclareçam a quantidade e duração necessária para treinos efetivos são de fundamental importância

REFERÊNCIAS

AZEVEDO et al. **Concomitância de fibromialgia em pacientes com espondilite anquilosante.** Rev.Bras Reumatol: 50,646-650 2011.

BREDA et al **atividade física e performance em 6 minutos no teste de caminhada com mulheres com fibromialgia.** 53,276-281, 2013.

CAMPOS et al. **fibromialgia: nível de atividade física e qualidade do sono.** 17 n.3, p.468-476 2011.

CARVALHO. **A atividade física na melhora da qualidade de vida em pacientes portadores de fibromialgia.** 2014.

CASTRO et al **Fibromialgia no homem e na mulher: estudo sobre semelhanças e diferenças de gênero.** 40n, 2011

COSTA et al. **Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia.** Rev.Bras Reumatol: 50(1): 56-66 2010

DIAS et al. **Prevalência de fibromialgia em pacientes acompanhados no ambulatório de cirurgia bariátrica do Hospital de Clínicas do Paraná – Curitiba.** Rev.Bras.Reumatol. pag. 57(5):425–430. 2017

GIL.Como elaborar projeto de pesquisa . São Paulo: Atlas, 2010.

HEYMANN et al. **Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia.** Rev.Bras Reumatol: 50, 56-66 2010

HEYMANN et al. **Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia.** Rev.Bras.Reumatol.pag 57(S2):–S476 2017

MATSUDO et al. **Fibromialgia, atividade física e exercício.** 2019.

PERCU et al.**O potencial terapêutico da cannabis no tratamento da dor crônica de pessoa com fibromialgia no Brasil.** 2022.

REZENDE et al . **EpiFibro – um banco de dados nacional sobre a síndrome da fibromialgia – análise inicial de 500 mulheres** Rev.Bras.Reumatol .pag 53(5): 382–38.2013

ROCHA et al. **Estado nutricional e prática de atividade física de mulheres com fibromialgia atendidas em uma clínica privada do litoral de santa catarina.** Rev. Bras.Nutr.Clin; 26(3): 175-80 2011.

STEFFANS et al. **Efeito dos exercícios físicos nos sintomas de pacientes com síndrome de fibromialgia.** conScientiae; 13(2):298-304 2014

STEFFANS et al . **Praticar caminhada melhora a qualidade de sono e os estados de humor em mulheres com síndrome de fibromialgia.** Rev.Dor. São Paulo, 12(4) :327-31. 2011

TEIXEIRA et al. **Estudo da capacidade de manter o alerta em pacientes com fibromialgia por meio de teste de manutenção da vigília.** Rev.Bras Reumatol: 48, 12-16

VALIM. **Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia.** 2010.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à primeiramente a deus que permitiu que tudo isso aconteça, ao longo de nossa vida, e não somente nestes anos como universitários, mas que em todos os momentos é o maior mestre que pode conhecer.

Ao Centro Universitário Brasileiro pela oportunidade de fazer o curso.

Ao Nosso coordenador José Edson Oliveira da Costa Mascarenhas.

Pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelo amor, incentivos.

A nossa família, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da nossa formação, o nosso muito obrigado.