

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

ALLAN VINICIUS ALELUIA DE MELO  
LUCAS WANGUELDER LIMA DE ALBUQUERQUE MARANHÃO DOS  
SANTOS  
RAMON BARROS DOS SANTOS

**O EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DO QUADRO  
ÁLGICO EM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM  
FIBROMIALGIA**

RECIFE/2024

ALLAN VINICIUS ALELUIA DE MELO  
LUCAS WANGUELDER LIMA DE ALBUQUERQUE MARANHÃO DOS  
SANTOS  
RAMON BARROS DOS SANTOS

## **O EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DO QUADRO ÁLGICO EM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM FIBROMIALGIA**

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

Professor Orientador: Me. José Cristiano Faustino dos Santos

RECIFE/2024

RECIFE/2024

ALLAN VINICIUS ALELUIA DE MELO  
LUCAS WANGUELDER LIMA DE ALBUQUERQUE MARANHÃO DOS  
SANTOS  
RAMON BARROS DOS SANTOS

## **O EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DO QUADRO ÁLGICO EM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM FIBROMIALGIA**

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

---

Prof.º Me. José Cristiano Faustino dos Santos - Orientador

---

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

---

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

Recife, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nota:\_\_\_\_\_

**Dedicamos este trabalho a nossa família.**

## SUMÁRIO

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO.....                | 06 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO.....       | 08 |
| 3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO..... | 09 |
| 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....  | 10 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....      | 16 |
| 6. REFERÊNCIAS.....               | 16 |

## EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DO QUADRO ÁLGICO EM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM FIBROMIALGIA

ALLAN VINICIUS ALELUIA DE MELO

LUCAS WANGUELDER LIMA DE ALBUQUERQUE MARANHÃO DOS SANTOS

RAMON BARROS DOS SANTOS

**Resumo:** A Fibromialgia (FM) é uma condição que se caracteriza por dor muscular crônica, com duração superior há 3 meses, sem apresentar evidências de quadro inflamatório nos locais de dor, trazendo alguns sintomas associados, como sono não reparador, cansaço extremo e fadiga, alguns pacientes apresentam distúrbios do humor como ansiedade e depressão, cefaleia, rigidez muscular, relatam falta de concentração. O objetivo desta pesquisa é identificar através de revisão bibliográfica os benefícios do exercício físico no controle dos sintomas álgicos de indivíduos diagnosticadas com Fibromialgia. A pesquisa bibliográfica está sendo realizada para identificar estudos que tratam do tema investigado, foi utilizado as seguintes bases de dados eletrônicas PUBMED, LILACS, SCieLO e PEDro, como descritores para tal busca, foi utilizado os seguintes descritores: Atividade Física, Exercícios e Atividade Física e Fibromialgia. Nos últimos anos, vários estudos comparativos têm apresentado evidências significativas sobre o efeito do exercício aeróbico. Conclui-se que o baixo nível de atividade física parece ser um dos fatores capazes de piorar a qualidade do sono, impactando na qualidade de vida dos pacientes com FM. A prática do exercício física tem efeitos potenciais no controle de sintomas físicos, depressão, ansiedade, qualidade de sono e qualidade de vida do grupo pesquisado.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Exercícios e Atividade Física e Fibromialgia.

### 1. INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática de etiologia desconhecida, que ocorre predominantemente em mulheres com idade entre 40 e 55 anos, caracterizada por dor musculoesquelética difusa e crônica e pela presença de sítios dolorosos à palpação (*tender points*), em regiões anatomicamente determinadas. Outras manifestações que podem acompanhar são: fadiga crônica, distúrbios do sono, rigidez matinal de curta duração, sensação subjetiva de edema, parestesias, cefaléia, síndrome do cólon irritável, fenômeno de Raynaud, assim como a associação com depressão, síndrome do pânico e ansiedade. (Bressan LR, et al, 2008).

O diagnóstico é clínico, não necessitando de exames para comprovação, e a causa ainda não é esclarecida. Alguns pacientes com FM desenvolvem a condição após um gatilho, como um trauma físico ou uma doença grave. O sono alterado, os problemas

de humor e concentração parecem ser causados pela dor crônica. (Campos et al, 2011).

Um estudo realizado no Brasil, em Montes Claros, a Fibromialgia foi a segunda doença reumatológica mais frequente, perdendo apenas para a osteoartrite. Neste estudo, observou-se prevalência de 2,5% na população, sendo a maioria do sexo feminino, das quais 40,8% se encontravam entre 35 e 44 anos de idade. (Sena, 2004).

O principal tratamento da FM é não-medicamentoso, estudos apontam que o principal tratamento da fibromialgia é o exercício físico aeróbico. Além disso, é importante iniciar uma terapia psicológica para que se entenda se a raiz do problema foi emocional, tratando assim a causa gatilho da FM. (Bressan et al., 2008).

Aspectos emocionais e Psicológicos, podem ser modificados após atividade física aeróbica, isso acontece devido as mudanças neuroendócrinas que alteram o humor, com a liberação da Serotonina que age estabilizando as emoções e regulando as funções vitais do organismo e a liberação de endorfina que age inibindo o estresse e a irritação, aliviando quadros de ansiedade e dores por ser analgésico natural (Campos et al., 2011; Valim, 2006).

O objetivo desta pesquisa é identificar através de revisão bibliográfica os benefícios do exercício físico no controle dos sintomas álgicos de indivíduos diagnosticadas com Fibromialgia.

Considerando que alguns dos sintomas clássicos da Fibromialgia é a presença de dor crônica aguda e a exaustão, é comum que muitas dessas pessoas evitem atividade física, com isso se tornam sedentários aumentando os sintomas dolorosos. (Matsudo, et al., 2001).

Nos últimos anos, vários estudos comparativos têm apresentado evidências significativas sobre o efeito do exercício aeróbica. Os achados das publicações selecionadas estão sendo divididos didaticamente por tópicos para facilitar a compreensão dos fenômenos. Está sendo analisado os efeitos do exercício aeróbico e de força muscular nos sintomas e parâmetros da doença. O efeito do exercício na dor crônica está sendo incluso como evidência fisiológica, considerando que é o principal sintoma dos pacientes diagnosticados com Fibromialgia. (Bidonde et al., 2017).

O exercício aeróbica leve, caracterizada pela caminhada, representa um fator positivo nos domínios da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia (Oliveira et, al,. 2019).

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Segundo Campos et, al,. (2011), em seu estudo transversal, realizado com questionários validados pela Organização Mundial de Saúde e usando a Escala de Sonolência de Epworth, foi possível identificar que, o baixo nível de atividade física agravou a qualidade do sono em pacientes com FM. Uma vez que o estudo identificou um índice alto de sonolência em 60% das pacientes. A demora em adormecer também foi investigado e relatado tempo longos para o início do sono, da mesma forma a permanência do sono foi bem curta, sendo essas as possíveis causas da sonolência diurna. Uma vez que o metabolismo é reduzido durante o sono os pacientes apresentam uma sensação de fadiga pós privação, reforçando a hipótese de que o sono tenha uma função restauradora, uma vez que o sono libera hormônios do crescimento facilitando assim as vias anabólicas musculares. Dessa forma, o exercício físico facilita o sono, restaura o corpo e melhora a qualidade de vida de pacientes com FM.

Segundo Sabbag, et al,. (2007), as pacientes com fibromialgia submetidas ao programa de condicionamento físico supervisionado apresentaram melhora da capacidade funcional. O presente estudo confirmou o achado do estudo de Campos et, al,. (2011), trazendo a fadiga como uma das causas para o aumento da dor em pacientes FM, o estresse emocional também é de grande relevância. A diminuição dos despertares noturnos, reduz a contração muscular mantida nesse grupo de pacientes. Entendendo que no início da atividade física os pacientes podem apresentar um aumento do quadro algico, uma vez que a musculatura está em adaptação, como também o sistema cardiovascular, com o passar dos meses e a prática frequente das atividades as dores começam a diminuir, os pacientes relatam uma melhora nas atividades diárias, maior vigor, melhora do humor e da depressão, menor interferência dos problemas emocionais sobre o trabalho e as relações sociais, confirmando assim os benefícios a nível psicológico dos exercícios aeróbios sobre os sintomas da FM.

A intervenção dos exercícios na água associada a atividade aeróbica relatado no estudo de Matsudo, et al., (2001), minimiza os incômodos musculares comuns no início do exercício físico, esses mesmos incômodos já foram relatados em estudos anteriores, Sabbag, et al., (2007) afirma que nos primeiros meses de início das atividades física os pacientes sempre relatam dores musculares pela adaptação corporal, se tornando mais graves em pacientes com FM. Vários benefícios podem ser evidenciados com a prática regular da atividade aeróbica, o controle da depressão e ansiedade, o aumento da força muscular, a diminuição da rigidez matinal e a melhora na função cardiorespiratória. É importante planejar de forma personalizada levando em consideração a capacidade física do paciente, suas crenças, seu comportamento, e suas limitações, diminuindo com isso a sensação de que o exercício trazer uma ameaça ao seu bem-estar.

O impacto da Fibromialgia no estado de saúde apresenta uma associação negativa com os domínios de qualidade de vida. Segundo o estudo de Oliveira et al., (2019),

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

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

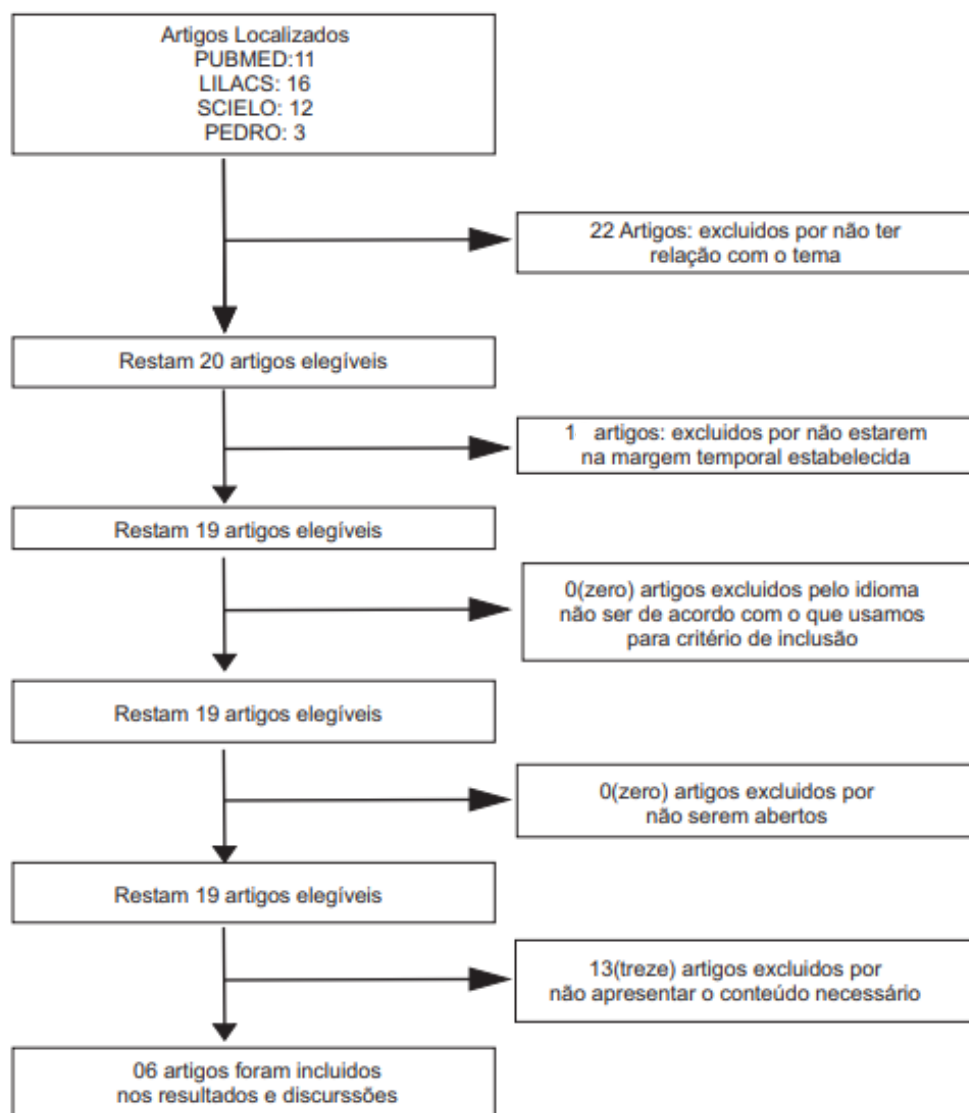
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos 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 do exercício físico aeróbico no controle do quadro algico em pessoas diagnosticadas com Fibromialgia, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas PUBMED, LILACS (Mais importante e abrangente base de dados especializada na área da

saúde, com literatura científica e técnica de 26 países da América Latina e do Caribe com acesso livre e gratuito), SciELO (Scientific Electronic Library Online) , PEDro (base de dados gratuita com mais de 63.000 ensaios clínicos, revisões sistemáticas e diretrizes de prática clínica para avaliar intervenções de fisioterapia). Como descritores para tal busca, foi utilizado os seguintes descritores: “Atividade física”, “Exercícios” e “Fibromialgia”. 42 artigos foram localizados, após critério de inclusão e exclusão 22 artigos foram excluídos da pesquisa por não terem relação com o tema, 06 artigos foram incluídos nos resultados e discussões.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Figura 1:** Fluxograma de Busca do trabalho



**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos

| Autores                       | Objetivos                                                                                                                                                                                     | Tipo de estudo     | População investigada                             | Intervenção                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bressa N, L. R. et al. (2008) | Verificar os efeitos de exercícios de alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico da fibromialgia (FM)                                                          | Estudo transversal | Foram avaliadas 15 mulheres com diagnóstico de FM | Foram avaliados a qualidade do sono, fatores de piora e melhora da dor, sintomas associados e medicamentos utilizados. O tratamento durou oito semanas, sendo uma sessão semanal com duração de 40 a 45 minutos. As variáveis do FIQ antes e depois dos tratamentos foram comparadas pelo teste t para amostras dependentes ( $\alpha < 0,05$ ) e as demais foram analisadas descritivamente. | Sugere-se que os alongamentos musculares realizados podem gerar impacto positivo na FM, promovendo melhora do sono e rigidez matinal das pacientes avaliadas.                                                                                                                                                              |
| Campos R.M.S. et al (2011)    | O objetivo foi identificar o nível de atividade física e sua relação com sonolência excessiva diurna e qualidade de sono em 15 mulheres com fibromialgia, com idade média de $58 \pm 7$ anos. | Estudo transversal | 15 mulheres com fibromialgia                      | Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth. O programa SPSS Statistics versão 17 foi utilizado para as análises estatísticas e o valor para significância foi de $\alpha \leq 0,05$ .                                                                                                    | Observou-se sonolência excessiva diurna em 60% das pacientes. A qualidade ruim de sono foi observada em 55,6% das pacientes minimamente ativas e em 60% das inativas. O tempo médio para adormecer foi 34,3 minutos, a eficiência do sono foi 81% e o tempo total de sono foi 5,9 horas. O baixo nível de atividade física |

|                                |                                                                                                                                                                                     |                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                                                                     |                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | parece ser um dos fatores capazes de piorar a qualidade do sono de mulheres com fibromialgia.                                                                                                                                   |
| Matsudo S.M., et al (2019)     | O objetivo desta revisão foi analisar evidências recentes do efeito do exercício físico sobre os sintomas, sinais e parâmetros de saúde de pessoas diagnosticadas com fibromialgia. | Revisão Narrativa  | Foram incluídos os ensaios clínicos aleatórios, revisões sistemáticas e metanálises, publicados em inglês entre 2014 e 2019 exclusivamente e em adultos com diagnóstico clínico de fibromialgia. | Os estudos que não cumpriram os critérios de inclusão foram excluídos da revisão.                                                                                                                                                                                                        | O exercício físico é reconhecido como parte do manejo de pessoas com fibromialgia e que seus efeitos potenciais no controle de sintomas físicos, depressão, ansiedade, qualidade de sono e qualidade de vida são indiscutíveis. |
| Oliveira D.V., et al. (2019)   | O estudo analisou a associação entre atividade física, estado de saúde e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia                                                             | Estudo transversal | 177 mulheres (42,1 ± 8,6 anos) diagnosticadas com fibromialgia                                                                                                                                   | Os instrumentos utilizados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) e o WHOQOL-Bref. A análise dos dados foi realizada através do teste de Mann-Whitney, correlação de Spearman e Análise de Equações Estruturais. | O estudo concluiu que a atividade física leve, caracterizada pela caminhada, representa um fator positivo nos domínios da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia                                                        |
| Sabbag I. m. s., et al. (2007) | Avaliar o efeito de um programa de condicionamento físico sobre a capacidade funcional, dor e qualidade de                                                                          | Estudo Transversal | 45 pacientes com FM, sexo feminino, idade entre 25 e 65 anos                                                                                                                                     | No início do estudo e trimestralmente foram realizados: teste de esforço cardiopulmonar                                                                                                                                                                                                  | Os efeitos do programa de condicionamento físico supervisionado sobre indivíduos com fibromialgia                                                                                                                               |

|                        |                                                                                                                                                     |                       |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | vida de<br>pacientes com<br>fibromialgia.                                                                                                           |                       |                                                                                         | para<br>determinação<br>da capacidade<br>funcional;<br>avaliação da<br>intensidade de<br>dor<br>empregando a<br>escala<br>analógica<br>visual;<br>contagem dos<br>pontos<br>dolorosos e<br>determinação<br>do limiar de dor<br>à pressão com<br>o uso do<br>algômetro de<br>pressão;<br>aplicação do<br>questionário de<br>qualidade de<br>vida Medical<br>Outcomes<br>Study 36-Item<br>Short-Form<br>Health Survey<br>(SF-36)<br>traduzido e<br>adaptado para<br>a população<br>brasileira. | foram: aumento<br>da capacidade<br>funcional,<br>melhora da dor<br>e da qualidade<br>de vida.                                                                                                          |
| Valim,<br>V.<br>(2006) | O objetivo desta<br>revisão foi<br>analisar os<br>Benefícios dos<br>Exercícios<br>Físicos na<br>Fibromialgia<br>através de<br>Revisão de<br>Estudos | Revisão de<br>estudos | Revisão em<br>Ensaio em<br>clínicos em<br>exercício no<br>tratamento da<br>fibromialgia | Os estudos<br>que não<br>cumpriram os<br>critérios de<br>inclusão foram<br>excluídos da<br>revisão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | há forte nível de<br>evidência de<br>que exercícios<br>aeróbios<br>supervisionado<br>s são eficazes<br>na redução da<br>dor, número de<br>pontos<br>dolorosos,<br>qualidade de<br>vida e<br>depressão. |

De acordo com Bressan, L. R. et al. (2008), cujo objetivo através de um estudo transversal, verificou-se os efeitos de exercícios de alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico da fibromialgia (FM). Foram avaliadas 15 mulheres com diagnóstico de FM, segundo os critérios do Colégio Americano de Reumatologia, divididas em dois grupos: Grupo 1 (G1) com oito pacientes, realizou tratamento por meio de alongamentos musculares e Grupo 2 (G2), sete pacientes, condicionamento físico. Foram avaliados qualidade do sono, fatores

de piora e melhora da dor, sintomas associados e medicamentos utilizados. Além disso, foi aplicado o Fibromialgia Impact Questionnaire (FIQ), para avaliar o impacto da FM.

O tratamento durou oito semanas, sendo uma sessão semanal com duração de 40 a 45 minutos. Como resultado eles sugerem que os alongamentos musculares realizados podem gerar impacto positivo na FM, promovendo melhora do sono e rigidez matinal das pacientes avaliadas. (Bressan, L. R. et al. 2008).

De acordo com Campos R.M.S. et al (2011), o objetivo do estudo foi identificar o nível de atividade física e sua relação com a sonolência excessiva diurna e qualidade de sono em 15 mulheres com fibromialgia, com idade média de  $58 \pm 7$  anos. Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth. O programa SPSS Statistics versão 17 foi utilizado para as análises estatísticas e o valor para significância foi de  $\alpha \leq 0,05$ . Os resultados evidenciaram que 33,3% das pacientes classificaram-se inativas e 66,7% minimamente ativas.

Observou-se sonolência excessiva diurna em 60% das pacientes. A qualidade ruim de sono foi observada em 55,6% das pacientes minimamente ativas e em 60% das inativas. O tempo médio para adormecer foi 34,3 minutos, a eficiência do sono foi 81% e o tempo total de sono foi 5,9 horas. O estudo concluiu que baixo nível de atividade física parece ser um dos fatores capazes de piorar a qualidade do sono de mulheres com fibromialgia. (Campos R.M.S. et al 2011).

Já o estudo de Matsudo S.M., et al (2019), buscou analisar evidências recentes do efeito do exercício físico sobre os sintomas, sinais e parâmetros de saúde de pessoas diagnosticadas com fibromialgia. Foram incluídos os ensaios clínicos aleatórios, revisões sistemáticas e metanálises, publicados em inglês entre 2014 e 2019 exclusivamente em adultos com diagnóstico clínico de fibromialgia. O exercício físico é reconhecido como parte do manejo de pessoas com fibromialgia e que seus efeitos potenciais no controle de sintomas físicos, depressão, ansiedade, qualidade de sono e qualidade de vida são indiscutíveis.

No estudo de Oliveira D.V., et al. (2019). O estudo analisou a associação entre atividade física, estado de saúde e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia em 177 mulheres ( $42,1 \pm 8,6$  anos) diagnosticadas com fibromialgia. Os instrumentos utilizados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o

Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) e o WHOQOL-Bref. A análise dos dados foi realizada através do teste de Mann-Whitney, correlação de Spearman e Análise de Equações Estruturais. O estudo concluiu que a atividade física leve, caracterizada pela caminhada, representa um fator positivo nos domínios da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia.

O Estudo de Sabbag L. M. S., et al.(2007), avaliou o efeito de um programa de condicionamento físico sobre a capacidade funcional, dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Estudo Transversal com 45 pacientes com FM, sexo feminino, idade entre 25 e 65 anos. No início do estudo e trimestralmente foram realizados: teste de esforço cardiopulmonar para determinação da capacidade funcional; avaliação da intensidade de dor empregando a escala analógica visual; contagem dos pontos dolorosos e determinação do limiar de dor à pressão com o uso do algômetro de pressão; aplicação do questionário de qualidade de vida Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36) traduzido e adaptado para a população brasileira. Os efeitos do programa de condicionamento físico supervisionado sobre indivíduos com fibromialgia foram: aumento da capacidade funcional, melhora da dor e da qualidade de vida.

De acordo com Valim, V. (2006), o exercício é uma intervenção de baixo custo que pode promover saúde em vários aspectos e é capaz de reduzir a dor e outros sintomas da fibromialgia (FM). Nos últimos 20 anos, muitos ensaios clínicos sobre exercício para a FM foram publicados. Apesar dos erros metodológicos, há forte nível de evidência de que exercícios aeróbios supervisionados são eficazes na redução da dor, número de pontos dolorosos, qualidade de vida e depressão. Neste artigo de revisão, os ensaios clínicos de exercício no tratamento da FM são relatados e comentados, e orientações para a prescrição de exercícios foram apresentadas. Foram sugeridos que outros estudos sejam desenvolvidos para melhorar a prescrição de exercício para FM, assim como quais são as principais perguntas a serem respondidas e cuidados metodológicos a serem observados.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as evidências disponíveis, foi possível concluir que o baixo nível de atividade física parece ser um dos fatores capazes de piorar a qualidade do sono e impactando na qualidade de vida dos pacientes com FM. A prática de atividade física tem efeitos potenciais no controle de sintomas físicos, depressão, ansiedade, qualidade de sono e qualidade de vida. Programas de treino de baixo impacto e posteriormente a inclusão de atividade aeróbica mediante uma avaliação física se mostrou essencial para a qualidade de vida de pacientes com FM. Sugere-se que outros estudos sejam desenvolvidos com o objetivo de entender de forma mais eficaz a FM associada a prática de atividade física.

## 6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA F.M.P.,. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. Ciências Saúde Coletiva 2000.

ARTÍNEZ-AMAT A, et al.,. Association of the weekly practice of guided physical activity with the reduction of falls and symptoms of fibromyalgia in adult women. J Strength Cond Res 2014.

Bidonde J, et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2017.

BRESSAN, L. R. et al. Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 12, n. 2, p. 88-93. 2008.

CAMPOS R.M.S., et al. Fibromialgia: nível de atividade física e qualidade do sono / Fibromyalgia: level of physical activity and quality of sleep. 17(3): 468-476, jul.-set. 2011.

ELLINGSON L.D., et al.,. Exercise strengthens central nervous system modulation of pain in fibromyalgia. Brain Sci 2016.

FRONTERA W. Physical Activity and Rehabilitation in Elderly. In: Masiero S, Carraro U, editors. Rehabilitation medicine for elderly patients . Cham:Springer; 2018.

GARCÍA H. A., et al.,. Effects of exercise on functional aerobic capacity in adults with fibromyalgia syndrome: a systematic review of randomized controlled trials. J Back Musculoskelet Rehabil. 2015.

GIL, A.C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1995

GREEN H., Halestrap A., et al. Increases in muscle MCT are associated with reductions in muscle lactate after a single exercise session in humans. *Am J Physiol Endocrinol Metabol.* 2002.

MATSUDO S., Araújo T., et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2001.

MATSUDO S.M., et al . Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. *Diagn Tratamento.* 2019.

MCDOWELL C.P., Cook D.B., et al. The Effects of Exercise Training on Anxiety in Fibromyalgia Patients: A Meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 2017.

OLIVEIRA D.V. , et al. Association of the practice of physical activity and of health status on the quality of life of women with fibromyalgia. *Associação da prática de atividade física e do estado de saúde sobre a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, J. Phys. Educ. v. 30, e 3027, 2019.*

OLIVEIRA D.V., et al. Associação da prática de atividade física do estado de saúde sobre a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. *j. phys. educ. v. 30, e3027, 2019.*

SABBAG L. m. s., et al. Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia. *Ver. Bras. Med. Esporte Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007*

SENNA E.R., De Barros A.L., *et al.* Prevalência de doenças reumáticas no Brasil: um estudo utilizando a abordagem COPCORD. *Jornal de Reumatologia* 2004.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. [www.reumatologia.org.br](http://www.reumatologia.org.br), publicado em 02/09/2022.

VALIM, V. Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 49-55, 2006.*