

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

Antônio Hélder de Lira Medeiros
Carlos Eduardo Leal Vieira
Wandson Luiz Bezerra

**Benefícios do Treinamento Resistido em Pessoas
com Fibromialgia**

RECIFE/2025

Antônio Hélder de Lira Medeiros

Carlos Eduardo Leal Vieira

Wandson Luiz Bezerra

Benefícios do Treinamento Resistido em Pessoas com Fibromialgia

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

Professor Orientador: Profª Me. Túlio Magno da Silva Campos

RECIFE/2025

Antônio Hélder de Lira Medeiros
Carlos Eduardo Leal Vieira
Wandson Luiz Bezerra

Benefícios do Treinamento Resistido em Pessoas 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:

Prof^a Me. Túlio Magno da Silva Campos

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

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

Recife, ____ / ____ / ____

NOTA: _____

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos a Deus por nos dá esse privilégio, pois é por meio dele que hoje estamos aqui. Temos plena convicção de nossa insignificância, mas ainda assim, mesmo sem merecermos, Ele nos dar a oportunidade de sermos pessoas melhores todos os dias.

Posteriormente desejamos agradecer aos nossos amigos e familiares. Esses dois últimos anos foram bem atípicos, onde passamos por momentos difíceis em diversos segmentos de nossas vidas, companheiros/amigos de projeto enlutados, mas Deus, nossos amigos e familiares foram nossos alicerces para continuarmos nossa caminhada e finalizarmos está parte da nossa jornada que está apenas começando.

Gostaríamos de agradecer também a todos os profissionais que de alguma forma agregaram no nosso processo de formação. Que estiveram em todos os momentos disponíveis a nos ajudar durante este último ano, e que de alguma forma todos os professores se sintam lembrados.

Desejamos agradecer de uma forma bastante especial ao nosso professor orientador TÚLIO CAMPOS, que mesmo com todas as dificuldades apresentadas nos deu a oportunidade de estar conosco nesse projeto.

“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	08
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO	09
2.1 O que é Fibromialgia.....	09
2.2 Treinamento resistido.....	13
2.3 Prescrição de treino	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4 RESULTADOS	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS.....	24

Benefícios do Treinamento Resistido em Pessoas com Fibromialgia

Antônio Hélder de Lira Medeiros

Carlos Eduardo Leal Vieira

Wandson Luiz Bezerra

Prof^a Me. Túlio Magno da Silva Campos

Resumo: A fibromialgia é caracterizada por dor musculoesquelética difusa, rigidez generalizada, e fadiga debilitante, frequentemente está associada a outros sintomas como distúrbios do sono, e distúrbios psicológicos (ansiedade e depressão). O treinamento resistido, também conhecido como musculação, tem se mostrado uma intervenção eficaz no manejo da fibromialgia, uma condição crônica caracterizada por dor generalizada e fadiga. A justificativa para o estudo reside na necessidade de explorar alternativas não farmacológicas que possam melhorar a qualidade de vida dessas pessoas. O objetivo deste trabalho foi avaliar os benefícios do treinamento resistido em indivíduos com fibromialgia, utilizando uma abordagem metodológica que incluiu revisão de literatura e análise de estudos clínicos. Os resultados demonstraram que o treinamento resistido contribui significativamente para a redução da dor, melhora da força muscular e aumento da capacidade funcional, além de promover benefícios psicológicos, como a diminuição da ansiedade e depressão. Conclui-se que a inclusão do treinamento resistido em programas de tratamento para fibromialgia é uma estratégia válida e segura, que pode complementar outras formas de intervenção terapêutica.

Palavras-chave: Fibromialgia. Treinamento resistido. Qualidade de vida. Dor crônica. Exercício físico.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, fadiga, distúrbios do sono e outras manifestações que afetam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Apesar dos avanços no entendimento da doença, seu tratamento ainda representa um desafio, especialmente pela necessidade de abordagens que vão além do uso de medicamentos.

Nesse contexto, o treinamento resistido, ou musculação, tem ganhado destaque como uma intervenção potencialmente benéfica. (CORREIA; 2018)

Em 1990, a American College of Rheumatology adotou como critério de classificação da Fibromialgia, a presença de dor crônica generalizada por pelo menos 3 meses a presença de dor, nesse contexto o treinamento resistido (a musculação entra em destaque como exercícios benéficos), em pelo menos 11 de 18. Pontos dolorosos (occipital, cervical baixa anterior, trapézio superior, supraespinhoso, segunda articulação costovertebral, epicondilo lateral, glúteo, trocanter maior do fêmur, e bordo medial do joelho), durante a palpação digital, aplicando-se uma força de 4kg/cm² (FARIA; PINTO, 2019).

Estudos recentes indicam que essa modalidade de exercício pode ajudar na redução da dor, melhora da força muscular e aumento da capacidade funcional, além de promover benefícios psicológicos, como a diminuição da ansiedade e da depressão. A introdução do treinamento resistido em programas de reabilitação para pessoas com fibromialgia pode representar uma estratégia importante na busca pela melhoria da qualidade de vida desses pacientes.

Este estudo busca analisar e discutir os efeitos do treinamento resistido sobre os sintomas da fibromialgia.

A fibromialgia, apesar de pouco conhecida e divulgada, gera uma grande incapacidade tanto em relação às funções sociais quanto ocupacionais, deve-se levar em consideração a grande complexidade da síndrome, e para isso a comunidade científica tem se dedicado a encontrar alternativas eficazes de tratamento que sejam capazes de amenizar o comprometimento da síndrome na esfera pessoal e profissional, melhorando a qualidade de vida, diminuindo a utilização dos recursos dos sistemas de saúde e capacitando o paciente para desempenho de suas atividades de vida diária (SOUZA; 2019).

A Fibromialgia (FM) representa uma forma de amplificação sensorial em que a dor é sentida na ausência de danos ou inflamação no tecido fibroso, é caracterizada por dor musculoesquelética difusa, rigidez generalizada, e fadiga debilitante, frequentemente está associada à outros sintomas como distúrbios do sono, e distúrbios psicológicos (ansiedade e depressão). A palavra fibromialgia é derivada do latim e as palavras “fibro”(fibra de tecido conjuntivo), “mio”(músculo), e “algia”(dor). A etiologia exata dessa síndrome ainda é desconhecida (CORREIA; 2018.).

Considerada frequente, acomete predominantemente em mulheres, possui relevante prevalência e importante impacto na esfera socioeconômica e pessoal. Sua prevalência está entre 2% e 5% em diversos países, estando entre as quatro desordens reumatológicas mais frequentes na população mundial, sendo no Brasil a segunda mais relatada, com prevalência de 3,4% na população de meia idade e a segunda patologia mais frequente nos consultórios dos reumatologistas (PIMENTEL et al., 2016).

Dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade de consolidar o treinamento resistido como uma estratégia terapêutica eficaz para o manejo da Fibromialgia, contribuindo para a elaboração de programas de reabilitação completos e adaptados às necessidades desse público alvo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A fibromialgia é uma síndrome de dor crônica que acomete principalmente mulheres em idade produtiva, entre 30 e 50 anos, sendo a faixa dos 35 anos uma das mais afetadas. Caracteriza-se por dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e sintomas de ansiedade e depressão. Para mulheres que trabalham, a presença da fibromialgia representa um desafio ainda maior, pois os sintomas impactam diretamente a produtividade, a disposição e o bem-estar geral (LORENA et al., 2016).

O exercício físico é uma das intervenções não farmacológicas mais eficazes no tratamento da fibromialgia. Entre os diversos tipos de treinamento, o exercício resistido (ou treinamento de força) tem demonstrado benefícios importantes, incluindo a melhora da força muscular, redução da dor e melhora da qualidade de vida. Quando praticado regularmente, mesmo em mulheres que possuem rotina de trabalho intensa, o exercício resistido atua de forma positiva na regulação do sono, no humor e na redução dos níveis de estresse (SOUZA; 2019).

A prática de exercícios resistidos em mulheres com fibromialgia deve seguir critérios de individualização, respeitando as limitações impostas pela síndrome e as exigências da vida profissional. Estudos indicam que cargas leves a moderadas,

associadas a uma frequência semanal de duas a três sessões, são suficientes para gerar adaptações benéficas sem agravar os sintomas (FARIA; PINTO, 2019).

Além disso, mulheres de 35 anos que conciliam trabalho e treino apresentam maior risco de sobrecarga física e emocional. No entanto, o exercício resistido pode funcionar como um fator protetor, promovendo maior resistência ao cansaço, aumento da disposição e sensação de controle sobre o próprio corpo. Esses efeitos são fundamentais para melhorar o desempenho nas atividades laborais e sociais, reduzindo o impacto da doença na qualidade de vida (RIBEIRO et al., 2015).

Em mulheres com 50 anos que se mantêm ativas no mercado de trabalho, os sintomas podem impactar significativamente a funcionalidade e o desempenho profissional. Diante desse contexto, o exercício físico tem sido amplamente recomendado como estratégia não farmacológica para o manejo da fibromialgia. Dentre os tipos de exercício, o exercício resistido tem ganhado destaque por sua eficácia na melhora da força muscular, resistência física, autoestima e qualidade de vida. Essa modalidade é especialmente importante para mulheres na faixa dos 50 anos, pois atua também na prevenção da perda de massa muscular (sarcopenia), melhora da densidade óssea e controle do peso corpo (PESSOA; 2023).

A inclusão do exercício resistido na rotina de mulheres de 50 anos com fibromialgia exige planejamento individualizado, respeitando a condição física, limitações da dor e disponibilidade de tempo. Quando bem orientado, o treinamento fortalece a musculatura, favorece a postura e reduz significativamente a percepção de fadiga.

Contudo, muitas mulheres com fibromialgia relatam piora da dor após atividades físicas. Uma das hipóteses para essa exacerbação está relacionada à produção e acúmulo de ácido láctico nos músculos. O ácido láctico é um subproduto do metabolismo anaeróbico, comum durante exercícios de maior intensidade, e pode estar envolvido na sensibilização de receptores musculares, contribuindo para a percepção dolorosa, os estudos demonstram que, quando bem planejado, o exercício resistido de intensidade leve a moderada pode ser realizado de forma segura e benéfica. Programas com progressão gradual e monitoramento adequado

podem minimizar o acúmulo de ácido láctico, reduzindo a dor e promovendo adaptação fisiológica ao exercício (GARCIA; LIMA; COSTA, 2020).

Além da dor crônica generalizada, muitas mulheres com fibromialgia também relatam episódios recorrentes de enxaqueca. A literatura sugere que há uma possível correlação entre as duas condições, visto que ambas compartilham mecanismos neurofisiológicos de sensibilização central (FERNANDES; 2021).

O alongamento muscular tem sido indicado como um recurso terapêutico não farmacológico para alívio da dor e melhora da flexibilidade. Os exercícios de alongamento promovem relaxamento muscular, aumento da circulação sanguínea e redução da tensão nos tecidos, fatores importantes para o manejo da dor na fibromialgia. Intervenções fisioterapêuticas com alongamento têm demonstrado resultados positivos na redução da intensidade da dor em pacientes com fibromialgia, além de auxiliar no controle da enxaqueca, quando realizada de forma orientada e regular (COSTA; 2024).

Portanto, o exercício resistido representa uma estratégia eficaz e segura, especialmente para mulheres com fibromialgia que enfrentam rotinas múltiplas. Sua prática regular contribui significativamente para o alívio dos sintomas e para o fortalecimento da autonomia funcional e emocional dessas mulheres (FERREIRA et al., 2024).

A Fibromialgia é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e comprometimento da função física e mental. O impacto dessa síndrome na qualidade de vida dos pacientes é substancial, e as opções de tratamento tradicionais, são baseadas em medicamentos, muitas vezes não oferecem alívio adequado dos sintomas. Nesse cenário, torna-se essencial explorar intervenções não farmacológicas (tratamento conservador), que possam complementar os tratamentos convencionais, oferecendo benefícios adicionais sem efeitos colaterais associados ao uso prolongado de medicamentos (RANZOLIN et al., 2016).

O treinamento resistido, ou musculação, destaca-se como uma dessas intervenções promissoras. Estudos preliminares sugerem que esse tipo de exercício pode melhorar a força muscular, reduzir a dor e aumentar a capacidade funcional em pessoas com Fibromialgia, contribuindo também para o bem-estar psicológico, redução da ansiedade e depressão. No entanto, apesar dos resultados positivos observados, ainda há uma necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a aplicabilidade e segurança dessa prática em indivíduos com Fibromialgia, especialmente considerando as características peculiares dessa população (BRUNING, 2025).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. 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 (RIBEIRO, 2015).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratou do tema investigado. Esse tipo de pesquisa foi elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; foram os mesmos. SOUZA(2019) apontou 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 tornou particularmente importante quando o problema da pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço.

A pesquisa bibliográfica também foi indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não houve outra maneira de conhecer os fatos passados se não com base em dados secundários (FERREIRA, 2024).

Após tomarmos a decisão de estudar sobre o tema (**Benefícios do treinamento resistido em pessoas com Fibromialgia**) realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (**Pubmed, Scielo, Google Acadêmico e LILACS**).

Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: **“Treinamento resistido, Fibromialgia, Qualidade de vida, Exercício físico, Dor crônica”**, e os descritores para interligação entre eles foram: AND e OR.

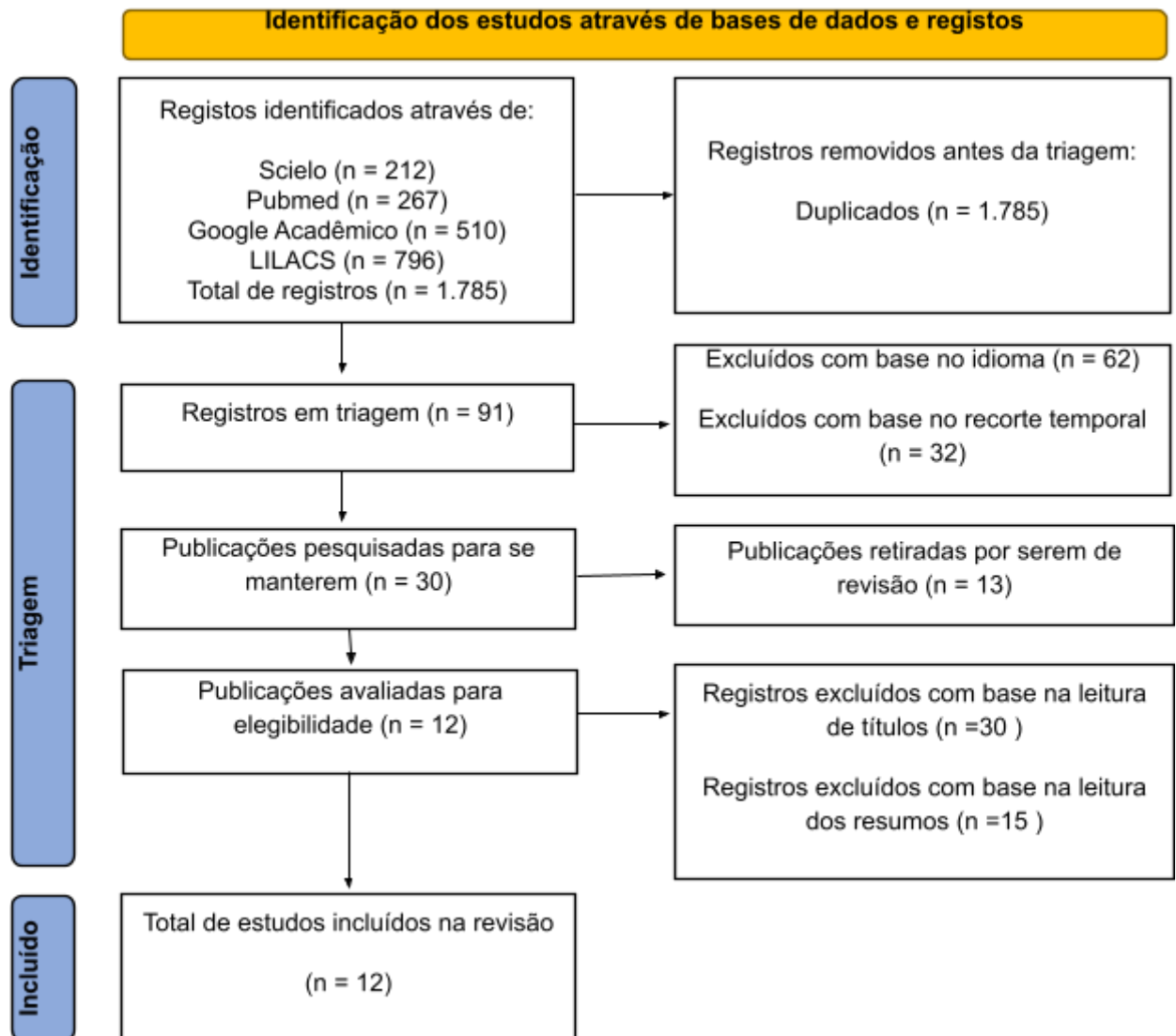
Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025, estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

Os procedimentos foram organizados na seguinte sequência: na primeira etapa, realizou-se um levantamento de artigos encontrados com os descritores propostos; na segunda, ocorreu uma leitura e seleção criteriosa dos artigos, para informações de um banco de dados coletados, que foi expresso em forma de tabela, com os seguintes dados: autores, local e ano de publicação, tipo de estudo, amostra, resultados e conclusão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O fluxograma abaixo mostra os conteúdos selecionados que foram utilizados neste estudo, para abordagem do tema: Benefícios do treinamento resistido em pacientes com fibromialgia.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Adotou-se a escala de jasad, uma vez que está é de fácil utilização e possui elementos importantes comprovadamente responsáveis por evidenciar risco de viés, apresentar confiabilidade e validade externa reconhecidas.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Ribeiro; Scola; Piovesan; Paiva; Cunha; Werneck; 2015.	Aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	A importância de ácido láctico na enxaqueca e na fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular, flexibilidade e na mobilidade.
Pimentel ; Lorena; Fernandes; Pedrosa; Ranzolin; 2016.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Avaliação de dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular, flexibilidade e na mobilidade.
Correia; 2018.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.

Oliveira; Shinohara; 2018.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Redução do quadro algico em pacientes com fibromialgia através do exercício físico resistido, orientado e acompanhado pelo profissional de educação física.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.
Faria; Pinto; 2019.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Os efeitos do treinamento de força sobre a reabilitação de mulheres adultas com fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.

Souza; 2019.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Exercício resistido e fibromialgia: evidências sobre dor e funcionalidad e.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.
Santos; Cavalho; Martins; 2020.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres de (35 a 50 ano).	Efeitos crônicos do exercício físico em indivíduos com fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.
Garcia; Lima; Costa; 2020.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Efeitos do exercício resistido em mulheres com fibromialgia: uma revisão sistemática	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.

Fernandes; 2021.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Dor muscular e metabólico anaeróbico em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.
Pessoa; 2023.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a Qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Treinamento resistido e exercícios de alongamento muscular no manejo da fibromialgia: uma revisão sistemática.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular, a flexibilidade e a mobilidade.
Costa; MONMA; Souza; Tavares; 2024.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Os efeitos dos exercícios de alongamento muscular em mulheres com fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular.
Marciel; Ferreira; 2024.	Aliviar os Sintomas e Melhorar a qualidade de vida.	Qualitativo.	Mulheres (35 a 50 anos).	Benefícios do treinamento de força no tratamento da fibromialgia.	Ouvi uma melhora, após os exercícios físicos que visam melhorar a força muscular, a flexibilidade e a mobilidade.

As amostras selecionadas foram diversificadas, em alguns artigos; A população predominante foi a do sexo feminino, em outros artigos; a população de estudo era idosa. Houveram também trabalhos utilizando pessoas saudáveis e não saudáveis. Mostram também que há uma predominância de estudos de caso controle, onde na maioria dos artigos tem como foco mostrar que a utilização do treinamento resistido é eficaz.

A conclusão dessa tabela faz uma relação entre a qualidade de vida e a importância do treinamento resistido para pessoas com fibromialgia, mostrando que quando o treinamento é correto e eficaz, há uma melhora bastante significativa dos sintomas dessa patologia.

Os artigos tiveram uma população de estudo composta por mulheres diagnosticadas com fibromialgia, sendo que os estudos também contaram com participações de mulheres saudáveis. As modalidades de treinamento resistido se revelam benéficas ao manejo e na atenuação dos sintomas da fibromialgia. Dessa forma, é de suma importância o seguimento de mais estudos científicos sobre essa temática com objetivo de obter resultados que possam elucidar essa terapia.

DISCUSSÃO

Indiscutivelmente a FM gera um impacto negativo na qualidade de vida das pessoas com essa síndrome, seu diagnóstico é clínico, baseado nos tender points, anamnese da pessoa, e não possui alterações laboratoriais específicas. A abrangência das queixas dos fibromiálgicos, associada com a ausência de alterações orgânicas que justifiquem a intensidade dos sintomas por eles relatados, evidencia a importância de se encontrar abordagens terapêuticas eficazes, que tenham como objetivo principal a melhora dos sintomas e consequentemente da vida.

A inatividade física gera perda substancial na aptidão de realizar movimentos, na capacidade funcional e na qualidade de vida dos portadores da FM. Portanto, a prática de exercícios físicos aumenta consideravelmente os níveis de desempenho

físico e capacidade funcional, sendo assim preconizada pelos estudos como uma das mais eficientes intervenções não-medicamentosas no controle da fibromialgia.

Conforme (PESSOA, 2023), um dos maiores desafios do tratamento da fibromialgia é a não aceitação do diagnóstico de uma doença não curável. O que corrobora ainda mais com a sintomatologia do quadro, principalmente no que se trata dos sintomas de ansiedade e depressão, visto que as medicações disponíveis, a longo prazo, mostram-se toleráveis ao paciente perdendo seu efeito analgésico.

De acordo com (PESSOA, 2023) o tratamento da fibromialgia torna-se ainda mais complexo, uma vez que há a necessidade de rodízio dos medicamentos sempre iniciando com a dose mais baixa e menor número de medicações a fim de evitar o efeito da tolerabilidade.

Além disso, a falta de objetividade dos achados do exame físico de seus portadores é significativa, pois resume-se a presença de pontos dolorosos de característica difusa acompanhado de sintomas inespecíficos que fazem da fibromialgia uma doença de diagnóstico baseado na exclusão de outras patologias. Tal premissa, resulta em um dos principais motivos que levam um paciente a não prosseguir a conduta médica, seja farmacológica ou orientações alternativas como: mudança de hábitos de vida, mudança comportamental ou até mesmo a combinação entre as diversas opções terapêuticas (PESSOA, 2023).

Embora nenhuma mudança significativa tenha sido observada em relação ao humor, constatou-se que se interrompido o treinamento resistido os níveis de raiva mostraram diferenças significativas. Todavia, o alongamento muscular foi a modalidade mais eficaz na melhora qualidade de vida, principalmente capacidade física e dor, e o treinamento resistido foi a modalidade mais eficaz na redução da depressão. Os resultados mostraram que ambos os tratamentos, fortalecimento e flexibilidade, melhoraram os sintomas e a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia.

A partir dos dados obtidos foi possível verificar evidências de que o treinamento resistido e o exercício de alongamento estão intrinsecamente ligados a uma melhor qualidade de vida para pacientes com fibromialgia. Em geral, relações recíprocas

podem ocorrer entre depressão, dor e diminuição de capacidade funcional, levando a um ciclo de má saúde física e mental (PESSOA, 2023).

Nota-se que os sintomas mais prevalentes e que geram maior impacto na vida dos pacientes fibromiálgicos são: dor musculoesquelética difusa, crônica e muito intensa, que se associa a outros sintomas como fadiga, distúrbios do sono, ansiedade e depressão, rigidez matinal, distúrbios cognitivos, cefaleia crônica e síndrome do intestino irritável.

A fibromialgia gera um grande impacto na capacidade funcional em todas as esferas da vida, como trabalho, lazer e relacionamento familiar, agravando aspectos psicológicos e influenciando na qualidade de vida dos indivíduos por ela afetados. No entanto, os pacientes com fibromialgia que foram submetidos ao treinamento resistido apresentaram redução significativa da dor, da dificuldade no trabalho, da fadiga matinal, da depressão e da ansiedade. Dessa forma, recomenda-se aumentar as possibilidades de manter hábitos regulares de exercício, visto que os efeitos da fibromilagia diminuíram para níveis basais.

O exercício físico entra como um dos principais métodos de tratamento não farmacológico, no qual traz o alívio dos sintomas de dor e das outras consequências desencadeadas pela síndrome. Esses exercícios podem ser desde uma simples caminhada até exercícios resistidos. Deve-se considerar que a grande maioria dos portadores da síndrome não incluem a prática de qualquer exercício físico em sua rotina, por medo de sentir mais dor (PESSOA, 2023).

No entanto, entende-se que inicialmente a prática física pode gerar uma discreta piora dos sintomas, porém o treino contínuo a longo prazo oferece melhora. Portanto, os estudos apontam que a prática física no geral proporciona benefícios significativos no tratamento do paciente com fibromialgia, no sentido de aliviar os principais sintomas, bem como garantir uma melhor qualidade de vida, bem-estar e redução da ansiedade e depressão. O exercício de força pode produzir efeitos aumentados devido à redução da dor induzida pelo exercício. No entanto, o exercício de carga pesada com repetições habituais precisa de mais investigação (PESSOA, 2023) Logo, torna-se fundamental que a prática física esteja alinhada individualmente para cada paciente, de acordo com a rotina e preferência, com o fito de assegurar maior adesão do tratamento.

Ademais, nota-se que o estudo teve como limitação a reduzida quantidade de ensaios clínicos randomizados, o que explicita a necessidade de mais pesquisas acerca da temática. Por fim, a escala Jadad aponta baixo risco de viés dos estudos analisados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura mostra de uma maneira geral, que o tratamento realizado nas pessoas com fibromialgia através não só do alongamento muscular, mas também do treinamento resistido, são alternativas eficazes no tratamento da fibromialgia, pois as pessoas com essa patologia, obtiveram uma melhora no condicionamento físico e uma melhor resposta a dor e aos sintomas por eles apresentados.

O treinamento resistido (TR) contribui também para uma restauração das funções fisiológicas, promovendo o bem-estar, a diminuição do impacto dos sintomas e, conseqüentemente, uma qualidade de vida melhor e prolongada.

Entretanto, é perceptível os benefícios proporcionados pelo treinamento resistido, uma vez que ele pode ser um aliado importantíssimo no processo de convivência com a FM e os impactos causados na vida dos pacientes, já que a FM não tem cura. Na pesquisa encontrada, geralmente com conclusões bem próximas, que mostraram os pontos positivos da prática do treinamento resistido para esse público, tratando-se tanto dos sintomas quanto suas conseqüências, como são o caso da depressão, sedentarismo e obesidade (PESSOA, 2023).

Quando o trabalho abordou a forma de prescrição, foi comum encontrar a indicação da intensidade do treino de leve a moderada, inicialmente por meio do método alternado por seguimento e exercícios multiarticulares. Contudo ainda existe a necessidade de esclarecer alguns pontos, principalmente no que diz respeito à prescrição do treino voltado para os portadores da síndrome.

Após esse estudo, foi possível concluir que, sim, o treinamento resistido pode ser uma das formas de trabalhar com os pacientes de modo não medicamentoso, trazendo benefícios, sem contar com a acessibilidade e a modalidade, contribuindo até mesmo no processo de aceitação da síndrome e convivência com sua individualidade.

O profissional de educação física por meio de estudos é capaz de prescrever os treinos dos pacientes portadores da FM, visando melhorar a capacidade corporal, resistência muscular, mobilidade articular, flexibilidade, equilíbrio, potência, tempo de reação e coordenação motora. Contribuindo também no retardo do envelhecimento bem como na redução e coordenação dos índices de doenças decorrentes do sedentarismo.

Vale lembrar a importância não apenas do profissional de educação física, mas do trabalho coletivo, respeitando a interdisciplinaridade de cada profissional, trabalho de modo coletivo em prol dos pacientes. Dessa maneira é relevante o estudo sobre o tema de treinamento resistido para pacientes com fibromialgia, pois contribui para ampliação dos conhecimentos dos leitores sobre essa temática específica (PESSOA, 2023).

REFERÊNCIAS

BRUNING, Márcio et al. **Correlação entre níveis de atividade física, gravidade da doença e intensidade da dor em mulheres com fibromialgia.** BrJP, v. 8, e20250002, 2025.

COSTA, Breno Victório Ozias et al. **Os efeitos dos exercícios de alongamento muscular em mulheres com fibromialgia.** Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 16, n. 3, 2024.

CORREIA, Lidiane Cristina et al. **Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia.** Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v. 26, n. 2, p. 170-175, 2018.

FARIA, Christine Avelar Borges; PINTO, Fabrício Aigner. **Os efeitos do treinamento de força sobre a reabilitação de mulheres adultas com fibromialgia.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. Sup. 30, e1212, 2019. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e1212.2019>.

MARCEL, Vinícius Mendeiros Temoteo; FERREIRA, Júnior Fábio. **Benefícios do treinamento de força no tratamento da fibromialgia**. Rio de Janeiro: Editora Epitaya, 2024. ISBN 978-85-94431-67-7.

MACEDO, Ana Maria Croccia et al. **REAS - Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 14, p. S1763-S1770, 2018.

OLIVEIRA, Thiago Bruno Souto; SHINOHARA, Neide Kazue Sakugawa. **Redução do quadro algico em pacientes com fibromialgia através do exercício físico resistido, orientado e acompanhado pelo profissional de educação física**. *Conjecturas*, v. 22, n. 1, 2018. ISSN: 1657-5830.

PESSOA, Camila de Oliveira Prata et al. **Treinamento resistido e exercícios de alongamento muscular no manejo da fibromialgia: uma revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 14, n. 4, p. 3023-3035, 2023.

PIMENTEL, Eduardo Augusto dos Santos et al. **Avaliação de dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia**. *Revista Dor*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 8-11, jan./mar. 2016.

REBUTINE, Vanessa Zadorosnei et al. **Efeito do treinamento resistido em paciente com fibromialgia: estudo de caso**. *Motriz: Revista de Educação Física*, Rio Claro, v. 19, n. 2, p. 513-522, abr./jun. 2013.

RIBEIRO, Guido Assis Cachuba de Sá et al. **A importância de ácido láctico na enxaqueca e na fibromialgia**. *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 22, n. 4, p. 471–476, 2015.

SANTOS, Davi Soares; CAVALHO, Júlio César; MARTINS, Ribeiro. **Efeitos crônicos do exercício físico em indivíduos com fibromialgia**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 5, p. 12900-12914, 2020.