



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

EXERCÍCIO FÍSICO É EFICAZ NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA, EM MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

Isabelle Laurindo Ferreira¹

Antônio Patrick da Silva Tota Pinto¹

João Alberto de Arruda Rocha¹

Rafaella Sales Bezerra¹

Bruno Nobre Pinheiro²

¹Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

²Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

isabelle.laurindo@aluno.unifametro.edu.br

Área Temática: Doenças Crônicas Não-transmissíveis
Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: A fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, definida como dor crônica e podendo ou não estar associada à rigidez articular. Os sintomas da FM são diversos e comprometem a qualidade de vida do indivíduo, em sua maioria, mulheres adultas e apresentam insatisfação quando fazem uso isolado de terapia medicamentosa. O tratamento dessas pacientes pode ser multidisciplinar e direcionado a exercícios físicos, principalmente aeróbio ou de força, para redução de sintomas de dor e melhora da qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar se o exercício físico contribui de forma mais eficaz do que qualquer outra terapia na fibromialgia. **Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa, no qual foram utilizadas três bases de dados: PUBMED, SCIELO e PEDRO. A pesquisa ocorreu durante o mês de setembro de 2021, sendo utilizado termos de busca como “and” e “or”, assim como as palavras-chaves: fibromyalgia, exercise, women, drugs. Composto a amostra desta revisão, 17 estudos. **Resultados:** A maioria dos artigos analisados nesse estudo, mostram que os exercícios físicos reduzem os principais sintomas da Fibromialgia nas mulheres.

Ocorre prevalência no exercício predominantemente de força (EPF), onde ocorre redução de dor e de fadiga e no exercício predominantemente aeróbio (EPA), que melhoram, também, sono e contagem de pontos sensíveis. Outras terapias não observaram resultados significativos em comparação as intervenções com EPF e EPA. **Considerações finais:** Os dados da presente pesquisa, consideram que o exercício físico é um tratamento eficaz na redução dos sintomas da síndrome da Fibromialgia em mulheres adultas.

Palavras-chave: Fibromyalgia, Exercise, Women, Drugs.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, que se define como dor crônica, podendo ser associada a fadiga, distúrbios do sono, disfunção cognitiva e depressão. Além disso, pode estar relacionada à rigidez articular (JUNIOR et al., 2012).

Por conta desses diversos sintomas da FM, o comprometimento da qualidade de vida é afetado, principalmente, em mulheres adultas. Desta forma, é necessária uma intervenção de tratamento multidisciplinar. Ademais, a maioria dessas pacientes apresentam um resultado insatisfatório do quadro clínico, quando somente fazem o uso isolado de terapia medicamentosa (CONTE et al., 2018).

O tratamento farmacológico pode consistir no uso de ansiolíticos, analgésicos e indutores de sono, porém, o tratamento não farmacológico é amplo e dispõe de diferentes recursos, como: Terapia Cognitivo Comportamental (TCC); alongamentos, técnicas de liberação miofascial, hidroterapia, cinesioterapia e eletroterapia; e a prática de exercícios específicos de fortalecimento muscular, que podem englobar desde o exercício predominantemente aeróbio até os exercícios resistidos com carga externa ou peso corporal. (OLIVEIRA JUNIOR; ALMEIDA, 2018).

Algumas evidências já indicam que o exercício físico, predominantemente aeróbio ou de força, podem reduzir os sintomas da dor, depressão, bem como, a melhora da qualidade de vida em pacientes, do sexo masculino e feminino, acometidos com a síndrome da FM (VALIM, 2006; CONTE et al., 2018; ROOKS et al., 2007).

O objetivo dessa revisão integrativa é analisar se o exercício físico contribui de

forma mais eficaz do que qualquer outra terapia, na redução dos sintomas clínicos da FM em mulheres adultas.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa que será realizado para abordar a seguinte questão PICOS: Exercício físico é mais eficaz que o tratamento medicamentoso ou qualquer outra terapia, na redução dos sintomas da Síndrome da fibromialgia, em mulheres adultas?

Participantes: Mulheres, adultas com diagnóstico de FM. **Intervenção:** Exercício físico aeróbio ou resistido. **Comparador:** Qualquer outra terapia. **Desfechos:** Saúde mental, redução da dor e qualidade de vida. **Tipos de estudos:** Ensaios clínicos randomizados.

Quadro 1- de critérios de inclusão e exclusão:

Inclusão	Exclusão
Ensaios clínicos randomizados	Literatura cinzenta
Exercícios aeróbios e resistidos em qualquer situação clínica	Qualquer outra síndrome associada a FM
Mulheres Adultas	Homens em qualquer situação clínica.
Somente estudos em Inglês e Português	
Fibromialgia diagnosticada	

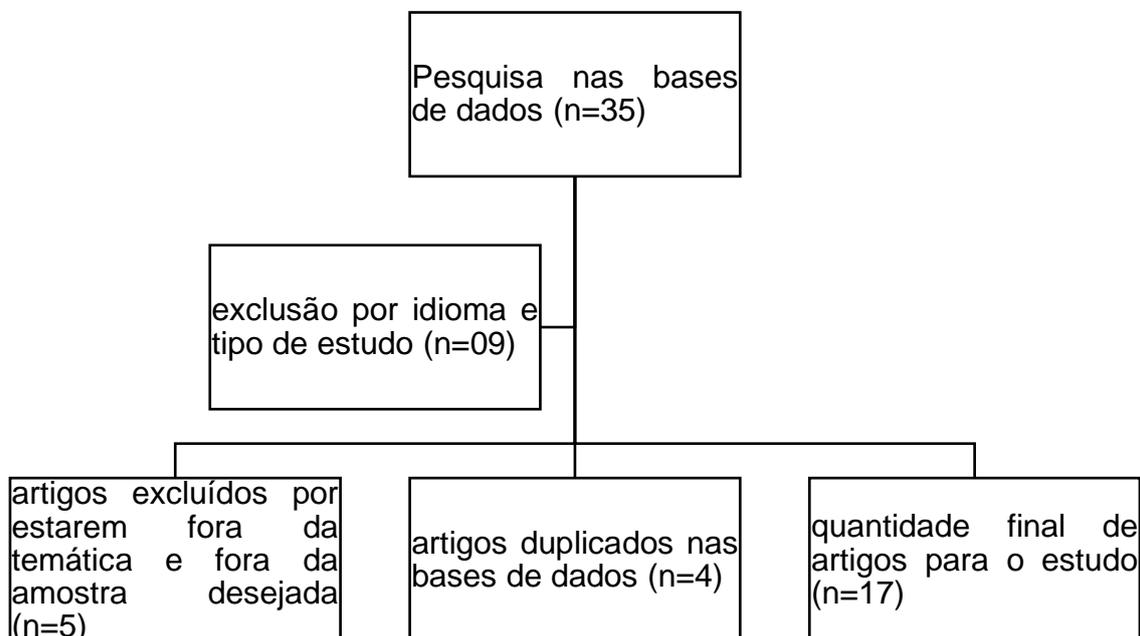
FM: fibromialgia.

Foram utilizadas três bases de dados: PUBMED, SCIELO e PEDRO. A pesquisa ocorreu durante o mês de setembro de 2021, sendo utilizado termos de busca como “and” e “or”, assim como as palavras-chaves fibromyalgia, exercise, women, drugs.

O processo de seleção dos artigos foi a partir de uma sequência de passos: 1) Análise baseada nos títulos e resumos dos artigos nas bases de dados relatadas; 2) Importação dos estudos identificados para o software ENDNOTE; 3) Eliminação dos estudos duplicados intra e inter bases de dados; 4) Identificação das pesquisas que cumpriram com os critérios do objeto de estudo, através da leitura dos resumos, o que possibilitou a exclusão dos trabalhos que não se encaixavam na pesquisa; 5) Por fim, a leitura completa dos artigos permitiu a aplicação dos critérios de elegibilidade,

atendendo os critérios PRISMA.

Foram identificados 12 artigos na plataforma Pubmed, 6 na Scielo e 17 na PEDro. Após a aplicação dos critérios de exclusão, restaram 35 artigos para leitura na íntegra. Foram inclusos 17 estudos, compondo a amostra desta revisão.



Fluxograma 1: critérios de exclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise geral de todos os artigos selecionados, consideram que em sua maioria, exercícios físicos reduzem os principais sintomas da Fibromialgia nas mulheres.

O exercício predominantemente de força (EPF), mostrou ser uma intervenção efetiva para a redução e controle da dor. Além disso, uma redução no quadro de ansiedade (GAVIET Et al. 2014.). Corroborando com os dados da pesquisa anterior, outra evidência, também, observou que o EPF pode ser efetivo na redução da dor e fadiga em mulheres com fibromialgia. (GELI Et al. 2008)

Em comparação ao EPF, o exercício predominantemente aeróbio (EPA), apresentou resultados semelhantes aos estudos já citados, anteriormente, em relação as variáveis dor, sono, fadiga e contagem de pontos sensíveis. (BIIRCAN 2007)

Algumas outras terapias como, treinamento vibratório (DE HOYO et al. 2013), estabilização espinhal mais

Kinesio Taping (bandagem

elástica funcional) (CELENAY. 2019), hidroterapia (CARRUS Et al. 2008), não observaram resultados significativos em comparação as intervenções com EPF e EPA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados da presente pesquisa, consideram que o exercício físico é um tratamento eficaz na redução dos sintomas da síndrome da Fibromialgia em mulheres adultas.

REFERÊNCIAS

ALVENTOSA, Ruth Izquierdo *et al.* Eficácia da estimulação magnética transcraniana de alta frequência e exercício físico em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **American Physical Therapy Association**, [s. l.], julho 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34216139/>. Acesso em: 21 set. 2021.

ALVENTOSA, Ruth Izquierdo *et al.* O exercício físico de baixa intensidade melhora a catastrofização da dor e outros aspectos psicológicos e físicos em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Journal of Environmental and Public Health**, [s. l.], v. 17, ed. 10, maio 2021. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3634#framed_div_cited_count. Acesso em: 21 set. 2021.

ASSUMPÇÃO, Ana *et al.* Exercícios de alongamento muscular e treinamento de resistência na fibromialgia: o que é melhor? Um ensaio clínico randomizado de três braços. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, Europa, v. 54, ed. 8, p. 663-670, outubro 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29185675/>. Acesso em: 20 set. 2021.

BIRCAN, Ciğdem *et al.* Efeitos do fortalecimento muscular versus programa de exercícios aeróbicos na fibromialgia. **International Journal of Rheumatology**, [s. l.], v. 28, ed. 6, p. 527-532, abril 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17982749/>. Acesso em: 20 set. 2021.

BRITTO, André *et al.* Efeitos de exercícios aquáticos e terrestres na qualidade de vida e aspectos físicos em mulheres com fibromialgia: A ensaio clínico randomizado. **Musculoskeletal care**, [s. l.], v. 18, ed. 4, p. 459-466, junho 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/msc.1481>. Acesso em: 21 set. 2021.

CARRUS, Pablo Tomas *et al.* Oito meses de treinamento físico em água morna melhora a saúde física e mental em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Journal of Rehabilitation Medicine**, [s. l.], v. 40, ed. 4, p. 248-252, abril 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18382819/>. Acesso em: 21 set. 2021.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

CARVALHO, Marcelo Silva de *et al.* Efeitos de Exergames em mulheres com fibromialgia: um estudo controlado randomizado. **Games for Health Journal**, [s. l.], v. 9, ed. 5, p. 358-367, outubro 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32379982/>. Acesso em: 21 set. 2021.

CELENAY, Seyda Toprak *et al.* Comparação dos efeitos do exercício de estabilização mais kinesio tape e exercício de estabilização sozinho na dor e bem-estar na fibromialgia. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, [s. l.], v. 38, fevereiro 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32056812/>. Acesso em: 20 set. 2021.

CONTE, M. S.; DUMBRA, *et al.* Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade de vida. **Medicina (Ribeirão Preto)**, [S. l.], v. 51, n. 4, p. 281-290, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/154927>. Acesso em: 25 set. 2021.

DE HOYO, M *et al.* Incidência de exercícios físicos e treinamento vibratório na amplitude de movimento de mulheres com fibromialgia. **Revista Andaluza de Medicina Esportiva**, Sevilla, v. 6, ed. 2, p. 52-56, junho 2013. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462013000200002&lang=pt. Acesso em: 20 set. 2021.

GARIJO, Ignacio Hernando *et al.* Efeitos imediatos de um programa de telerreabilitação baseado em exercícios aeróbicos em mulheres com fibromialgia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, ed. 4, fevereiro 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33672691/>. Acesso em: 21 set. 2021.

GAVI, Maria Bernadete Renoldi Oliveira *et al.* Exercícios de fortalecimento melhoram os sintomas e a qualidade de vida, mas não alteram a modulação autonômica na fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Clinical trials - PLOS ONE**, [s. l.], v. 9, ed. 3, março 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3961245/>. Acesso em: 21 set. 2021.

GELI, Eduard Alentorn *et al.* Seis semanas de exercício de vibração de corpo inteiro melhora Dor e fadiga em mulheres com fibromialgia. **THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE**, [s. l.], v. 14, ed. 8, p. 975-981, outubro 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18990045/>. Acesso em: 21 set. 2021.

JÚNIOR, José Oswaldo de Oliveira *et al.* O tratamento atual da fibromialgia. **Brazilian Journal of Pain (online)**, [s. l.], v. 1, ed. 3, p. 255-262, setembro 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/T9n84Yb3qy3xbsWfch4w5Ck/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 24 set. 2021.

JUNIOR, Milton Helfenstein *et al.* Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista da Associação Médica Brasileira [online]**, [s. l.], v. 58, ed. 3, p. 358-365., junho 2012. Disponível em:



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

<https://www.scielo.br/j/ramb/a/b3TBKjLzThPHNtqm3rnL35D/?lang=pt#>. Acesso em: 24 set. 2021.

MEDEIROS, Suzy Araújo de *et al.* O Mat Pilates é tão eficaz quanto o aeróbico aquático exercício no tratamento de mulheres com fibromialgia: um quadro clínico, randomizado e julgamento cego. **Advances in Rheumatology**, [s. l.], v. 60, ed. 21, Abril 2020. Disponível em: <https://advancesinrheumatology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42358-020-0124-2>. Acesso em: 20 set. 2021.

ROOKS, Daniel S *et al.* Exercício em grupo, educação e autocuidado combinado em mulheres com fibromialgia: Um ensaio randomizado. **Jama Internal Medicine (online)**, [s. l.], v. 167, ed. 20, p. 2192-2200, novembro 2007. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/413399>. Acesso em: 24 set. 2021.

SAÑUDO, Borja *et al.* Exercício aeróbico versus terapia de exercício combinada em Mulheres com síndrome de fibromialgia: um estudo randomizado Teste Controlado. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, [s. l.], v. 91, ed. 12, p. 1838-1843, dezembro 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21112423/>. Acesso em: 21 set. 2021.

SARAL, Ilknur *et al.* Os efeitos das abordagens de tratamento interdisciplinar de curto e longo prazo em mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Rheumatology international.**, [s. l.], v. 36, ed. 10, p. 1379-1389., outubro 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27055444/>. Acesso em: 21 set. 2021.

SOUZA, Juliana Barcellos de *et al.* A prevalência da fibromialgia no Brasil – estudo de base populacional com dados secundários da pesquisa de prevalência de dor crônica brasileira. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 1, ed. 4, p. 345-348, dezembro 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/P4BYQRctt5MDZPRSQ8t7mCD/?lang=pt#>. Acesso em: 24 set. 2021.

VALIM, Valéria *et al.* Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia [online]**, [s. l.], v. 46, ed. 1, p. 49-55, maio 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0482-50042006000100010>. Acesso em: 24 set. 2021.

VALIM, Valéria *et al.* Efeitos da aptidão aeróbica na fibromialgia. **The Journal of rheumatology.**, [s. l.], v. 30, ed. 5, p. 1060-1069, maio 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12734907/>. Acesso em: 21 set. 2021.