**EIXO TEMÁTICO 3:** BIOTECNOLOGIA, INOVAÇÃO E SAÚDE.

**TÍTULO: A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE BAIXO IMPACTO COMO TERAPÊUTICA EM MULHERES COM FIBROMIALGIA**

CAVALCANTI, I. L. 1, SOUZA, R. S. 2 e CAVALCANTI, M. L. 3

1 Centro Universitário Cesmac, Curso de Medicina

2 Centro Universitário Cesmac, Curso de Medicina

3 Centro Universitário Tiradentes, Curso de Medicina

E-mail do apresentador: linscavalcantii@gmail.com

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A fibromialgia é de uma condição de causa desconhecida, podendo envolver predisposição genética, alterações hormonais, psicossomáticas e do sono, incluindo outros fatores externos, como trauma, artrite periférica e possível microtrauma muscular por descondicionamentos. A prevalência no sexo feminino é maior, a fibromialgia é caracterizada por dores musculoesqueléticas associadas a distúrbios do sono, rigidez matinal, cefaleia crônica e distúrbios psíquicos. Seu diagnóstico é fundamentalmente clínico, não havendo evidências de anormalidades laboratoriais e em exames. Um dos tratamentos recomendados é a prática de exercício físicos de baixo impacto, como a caminhada, hidroginástica e exercícios de alongamento, que mantido regularmente pode melhorar a qualidade de vida. Objetivo: Analisar a prática de exercícios físicos de baixo impacto como terapêutica em mulheres com fibromialgia. Metodologia: Foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas bases de dados Scielo e Medline via Pubmed, utilizando a estratégia de busca Fibromialgia AND Mulheres AND Exercício, sem delimitação de idioma e com delimitação de tempo entre 2010 e 2019. O critério de inclusão baseou-se em artigos que abordavam a melhora dos sintomas de fibromialgia em mulheres com prática de exercício. Para a leitura dos estudos, utilizou-se a estratégia de leitura de títulos, resumos e artigos completos. Resultados: Na Scielo foram encontrados 14 artigos, nove foram excluídos na fase de título, cinco na fase de resumo e três foram selecionados na fase de artigo completo. Na Medline via Pubmed foram encontrados 96 artigos, 85 foram excluídos na fase de título, nove na fase de resumo e dois foram selecionados na fase de artigo completo. Foi observado que o esforço físico exagerado, a depressão e a herança genética foram os fatores que mais influenciaram para a fibromialgia se manifestar, a prática de exercícios físicos de baixa intensidade como tratamento evidenciou uma melhora significativa de sintomas como tensão muscular, depressão, raiva, confusão mental, alívio da dor, cansaço, aumento da sensação de bem-estar, melhora da qualidade de sono e melhora em conviver com a dor. Conclusão: A prática de exercícios de baixo impacto melhorou os sintomas em mulheres com síndrome da fibromialgia, pois gerou a percepção positiva entre exercício físico e o estabelecimento de uma melhor relação do indivíduo com a sua doença/saúde.

PALAVRAS-CHAVE:Fibromialgia. Mulheres. Exercício.