**A prática de exercício físico como tratamento não farmacológico na fibromialgia: uma revisão de literatura**

Marcela Ribeiro Goulart1\*, Nívea Maria Carvalho Coutinho1; Luiz Felipe Castro Vaz Poloniato1; Gabriela Milhomem Ferreira1; Ana Carolina Tocantins Albuquerque2; Marília Karolyne Dias Pires3.

1Discente do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde, Aparecida de Goiânia, Goiás, Brasil.
2Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis, Anápolis, Goiás, Brasil.
3Enfermeira Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás, especialista em Micropolítica da Gestão e do Trabalho em Saúde e em Saúde da Família, graduada em Enfermagem pela Universidade Salgado de Oliveira, membro do corpo docente da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde da disciplina Medicina Integrada a Saúde Comunitária.
\*Autor correspondente: marcelagoulartrib@gmail.com

**Introdução:** A síndrome fibromiálgica (SFM) é uma doença crônica que consiste em dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e deficiências cognitivas, entre outros sintomas que afetam a atividade física diária. A população com SFM apresenta níveis mais elevados de estilos de vida sedentários, comprometida força muscular e uma capacidade funcional reduzida para a realização diária de trabalho e atividades de lazer, provavelmente devido aos maiores níveis de inatividade. Desta forma, o impacto dos sintomas de fibromialgia (FM) é maior nos pacientes com um índice de aptidão física inferior quando comparado com aqueles com um índice mais alto. **Objetivos:** O objetivo desse estudo consiste em relacionar a prática de exercícios físicos com a melhora no quadro da fibromialgia. **Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa através de pesquisa realizada nas seguintes bases de dados: SciELO E MEDLINE. Foram incluídos 12 artigos originais e de alto impacto científico. Os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram utilizados na seleção dos artigos: exercício físico; fibromialgia. **Resultados:** A fisiopatologia da fibromialgia inclui mudanças no cérebro, sendo essas, estrutura e função neural, fisiologia muscular, hormonal, neurotransmissores, neuroendócrinos, inflamação e influências genéticas, resultando diminuição da inibição da dor e outras sensações. Tendo isso em vista, sabe-se também que os níveis séricos de **5**-hidroxitriptamina (5-HT) caem em decorrência da FM, e que baixos níveis desta resultam em vários aspectos da fisiopatologia da síndrome, levando à hiperatividade simpática e contribuindo para manifestação dos sintomas. Seguindo esse raciocínio, estudos têm mostrado que o exercício físico é amplamente recomendado para o tratamento da FM, aumentando a quantidade de 5-HT no sangue, liberação de endorfina, melhora na resposta fisiológica ao microtrauma, redução da inflamação e estresse oxidativo no corpo, resultando assim em melhores respostas à ansiedade, ao estresse, melhores estados de humor, qualidade do sono e diminuição das sensações dolorosas. Pacientes que mantem um programa de exercícios regulares demonstram um baixo impacto da síndrome na qualidade de vida. Várias pesquisas submeteram pacientes com FM para intervenções com exercícios físicos, e descobriram que o fortalecimento e o alongamento melhoraram as alterações fisiológicas da síndrome, além dos sintomas típicos como alodinia e hiperalgesia. Acredita-se que todos os tipos de exercícios físicos sejam benéficos, porém uma maior evidência sustenta os benefícios do treinamento aeróbico, sendo, portanto, mais adequados práticas sem carga e sem grandes impactos para o aparelho osteoarticular, como dança, natação, hidroginástica, auxiliando tanto no relaxamento como no fortalecimento muscular. **Conclusão:** Portanto, pode se concluir que a prática de exercícios físicos, considerados como tratamento chave não farmacológico, contribui para melhorar a fisiopatologia das alterações associadas à SFM, resultando em redução da dor, das alterações psicopatológicas e, por conseguinte, melhor qualidade de vida.
**Palavras-chave:** Exercício físico; fibromialgia.

**REFERÊNCIAS:**

BIDONDE, J. *et al.* Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. **Cochrane Database of Systematic Reviews,** 2019.

VALIM**,** V. *et al*. Efeitos do exercício físico sobre os níveis séricos de serotonina e seu metabólito na fibromialgia: um estudo piloto randomizado. **Rev. Bras. Reumatol.**v.53**,** n**.** 6**,** 2013**.**

### RICARDO DE AZEVEDO KLUMB STEFFENS; RICARDO BRANDT; JULIANA SOUZA FELIPE; ALEXANDRO ANDRADE. Exercícios físicos diminuem a dor, a depressão e melhoram a qualidade de vida de pessoas com fibromialgia. ConScientiae Saúde. v. 10, n. 4, 2011.