

## TREINAMENTO RESISTIDO E FIBROMIALGIA

---

### Resumo

Thiago Oliveira Palhão  
Renata Gregarek  
Andre Geraldo Brauer (Orientador)

A Fibromialgia é uma doença crônica, onde a sua patogênese ainda não foi esclarecida. As características da doença são: dor crônica pelo corpo, muita sensibilidade a fadiga, distúrbio do sono, diminuição da qualidade de vida, diversos níveis de depressão e ansiedade, e redução da capacidade de executar as tarefas da vida diária. O treinamento resistido é um meio de tratamento não farmacológico onde é capaz de diminuir os sintomas em apenas 4 semanas de treinamento. O objetivo geral desse trabalho é verificar a quantidade de publicações que existe sobre Fibromialgia e Treinamento Resistido e avaliar os conteúdos contidos neles. Este trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica, sendo então uma pesquisa qualitativa que é a coleta dos dados a partir de interações sociais do pesquisador com o fenômeno pesquisado. Além disso, a análise desses dados se daria a partir da hermenêutica do próprio pesquisador. Este tipo de pesquisa não possui condições de generalização, ou seja, dela não se podem extrair previsões nem leis que possam ser extrapoladas para outros fenômenos diferentes daquele que está sendo pesquisado. Esta pesquisa é classificada como exploratória, seu propósito é proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A revisão bibliográfica é sistemática por que é uma síntese rigorosa de todas as pesquisas relacionadas a uma questão específica, enfocando primordialmente estudos experimentais, comumente ensaios clínicos randomizados. Difere-se de outros métodos de revisão, pois busca superar possíveis vieses em cada uma das etapas, seguindo um método rigoroso de busca e seleção de pesquisas, avaliação de relevância e validade dos estudos encontrados, coleta, sínteses e interpretação dos dados oriundos de pesquisa. Para essa revisão foram usados artigos originais em inglês e português, com o recorte temporal de 10 anos sendo de 2009 á 2019 apenas, utilizado a base de dados PUBMED e SCIELO. Para procedimento de análise foi escolhido comparar os resultados de vários artigos pesquisados, sendo assim cada artigo foi separado em uma tabela com as principais informações que são elas: artigo, autor, metodologia, resultados e conclusão, por fim foram comparados todos os artigos com intuito de avaliar a influência do treinamento resistido sobre a melhora do quadro de sintomas de pessoas com fibromialgia.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido; Fibromialgia; dor crônica