



EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA

Anna Carolina Ramos Zatoni
Jhonatan Fortini Meretko
Sergio Luiz Ferreira Andrade

Resumo

A fibromialgia é caracterizada por uma dor crônica generalizada difusa e latejante, essas dores ocorrem com mais frequência e intensidade em alguns pontos específicos, chamados de *Tender Points*. É comum que os fibromiálgicos desenvolvam outros tipos de patologia, como: fadiga, depressão, e distúrbios de sono. O exercício físico entra como um dos principais métodos de tratamento, conhecido como 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, utilizando-se apenas de tratamentos farmacológicos, partindo desse ponto, temos como objetivo geral analisar a eficiência do exercício físico na melhora dos sintomas, contribuindo para o tratamento da síndrome. Sendo assim, baseado nos artigos encontrados, o presente estudo analisou quais são os tipos de exercícios mais utilizados no tratamento não farmacológico. Os resultados das intervenções foram medidos por meio de testes e questionários para avaliar o nível da dor, tais como a Escala Visual Analógica (EVA) e o Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ). Sabe-se que a fibromialgia é uma síndrome de baixa incidência, que afeta de 3 a 5% da população. As mulheres são mais afetadas e são mais sensíveis aos sintomas em comparação aos homens, embora os exatos mecanismos dessa diferença ainda não sejam completamente conhecidos. Com um número de casos inferior, homens também são afetados pela fibromialgia, no entanto com pouco ou nenhum sintoma, podendo ser diagnosticado como falso negativo. O presente estudo é uma revisão qualitativa, de caráter exploratório. Foram incluídos estudos que aplicaram algum tipo de intervenção na forma de exercício e que tiveram os resultados medidos. Foram excluídos estudos de caso e revisões bibliográficas. Esta presente revisão ainda está em andamento, com previsão de conclusão em dezembro de 2021.

Palavras-chave: exercício físico; fibromialgia; tratamentos; dor