



EXERCÍCIO PARA PORTADORES DE FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO

Stefani de Souza Lima
Carolina Carreteiro Pinheiro
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

Resumo

A proposta do presente trabalho é investigar, com base na literatura, se a prática de exercícios físicos pode trazer benefícios para pacientes com fibromialgia, síndrome reumática que tem como principais sintomas a dor musculoesquelética crônica, fadiga, rigidez matinal, insônia e estresse. Como a fibromialgia apresenta diversas manifestações, especialistas indicam várias abordagens de tratamento, que incluem analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares, antidepressivos e o exercício para combater os sintomas. Atualmente estudos sugerem que o exercício físico pode trazer bons resultados no controle e redução da dor, promovendo saúde e qualidade de vida para os portadores da síndrome. Para investigar essa premissa, a presente revisão buscou compilar dados da literatura disponível que associam o efeito do exercício à redução dos sintomas da doença e a promoção da saúde e qualidade de vida. A motivação da pesquisa é destacar a importância da prática de exercícios físicos, como intervenção não farmacológica de baixo custo, para a população com fibromialgia. O levantamento de informações foi feito com base nas plataformas LILACS, SCIELO, MEDLINE e EBSCO, utilizando palavras-chave como: exercícios físicos, exercícios aeróbicos, exercícios de resistência e fibromialgia, tanto em português quanto em inglês. Após leitura de artigos, teses e dissertações da base de dados, foram selecionadas as publicações que atendiam os critérios de respostas do estudo, publicadas entre 2002 e 2020, em português e inglês. A metodologia adotada foi a revisão sistemática, que reúne estudos similares para análise crítica. Utilizamos a pesquisa qualitativa, que busca a compreensão e a interpretação das experiências. Os resultados prévios, obtidos até o momento, indicam que qualquer modalidade de exercício físico, realizado com a correta orientação e de forma sistemática, produz efeitos positivos no que tange a melhorias dos sintomas e a promoção de maior qualidade de vida e independência. Esta pesquisa está em andamento e será finalizada no segundo semestre de 2021.

Palavras-chave: Exercício Físico; Exercício aeróbico; Exercício de resistência; Fibromialgia.