



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM FIBROMIALGIA

**Sarah Maluche Teixeira
Kevilin Ribeiro de Andrade
Rodrigo Cribari Prado**

Resumo

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a Síndrome de Fibromialgia provoca dores musculares e articulares difusas, afetando cerca de 2,5% da população segundo a Organização Mundial da Saúde, acometendo principalmente mulheres entre 30 à 50 anos de idade. Nesse sentido, o exercício físico pode se apresentar como uma alternativa de tratamento não farmacológico em suas diferentes características: exercícios aeróbicos, resistidos ou de flexibilidade e alongamento. Pensando nisso, é importante fazer um comparativo entre as modalidades que possam contribuir com a melhora nos sintomas da síndrome, e de que forma podem ser executadas. O trabalho tem como objetivo identificar se o exercício regular pode desempenhar melhora na Síndrome da Fibromialgia, além de analisar e comparar as variáveis relativas às diferentes modalidades de exercícios físicos. A pesquisa será uma revisão narrativa, e as bases de dados de busca foram, SciELO, BVS e PubMed, utilizando as palavras-chave “Fibromialgia”, “Atividade Física” e “Exercício Físico”, com as seguintes combinações, “Fibromialgia AND Atividade Física” e “Fibromialgia AND Exercício Físico”. O recorte temporal é de 2010 a 2023. Serão incluídos artigos científicos em idioma Português, apenas de caráter experimental, ambos os sexos e sem limite etário, estudos contendo intervenções com exercícios físicos associados ou não ao uso de medicamentos. Processo de seleção: leitura dos títulos, exclusão de artigos duplicados, leitura dos resumos e leitura dos textos na íntegra. Os resultados ainda estão em desenvolvimento.

Palavras-chave: Fibromialgia; Atividade Física; Exercício Físico.