

FIBROMIALGIA E ATIVIDADE FÍSICA: REFLEXÃO A PARTIR DE UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Fibromyalgia and physical activity: reflection from a literature review

Gabriele Ferreira¹

Ulisses Guimarães Martinho²

Maria da Consolação Gomes C. F. Tavares³

¹Graduanda do curso de
Educação Física da Facul-
dade de Educação Física da
UNICAMP

²Doutorando do curso de
Educação Física da Facul-
dade de Educação Física da
UNICAMP

³Professora Doutora do
curso de Educação Física da
Universidade Estadual de
Campinas

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *SALUSVITA*, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.

RESUMO

Introdução: a Fibromialgia é uma síndrome crônica não inflamatória, de etiologia ainda desconhecida. Apresenta, entre outros sintomas, fadiga excessiva, distúrbios do sono, depressão e cefaleia, além de dores difusas e localizadas em pontos específicos conhecidos como “tender points”. A farmacologia é forma de tratamento mais comum, porém os resultados encontrados nesse método parecem ser parcialmente satisfatórios. A prática de atividade física mostra-se uma alternativa de intervenção de baixo custo que pode gerar benefícios no controle dos sintomas da doença, porém, na literatura este método mostra-se fragmentado e pouco acessível aos profissionais da saúde. Objetivo: verificar a relação entre fibromialgia e atividade física, a partir de uma revisão bibliográfica. **Métodos:** foram pesquisadas as bases de dados PEDro, Lilacs, Elsevier, Embase, PubMed,

Recebido em: 19/06/2014

Aceito em: 10/09/2014

BioMed, Scielo, Acervus, Dedalus, Athena e Cochrane. Resultados: foram selecionados para leitura e fichamento, por relevância ao tema, 34 artigos, 3 teses e 2 dissertações. **Conclusões:** a prática da atividade física, realizada de forma regular e orientada, diminui os sintomas da fibromialgia, gerando bem estar e qualidade de vida aos pacientes. Porém, são necessários mais estudos que avaliem de modo longitudinal os efeitos do exercício no tratamento dessa síndrome.

Palavras-chave: Fibromialgia. Exercício físico. Bem-estar. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: *Fibromyalgia is a non-inflammatory chronic syndrome of unknown etiology. Presents excessive fatigue, sleep disturbances, depression and headache, diffuse and localized pain at specific points known as "tender points". The pharmacology is most common form of treatment, but the results found in this method appear to be partially satisfactory. The physical activity is shown an alternative low-cost intervention that can generate benefits in controlling the symptoms of the disease. However, the literature shows that this method is fragmented and not easily accessible to health professionals.* **Objective:** *To investigate the relationship between fibromyalgia and physical activity, from a literature review point of view.* **Methods:** *The databases PEDro, Lilacs, Elsevier, Embase, PubMed, BioMed, SciELO, Collections, Dedalus, Athena and Cochrane databases were searched.* **Results:** *were selected for reading and report for relevance to the topic, 34 articles, three thesis and two dissertations.* **Conclusions:** *Physical activity performed on a regular and oriented basis decreases symptoms of fibromyalgia, generating well-being and quality of life for patients. However, it is necessary more longitudinal studies assessing of effects of exercise in the treatment of this syndrome.*

Keywords: *Fibromyalgia. Physical exercises. Welfare. Quality of life.*

INTRODUÇÃO

Na ação da medicina contemporânea junto ao tratamento e cura de doenças, a fibromialgia encontra-se num lugar de destaque. Quase sempre diagnosticada e tratada de modo tardio e ineficiente,

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *SALUSVITA*, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

essa síndrome crônica de ordem reumatológica acomete as mais variadas faixas etárias, e é responsável em grande parte dos casos pela diminuição do desempenho profissional e da qualidade de vida de seus portadores (PROVENZA, 1991). Com incidência variando de 2 a 5% dependendo da localidade, é o segundo distúrbio reumatológico mais comum, o mais elevado no sexo feminino, acometendo em sua maioria pessoas na faixa etária entre 35 e 50 anos (REZENDE *et al.*, 2013).

Intimamente associada à sensibilidade do indivíduo frente a um estímulo doloroso, manifesta-se nos músculos esqueléticos, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas. Por não possuir exames clínicos ou evidências laboratoriais que comprovem a sua presença, a fibromialgia, na maior parte das vezes, tem seu diagnóstico e tratamento realizados de forma errônea, levando o paciente à situações de estresse e a maiores instabilidades emocionais, agravando ainda mais os sintomas da doença (REBUTINI, 2013; STEFFENS *et al.*, 2011). Nesse contexto, a dor crônica causada pela fibromialgia é um estado persistente que modifica a qualidade de vida do seu portador. Por não possuir cura, o objetivo do seu tratamento volta-se para o controle dos seus sintomas, e não sua eliminação, de forma a amenizar os problemas cotidianos buscando uma melhor qualidade de vida para os pacientes. (HEYMANN *et al.*, 2010).

A falta de exames clínicos específicos remete ao diagnóstico tardio, muitas vezes concretizado com o olhar clínico e experiência médica. O tratamento da fibromialgia faz uso de agentes farmacológicos como relaxantes musculares e antidepressivos entre outros medicamentos, método que depende de investimento financeiro e que pode não atingir os resultados esperados (BRAZ *et al.*, 2011). Nesse contexto, a inclusão de métodos de tratamento não farmacológicos como os exercícios físicos se mostra uma alternativa bastante viável tanto pelo baixo custo financeiro quando comparado ao uso medicamentoso como pelos resultados obtidos no aumento do bem estar físico e mental do paciente, quase sempre satisfatórios (HELFEINSTEIN JUNIOR *et al.*, 2011; LETIERI *et al.*, 2013; MARTINEZ, 2006; STEFFENS *et al.*, 2011).

A fibromialgia representa um desafio para médicos e profissionais da saúde não apenas para reconhecê-la, mas também para compreendê-la e tratá-la com sucesso (RIBEIRO, MARINHO, 2005). Entende-se que o tratamento dessa síndrome deve ser totalmente individualizado e realizado por uma equipe multidisciplinar, contando com a participação ativa do paciente e baseando-se na combinação de tratamentos farmacológicos e não farmacológicos (MICHALSEN *et al.*, 2013). Diante disso, o presente estudo buscou reu-

nir e organizar, através de uma revisão bibliográfica, os conceitos e características acerca dessa síndrome. Ainda, reuniu informações sobre os métodos e opções de intervenção por meio de exercícios, sistematizando os conhecimentos atuais sobre a relação entre fibromialgia e atividade física.

MÉTODOS

Inicialmente foram pesquisadas fontes secundárias - livros das bibliotecas da UNICAMP (Biblioteca Central, Biblioteca da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) e Biblioteca da Faculdade de Educação Física - FEF). Em seguida realizou-se a busca de estudos originais, revisões sistemáticas e ensaios bibliográficos em bases de dados nacionais e internacionais. As bases utilizadas foram: PEDro (Physiotherapy Evidence Database), biblioteca Cochrane do Brasil (com a sua respectiva base de dados Lilacs), Elsevier Journal, Embase, PubMed, BioMed Central, PMC, Scielo. Para a busca do conteúdo foram empregadas as palavras chaves “fibromialgia”, “exercício”, “aeróbio” e “resistido”, e seus respectivos termos em inglês “fibromyalgia”, “exercise”, “aerobic” e “resistence”. O único termo utilizado isoladamente foi “fibromialgia” tanto em português quanto inglês; os demais termos em português foram sempre combinados com “fibromialgia”, e os termos em inglês, com “fibromyalgia”.

Para a busca das teses e dissertações foi realizada pesquisa online na base de dados das bibliotecas das universidades da UNICAMP (Acervus), USP (Dedalus), UNESP (Athena) e UNIFESP (Cochrane). A busca por teses e dissertações tiveram como palavra chave os termos “fibromialgia” e a combinação entre os termos “fibromialgia e exercício”. O período do levantamento bibliográfico dos livros, dissertações, teses e artigos foram restringidos aos últimos dez anos, com exceção a trabalhos de revisão com pertinência ao tema vigente. Em todas as fontes pesquisadas foram encontrados trabalhos com conteúdos pertinentes ao tema: epidemiologia, fisiopatologia, manifestações clínicas e tratamento da fibromialgia, além de formas de intervenção através de exercícios físicos.

Conceito e manifestações clínicas

A definição fisiopatológica mais aceita é que a fibromialgia é uma síndrome crônica não inflamatória de amplificação dolorosa, caráter musculoesquelético e de etiologia desconhecida (SANTOS

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *SALUSVITA*, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

et al., 2011). Seu aparecimento é resultante do desequilíbrio entre o mecanismo de transmissão de estímulos dolorosos periféricos e os estímulos de inibição da dor, sendo considerada uma síndrome por englobar uma série de manifestações clínicas como dor disseminada crônica, fadiga excessiva, rigidez, indisposição, distúrbio do sono e depressão, sensação subjetiva de edemas, parestesias, falta ou dificuldade de concentração, perturbações de memória, cefaleia, tonturas e enxaqueca, entre outros distúrbios cognitivos (PROVENZA *et al.*, 2004).

Ainda, a fibromialgia apresenta como sintomas dores difusas e crônicas em pontos específicos pré-determinados e dolorosos à palpação denominados “tender-points” ou “pontos de pressão” (GASHU *et al.*, 2001; PROVENZA, 1991). Estes pontos são encontrados principalmente nas porções médias dos músculos, em especial na musculatura envolvida na manutenção da postura (coluna vertebral). Pacientes afetados pelo grau mais avançado dessa síndrome costumam relatar incapacidade de definir tais pontos dolorosos, descrevendo dores pelo corpo todo - tais sintomas podem apresentar-se em conjunto ou isolados (HEYMANN, 2010). Segundo os critérios do Colégio Americano de Reumatologia, os tender-points são caracterizados pela presença de sensibilidade em 11 ou mais dos 18 pontos dolorosos à digito-palpação, localizados bilateralmente pelo corpo (HEYMANN *et al.*, 2010; MARTINEZ, 2006; PROVENZA *et al.*, 2004; SANTOS *et al.*, 2011) nos seguintes pontos discriminados abaixo:

1. Occipício bilateralmente;
2. Coluna cervical, no nível dos processos espinhosos C6 e C7;
3. Músculos esternocleidomastóideos no seu terço médio;
4. Músculos trapézios, no seu ramo horizontal;
5. Tendão Longo do bíceps, bilateral, nos ombros;
6. Intercostais, bilateralmente, ao nível do segundo espaço par-aesternal;
7. Epicôndilos mediais, bilateralmente;
8. Coluna lombar ao nível dos processos espinhosos L4 e L5;
9. Crista Ilíaca posterosuperior, bilateralmente;
10. Região medial do joelho, bilateralmente.

Os pontos acima citados podem ser identificados na Figura 1:

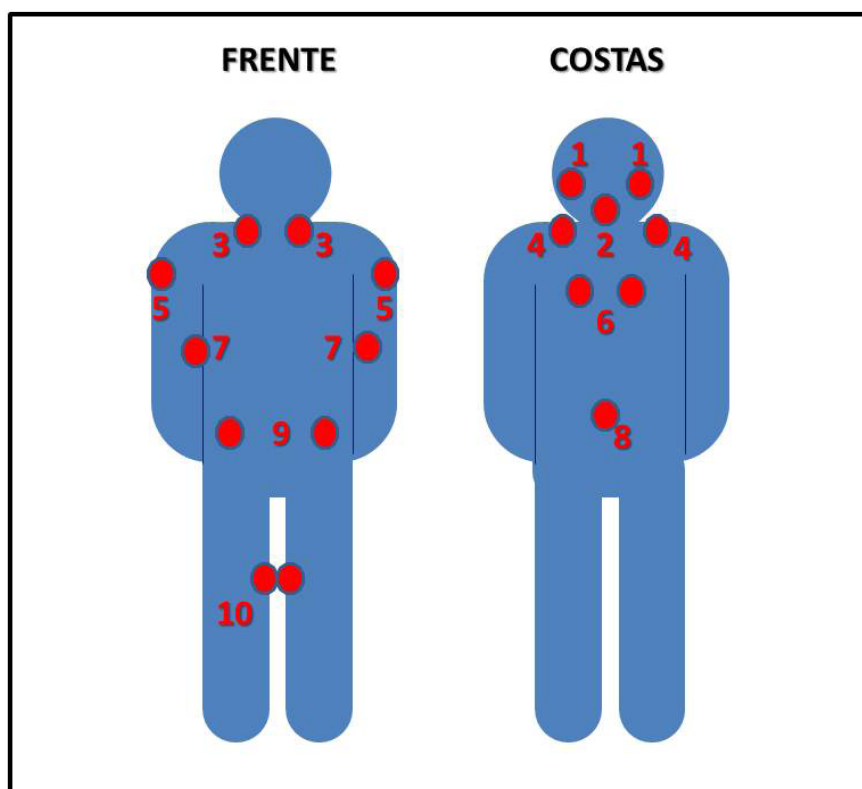


Figura 1 - Posição anatômica dos tender points

A incidência da fibromialgia na população adulta é em torno de 1%. Nos homens a prevalência é de 0,5%, enquanto 2% das mulheres apresentam seus sintomas - cerca de 80% dos casos acometem mulheres entre 35 e 55 anos, idade de plena atividade física, profissional e social (MARTINEZ, 2006). Tem incidência em qualquer nível social e educacional, estando prioritariamente relacionada ao estilo de vida que essa pessoa leva, geralmente estressante. O estado persistente de dor crônica afeta e modifica a vida de seus portadores, acarretando em grande impacto psicossomático e biopsicossocial que pode influenciar a própria condição do tratamento. Não é raro que distúrbios emocionais e psicológicos anteriores ou concomitantes ao diagnóstico da fibromialgia se tornem latentes, interfiram e até utilizem a doença como meio de manifestação - dando margem a quadros onde pacientes exageram e até mentem sobre suas sensações de dor (KOZASA *et al.*, 2010; PROVENZA *et al.*, 2004). A falta de exames precisos que diferenciem os sintomas fibromiálgicos de outras doenças orgânicas ou psicoemocionais que possam estar ocorrendo dificulta e retarda o tratamento e controle da fibromialgia,

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

levando o paciente a realizar tratamentos em muitos casos caros e desnecessários.

O reflexo desses acontecimentos na vida profissional, social e pessoal reflete de modo adverso não só no desempenho ocupacional do portador (dificultando o cumprimento de tarefas motoras e cognitivas) como também na desestabilização das relações familiares e restrição do contato social (SANTOS *et al.*, 2011). Impelido de realizar tarefas outrora cotidianas com a mesma facilidade, a dificuldade para a execução de tarefas profissionais ou particulares levam os pacientes a um estado de extrema insegurança pessoal quanto à suas capacidades e desempenho, gerando um estado crônico de depressão e em muitos casos revolta em relação à patologia, à sua saúde e por vezes a sua vida como um todo (MARTINEZ, 2006). Indivíduos com fibromialgia necessitam de permanentes trabalhos psicológicos e suas solicitações aos serviços médicos são mais elevadas quando comparadas com a população em geral (LETIERI *et al.*, 2013).

Intervenções e tratamentos

O tratamento para a fibromialgia é, em sua maioridade, confiado à técnicas farmacológicas. Com a finalidade primária de aliviar a dor, minimizar a depressão e melhorar a qualidade de vida, o método medicamentoso é o mais utilizado, apresentando respostas modestas, porém satisfatórias no controle da doença (BRAZ *et al.*, 2011; HEYMANN, 2010). Entre as abordagens mais utilizadas estão o uso de antidepressivos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares, medicamentos antiparkinsonianos, analgésicos simples, opiáceos leves e neuromoduladores. Contudo, tais medicamentos apresentam limitações quanto à sua eficácia, além da possibilidade de trazer efeitos colaterais indesejados ao paciente. Por exemplo, os anti-inflamatórios em uso contínuo e prolongado podem ocasionar complicações gastrointestinais e retenção hídrica, além de toxicidade hepática ou renal. Já os antidepressivos podem levar o portador à sonolência diurna e o ganho de peso (HEYMANN, 2010; MARTINEZ, 2006).

Tão importante quanto o tratamento farmacológico é o tratamento não medicamentoso, uma vez que o efeito da farmacoterapia conduzida isoladamente tem se mostrado módico e insuficiente (LETIERI *et al.*, 2013; VALIM, 2006). Tratamentos alternativos como acupuntura ou mesmo a simples mudança de hábitos alimentares podem trazer benefícios no controle da fibromialgia, e a prática de atividades corporais como alongamento, relaxamento e meditação

podem acarretar, em conjunto com o tratamento medicamentoso, na melhoria de qualidade de vida e devolução dos portadores da doença à suas antigas atividades e rotinas sociais - tem-se observado o sucesso de tratamentos multidisciplinares individualizados, com métodos farmacológicos combinados à intervenções de atividades corporais controladas (LETIERI *et al.*, 2013; KOZASA *et al.*, 2012; MARTINEZ, 2006).

Intervenção através do exercício físico

Nesse cerne, o exercício físico parece ser um método de intervenção eficaz no tratamento da fibromialgia. Sabe-se que a prática contínua de exercícios físicos traz diversos benefícios para o bem estar físico e psicológico do praticante, sendo um grande auxiliar na prevenção de doenças e na manutenção de uma vida saudável, auxiliando o tratamento de algumas patologias (VALIM, 2006). Estudos de casos clínicos e relatos de profissionais da saúde têm mostrado que o estímulo à prática regular de atividade física - uma intervenção simples e de baixo custo - pode promover saúde em vários aspectos para pacientes com sintomas fibromiálgicos (ANG *et al.*, 2013; HELFEINSTEIN JUNIOR *et al.*, 2011; KOZASA *et al.*, 2012; LETIERI *et al.*, 2013). Quando praticado de maneira regular e com orientação, o exercício promove melhora do condicionamento físico, proporcionando uma sensação geral de bem estar que acarreta na diminuição da sensação de alguns sintomas fibromiálgicos e no aumento da qualidade de vida do paciente (BREDA *et al.*, 2013). Sua prática induz a liberação para o cérebro de substâncias como a endorfina, importante neuro-hormônio que, entre outras funções, tem um papel analgésico no organismo e age na modulação da dor, humor, depressão e ansiedade, proporcionando sensação de prazer, aumento da resistência, aumento da disposição física e mental e alívio das dores (CECCATO, 2007).

Ribeiro e Marinho (2005) averiguaram que a prática esportiva realizada em longo prazo contribui não só para o alívio da dor crônica e a restauração das funções fisiológicas, mas também para a promoção do bem estar e do aumento da qualidade de vida como um todo. Em outro trabalho, Karper (2013) faz uma atualização da condição física e psicossocial de dois homens (65 e 74 anos), portadores de fibromialgia que estão submetidos a um programa de exercícios físicos à quatro anos. Ambos os sujeitos mostraram melhoras ou, no mínimo, manutenção de características fisiológicas como peso corporal, percentual de massa magra, flexibilidade, além da manuten-

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *SALUSVITA*, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

ção da qualidade de vida de modo geral, demonstrada pela execução de atividades rotineiras. Em seus respectivos estudos, todos os métodos promoveram melhora fisiológica e interação social melhor e prolongada, tendo inclusive ganhos terapêuticos.

O quadro fibromiálgico e seus sintomas indicam que os exercícios mais adequados para os portadores dessa síndrome são os exercícios aeróbicos, sem carga e sem grandes impactos para o aparelho osteo-articular. A dança, a natação e a hidroginástica são exemplos de atividades que auxiliam tanto no relaxamento como no fortalecimento muscular, reduzindo os níveis de dor e melhorando, por exemplo, a qualidade do sono (PROVENZA, *et al.*, 2004). Valim (2006), em trabalho de revisão, constatou que inúmeras possibilidades de programas de exercícios como alongamentos e trabalhos de característica aeróbia e neuromuscular são possíveis, desde que corretamente prescritos, orientados e individualizados. Todavia, o mais importante é entender que o melhor exercício é aquele que o portador sente prazer e conforto ao executá-lo.

Ainda que a literatura comprove os benefícios da atividade física como forma de controlar os sintomas da fibromialgia e proporcionar aumento da qualidade de vida, há uma grande dificuldade no processo de massificação desse tipo de intervenção junto aos pacientes. Especula-se que a baixa adesão seja fruto do medo, uma vez que as respostas fisiológicas do organismo ao exercício somado aos sintomas fibromiálgicos já presentes levam ocasionalmente o paciente a um estado de aumento dos níveis de dor característico à doença, fazendo-os crer que tais dores serão agravadas pela adição da atividade física. Porém, esse julgamento mostra-se errôneo e apressado, visto que a dor generalizada se agrava em um primeiro momento para então diminuir ao longo do processo de intervenção. Valim (2006) mostra que em um programa de exercícios aplicados à pacientes fibromiálgicos o primeiro ganho é a aptidão física, para então, em um segundo momento, ocorrer melhora clínica.

Para isso faz-se necessária a participação ativa do paciente, motivado e de forma regular às sessões de treino. Do mesmo modo, é imprescindível que o profissional responsável pela montagem e aplicação do programa de atividades esteja apto para esse papel, tendo profundo conhecimento tanto dos exercícios propostos, com seus objetivos e implicações metabólicas e fisiológicas, assim como da fibromialgia, com seus sintomas e as limitações causadas por essa patologia. Pacientes com fibromialgia parecem necessitar de um período maior de adaptação a um programa de exercícios, e por isso a progressão da carga deve ser mais lenta que o habitual (VALIM, 2006). Para que ocorra adesão e permanência é essencial

que esses indivíduos estejam cientes dos benefícios que a atividade física pode trazer em longo prazo, e nesse ponto, vale frisar novamente a importância do profissional responsável através de seu conhecimento e como agente motivador, dando continuidade às intervenções até que resultados positivos no quadro da síndrome possam ser observados.

Steffens e colaboradores (2011) demonstram, em estudo de revisão, estratégias que podem ser utilizadas entre os profissionais para que o paciente não abandone os exercícios com o passar do tempo. Entre os métodos apontados pelos autores estão: a educação do paciente sobre diagnóstico, prognóstico, tratamento da doença e importância da adesão de atividade física no tratamento; a autonomia do mesmo em escolher qual modalidade de exercício mais gosta; o vínculo profissional-paciente, que deve existir em uma relação de confiança um com o outro; o cuidado na intensidade e duração dos exercícios prescritos. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) aponta que a dose ideal de exercícios para indivíduos com fibromialgia ainda permanece desconhecida, porém sabe-se que as respostas psicológicas à atividade física indicam a necessidade de um início de baixíssima intensidade, com aumento do trabalho de maneira gradual e confortável para o paciente (HEYMANN *et al.*, 2010; REZENDE, 2013). Do mesmo modo, a individualização do programa de exercícios é condição imprescindível para a obtenção de resultados positivos - por exemplo, o ACSM propõe atividades físicas aeróbias três vezes por semana para obtenção de um resultado positivo na melhora dos sintomas, ainda que estudos comprovem que haja uma preferência para esse tipo de exercício de duas sessões semanais (ANG *et al.*, 2013; KARPER, 2013; STEFFENS *et al.*, 2011). Nesse caso, uma possível forma de adaptação seria a realização e manutenção de duas sessões de atividade aeróbia na semana, com aumento gradual da duração do exercício por sessão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A melhor forma de intervenção para melhoria dos sintomas de pacientes com fibromialgia parece ser a combinação entre fármacos e terapias não medicamentosas - em especial, exercícios físicos bem orientados. Estudos mostram que a prática de exercícios promove, em longo prazo, benefícios que aumentam a qualidade de vida dos pacientes como um todo, mostrando-se um poderoso aliado ao tratamento farmacológico (LETIERI *et al.*, 2013; STEFFENS *et al.*, 2011; VALIM, 2006).

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *SALUSVITA*, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

São observados benefícios através da utilização de exercícios tanto aeróbios quanto anaeróbios e neuromusculares, mas vê-se uma melhora significativa e mais rápida por meio das atividades aeróbias, que promovem um trabalho conjunto de grandes grupos musculares. Em termos hormonais, a endorfina liberada através do exercício físico se relaciona com uma tolerância maior a dor, acarretando a um efeito analgésico para o paciente, além da redução da ansiedade, estresse e mudanças positivas no estado de humor. Em uma rotina engessada pelas limitações causadas pela doença, a possibilidade de retomar atividades básicas diárias assume extrema importância como forma de motivação e progresso do tratamento.

Outro ponto a ser discutido é a baixa adesão à prática regular de exercícios. A falta de conhecimento dos pacientes sobre os benefícios promovidos por essa prática reflete a falta de conteúdo e experiência dos profissionais da área da saúde na orientação para esses casos. Entende-se a importância da divulgação de conhecimento e educação das pessoas portadoras ou não de fibromialgia sobre a doença, assim como profissionais dispostos a trabalharem nessa área devam estar plenamente capacitados para tal. Essa afirmativa expande a questão da capacitação profissional ao nível educacional e mesmo político, nos fazendo questionar a importância que a fibromialgia tem dentro das faculdades de educação física, enquanto possível área de atuação para o profissional formado nessa instituição. Fazem-se necessários estudos e dados que pautem tal assunto.

Apesar dos estudos citados neste trabalho evidenciarem os benefícios advindos da prática regular de atividade física, as pesquisas analisadas não trazem descrições detalhadas sobre os métodos utilizados, detalhamento dos exercícios e o modo como foram executados ou mesmo a magnitude da carga utilizada. Tendo em vista a importância da individualização do tratamento e a necessidade de uma progressão adequada das cargas utilizadas (visando principalmente a aderência do paciente à prática das atividades), tem-se a necessidade de que mais estudos levem à literatura formas de relacionar e adaptar os métodos de treinamento e montagem de programas de exercícios, caracterizando as cargas utilizadas e a relação entre intensidade e volume de trabalho, por exemplo. Do mesmo modo, uma maior compreensão sobre a quantificação dessas cargas pelos olhos do praticante é de extrema importância.

Os conhecimentos sobre a relação entre atividade física e fibromialgia encontram-se de forma pouco sistematizada e fragmentada em vários artigos cujo acesso ao cotidiano dos profissionais

da área da saúde é limitado. Informações sobre a relação entre o tratamento dessa patologia e a prática de exercícios físicos e demais práticas corporais carecem de mais estudos de revisão e principalmente de trabalhos que tragam à literatura experiências e casos práticos utilizados como forma de intervenção, a fim de divulgar e ampliar os métodos passíveis de sucesso. Faz-se necessário preencher esta lacuna de forma a promover e ampliar, na área de educação física, abordagens individualizadas de pessoas que padeçam dessa síndrome.

Considerando a influência que o quadro fibromiálgico acarreta nos aspectos biopsicossociais, a relação profissional-paciente pode atingir níveis que extrapolam a clássica situação professor-aluno. Por isso é imprescindível que o tratamento da fibromialgia seja realizado de modo multidisciplinar, com profissionais das áreas médica e da saúde, garantindo especificidade e individualidade nos campos físico e psicológico. No entanto, o sucesso dessa abordagem requer que toda a equipe esteja atualizada e capacitada, e, dessa forma, a sistematização e estudo das relações entre fibromialgia e atividade física é relevante na promoção do aprimoramento técnico dos profissionais envolvidos.

Uma das limitações enfrentadas pelos pesquisadores para a realização deste trabalho foi a escassez de estudos relacionando e empregando, em pacientes com quadro fibromiálgico, a prática de exercícios como forma de intervenção de modo longitudinal. Com base nos conhecimentos científicos sobre a fibromialgia e os conhecimentos atualizados relacionados à prática de atividade física (treinamento, práticas esportivas, jogos, etc.) faz-se necessário mais estudos que investiguem os efeitos da intervenção por meio de exercício físico em longo prazo. A grande maioria dos trabalhos encontrados revelam dados coletados em curtos períodos de tempo e, uma vez que a fibromialgia enquanto síndrome crônica acomete e acompanha seu portador por toda a vida, é plausível crer que estudos longitudinais possam ajudar de forma mais verossímil no tratamento dessa doença.

Agradecimentos

Esta pesquisa teve como órgão financiador do projeto inicial o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), contou com o auxílio da Professora Doutora Maria da Consolação Tavares como orientadora e co-orientação do aluno de doutorado da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Ulisses Martinho.

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *SALUSVITA*, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.

FERREIRA, Gabriele,
MARTINHO, Ulisses
Guimarães e TAVARES,
Maria da Consolação
Gomes C. F. Fibromialgia
e atividade física:
reflexão a partir de uma
revisão bibliográfica.
SALUSVITA, Bauru, v. 33,
n. 3, p. 433-446, 2014.

REFERÊNCIAS

ANG, D. C.; KALETH, A. S.; BIGATTI, S.; MAZZUCA, S. A.; JENSEN, M. P.; HILLIGOSS, J.; SLAVEN, J.; SAHA, C. Research to encourage exercise for fibromyalgia (REEF) - Use of motivational interviewing, outcomes from a randomized-controlled trial. **Clin. J. Pain**, Hagerstown, v.29, n.4, 2013.

GASHU, B. M.; MARQUES, A. P.; FERREIRA, E. A. G.; MATSUTANI, L. A. Eficácia da Estimulação Elétrica Transcutânea (TENS) e dos exercícios de alongamento no alívio da dor e na melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, São Paulo v.8, p. 57-64, 2001.

HELFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, M. A.; SIENA, C.A.F. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v.58, p. 358-365, 2012.

HEYMANN, R. E.; PAIVA, E. S.; HELFENSTEIN Junior, M. et al Consenso Brasileiro no Tratamento de Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.50, p.56-66, 2010.

KARPER, W.B. Exercise Effects on Two Men With Fibromyalgia Syndrome - an Update. **American Journal of Men's Health**, Thousand Oaks, v.7, p.37-41, 2013.

KOZASA, E. H.; TANAKA, L.H.; MONSON, C.; LITTLE, S.; LEÃO, F. C.; PERES, M. P. The effects of Meditation-based interventions on the treatment of fibromyalgia. **Curr Pain Headache Rep**, Philadelphia, v.16, p.383-387, 2012.

LETIERI, R. V.; FURTADO, G. E.; LETIERI, M.; GÓES, S. M.; PINHEIRO, C. J. B.; VERONEZ, S. O.; MAGRI, A. M.; DANTAS, E. M. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.53, p.494-500, 2013.

MARTINEZ, J. Fibromialgia: um desafio clínico. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, Sorocaba, v.8, p. 1-3, 2006.

MICHALSEN, A.; LI, C.; KAISER, K.; LUDTKE, R.; MEIER, L.; STANGE, R.; KESSLER, C. In-patient treatment of fibromyalgia - a controlled nonrandomized comparison of conventional medicine versus integrative medicine including fasting therapy. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, Berlin, v.2013, p.1-7, 2013.

PROVENZA, J. R. **Fibromialgia - correlação clínica, laboratorial e eletromiográfica**. Tese de Doutorado. Faculdade de Ciências Médicas, UNICAMP, 1991.

PROVENZA, J. R.; POLLAK, D. F.; MARTINEZ, J. E.; PAIVA, E. S.; HELFESTEIN, M.; HEYMANN, R.; MATOS, J. M. C.; SOUZA, E. J. R. Fibromialgia. **Revista Brasileira Reumatologia**, São Paulo, v.44, n.6, p.443-449, 2004.

REZENDE, M. C.; PAIVA, E. S.; HELFENSTEIN JR, M. EpiFibro - Banco de dados nacional sobre a síndrome da fibromialgia - análise inicial de 500 mulheres. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.53, p.382-387, 2013.

RIBEIRO, K. L.; MARINHO, I. S. F. Fibromialgia e Atividade Física. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v.4, p 280-287, 2005.

SANTOS, E. B.; QUINTANS JR, L. J.; FRAGA, B. P.; MACIEIRA, J. C.; BONJARDIM, L. R.; Avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão em fibromiálgicos. **Revista da escola de enfermagem da USP**, São Paulo, v.46, n.3, p.590-596, 2012.

STEFFENS, R. A. K.; LIZ, C. M.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; OLIVEIRA, L. G. A.; ANDRADE, A.; Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. **Revista dor**, São Paulo, v.12, p.327-331, 2011.

VALIM, V. Benefícios dos exercícios físicos na Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.46, p.49-55, 2006.

FERREIRA, Gabriele, MARTINHO, Ulisses Guimarães e TAVARES, Maria da Consolação Gomes C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. **SALUSVITA**, Bauru, v. 33, n. 3, p. 433-446, 2014.