



Fibromialgia: quais benefícios de exercícios físicos no controle da dor?

A fibromialgia (FM) é uma doença comum que atinge um a cada 20 pacientes na atenção primária, sendo uma condição que frustra seus portadores¹, pois além de se apresentar como dor crônica generalizada, está associada a múltiplos outros sintomas como fadiga, ansiedade, depressão² e distúrbios do sono; com impactos físicos, sociais e psicológicos.³

O tratamento da FM exige abordagem multidisciplinar que inclui educação do paciente, terapias farmacológica e cognitivo-comportamental, higiene do sono, manejo das comorbidades e exercícios físicos.⁴

O exercício físico mantém-se como um pilar no tratamento da FM desde antes dos primeiros critérios diagnósticos serem publicados¹ e é a única terapia a ser fortemente recomendada (nível de evidência IA, grau A) pela European League Against Rheumatism (EULAR), a despeito de medidas farmacológicas como amitriptilina e duloxetina e da terapia cognitivo-comportamental, as quais têm nível de evidência IA, grau A, porém com fraca recomendação.⁴

Evidências sugerem que exercícios aeróbico e resistido (fortalecimento muscular) são efetivos em reduzir dor e gravidade da doença^{5,6}, enquanto que alongamentos e exercício aeróbico melhoram bastante a percepção individual das saúdes física e mental (a partir da ferramenta Health-Related Quality of Life – desenvolvida pelo Center for Disease Control and Prevention dos Estados Unidos)⁷. No caso dos sintomas depressivos, a combinação de exercícios (aeróbico, resistido e alongamento) se mostrou o meio mais efetivo de reduzi-los.²

Um trabalho realizado por um grupo brasileiro demonstrou que mulheres que previamente se encontravam em treinamento (aquático, neste caso), e com melhora da dor, do bem-estar e da qualidade

de vida, não foram capazes de manter tal melhora após 16 semanas sem treinamento.³ Em outro estudo, pacientes submetidos a treinamento resistido tiveram retorno dos sintomas após 12 semanas sem treinos.⁵

De forma geral, exercícios aeróbicos são mais prescritos que exercícios resistidos, apesar de ambos terem benefícios^{8,9} assim como exercícios em meio aquático.^{1,8,10}

Em termos práticos, seguem alguns protocolos utilizados com bons resultados na redução de sintomas e melhora da qualidade de vida, desde que mantidos por pelo menos três meses:²

– Exercício aeróbico de 30 a 60 minutos em uma intensidade moderada (entre 50 e 80%) da frequência cardíaca máxima, duas a três vezes na semana.²

– Treinamento resistido, variando entre oito a 11 exercícios (até 60 minutos) por sessão, cada qual de uma a três séries com oito a dez repetições e carga referente a 45% da carga máxima estimada para o paciente, em uma frequência de duas a três vezes na semana.²

– Combinar sessões de exercícios aeróbico, resistido e alongamentos em duas a três sessões por semana, com duração de 45 a 60 minutos.⁶

Embora não haja exatamente consenso acerca do melhor método ou tipo de exercício, há evidências de que duas a três sessões de atividade física, leve a moderada, por semana, com duração de 30 a 45 minutos, sejam efetivas.²

Por fim, salienta-se que pacientes com FM podem responder ao exercício com dor e fadiga excessivas, especialmente no dia seguinte ao esforço. Portanto, independente do tipo de exercício escolhido, ele deve ser implementado de forma muito lenta e intensificado gradualmente ao longo do tempo.¹ Começar e progredir devagar é a estratégia.¹¹

Fonte: PBMED

[Fibromialgia: quais benefícios de exercícios físicos no controle da dor?](#)

Referências:

- HIGGS, Jay B.. Fibromyalgia in Primary Care. Primary Care: Clinics in Office Practice, v. 45, n. 2, p.325-341, jun. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pop.2018.02.008>.
- SOSA-REINA, M. Dolores et al. Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. Biomed Research International, v. 2017, p.1-14, 2017. Hindawi Limited. <http://dx.doi.org/10.1155/2017/2356346>.
- ANDRADE, Carolina P. et al. Effects of aquatic training and detraining on women with fibromyalgia: controlled randomized clinical trial. European Journal Of Physical And Rehabilitation Medicine, p.1-35, jul. 2018. Edizioni Minerva Medica S.p.A.. <http://dx.doi.org/10.23736/S1973-9087.18.05041-4>.
- MACFARLANE, G J et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. Annals Of The Rheumatic Diseases, v. 76, n. 2, p.318-328, 4 jul. 2016. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/annrheumdis-2016-209724>.
- KAYO, Andrea Harumi et al. Effectiveness of physical activity in reducing pain in patients with fibromyalgia: a blinded randomized clinical trial. Rheumatology International, v. 32, n. 8, p.2285-2292, 19 maio 2011. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1007/s00296-011-1958-z>.
- HOOTEN, Michael W. et al. Effects of strength vs aerobic exercise on pain severity in adults with fibromyalgia: A randomized equivalence trial. Pain, v. 153, n. 4, p.915-923, abr. 2012. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1016/j.pain.2012.01.020>.
- BIRCAN, Çi?dem et al. Effects of muscle strengthening versus aerobic exercise program in

- fibromyalgia. *Rheumatology International*, v. 28, n. 6, p.527-532, 3 nov. 2007. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1007/s00296-007-0484-5>.
- CHINN, Steven; CALDWELL, William; GRITSENKO, Karina. Fibromyalgia Pathogenesis and Treatment Options Update. *Current Pain And Headache Reports*, v. 20, n. 4, p.1-10, 27 fev. 2016. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1007/s11916-016-0556-x>.
 - JONES, Kim Dupree. Recommendations for resistance training in patients with fibromyalgia. *Arthritis Research & Therapy*, v. 17, n. 1, p.1-2, 17 set. 2015. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/s13075-015-0782-3>.
 - HÄUSER, Winfried et al. Efficacy of different types of aerobic exercise in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Arthritis Research & Therapy*, v. 12, n. 3, 2010. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/ar3002>.
 - RIBEIRO, Roberta P. da Cunha et al. Prescribed Versus Preferred Intensity Resistance Exercise in Fibromyalgia Pain. *Frontiers In Physiology*, v. 9, 10 ago. 2018. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fphys.2018.01097>.

[Read More](#)
