

Impacto do exercício resistido em pacientes com fibromialgia

Impacto of resistance exercise in fibromyalgia patients

Recebido: 00/01/2025 | Revisado: 00/01/2025 | Aceitado: 00/01/2025 | Publicado: 00/01/2025

Suendi Peres Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000xxxxxxxxxx>
Centro Universitário de Brasília (Ceub), Brasil
E-mail: suendiperes@gmail.com

Ana Carolina Alves Meneses

ORCID: <https://orcid.org/0000xxxxxxxxxx>
Centro Universitário de Brasília (Ceub), Brasil
E-mail: ana.cmeneses@sempreceub.com

João Victor Azevedo Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000xxxxxxxxxx>
Centro Universitário de Brasília (Ceub), Brasil
E-mail: joao.azevedoc@gmail.com

Nomes e dados dos demais autores

Resumo

Objetivo: Analisar os benefícios dos exercícios de resistência e/ou treinamento de força em pacientes com diagnóstico de Fibromialgia. **Metodologia:** Este artigo de revisão foi elaborado a partir de trabalhos publicados nas bases de dados Lilacs, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo, The Journal of the American Medical Association JAMA e Research Gate. Os descritores foram: fibromialgia (fibromyalgia), tratamento (treatment), exercício (exercise) e exercício resistido (resistance training). Dos estudos analisados, foram incluídas 24 publicações. Foram excluídos manuscritos repetidos ou não pertinentes ao tema. **Resultados e conclusão:** A prática regular e supervisionada de exercício de resistência promove de forma eficaz a diminuição da dor e melhora nos quadros de transtornos de humor e sono de pacientes fibromiálgicos. O treinamento resistido, suas cargas e periodicidade com que deve ser executado ainda podem ser mais explorados por novos manuscritos. No entanto, essa revisão conclui que a contribuição não se limita apenas à redução do quadro álgico, mas também para a qualidade de vida e funcionalidade desses indivíduos.

Palavras-chave: Fibromialgia; Tratamento; Exercício; Exercício Resistido; Treinamento de Força.

Abstract

Objective: This study has the objective to analyze the benefits of resistance and/or strength training in patients with Fibromyalgia diagnosis. **Methodology:** This review article was prepared based on studies published in the Lilacs, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde from Brazil (BVS), Scielo, The Journal of the American Medical Association (JAMA) and Research Gate databases. The descriptions used at this study were: fibromyalgia, treatment, exercise and resistance training. Of the studies analyzed, 24 publications were included. Duplicate or irrelevant manuscripts were excluded because they don't have the attributes to improve this article. **Results and conclusion:** Regular and supervised resistance exercise effectively reduces pains and improves mood and sleep disorders in fibromyalgia patients. Resistance training, its loads and frequency can still be further explored in new manuscripts to explore the theme. However, this review concludes that its contribution is not limited to reducing pain, but also to the quality of life and functionality of this patients.

Keywords: Fibromyalgia; Treatment; Exercise; Resistance Training and Strength Training.

1. Introdução

A Fibromialgia (FM) caracteriza-se por uma síndrome dolorosa musculoesquelética generalizada e de curso crônico onde não há apresentação de inflamação no local da dor. A etiologia da doença ainda não é bem esclarecida. Sabe-se que ela está relacionada ao sono não reparador, a distúrbios psiquiátricos, como Transtorno Generalizado de Ansiedade e Depressão, a traumas físicos e doenças graves. Trata-se de uma das condições reumáticas mais frequentes na população. Em 2017, Heymann

e colaboradores publicaram que na Europa e nos Estados Unidos a prevalência geral na população foi de até 5%. No cenário brasileiro, essa prevalência estimada é de 2,5%. Em território nacional, o gênero feminino é o mais acometido, com faixa etária média de 35 a 44 anos.

O diagnóstico da FM é clínico, correlacionando a história, os sintomas e exames laboratoriais. Vale destacar que, exames de imagem podem ser utilizados para descartar outras patologias. Por outro lado, o manejo baseia-se na educação do paciente quanto à doença, não apenas para que ele conheça e reconheça sua sintomatologia, como também entenda a relevância da primeira linha de tratamento: a não medicamentosa, fundamentada na prática de atividade física regular e em psicoterapia.

Há alguns anos, estudos vêm reafirmando a estreita relação entre os distúrbios do ciclo sono-vigília e a Fibromialgia. Um dos trabalhos (Piedra *et al.*, 2015) relata que o impacto dos distúrbios do sono na dor é mais comum que o impacto da dor nos distúrbios do sono. Para corroborar com essa hipótese, em 2023, Andrade *et al.*, concluiu em sua pesquisa que o treinamento de força é um tratamento viável para fibromiálgicos, reduzindo a dor em uma média de oito semanas. Nesse sentido, faz-se necessário conectar a prática do treinamento de força à melhora clínica dos pacientes.

O objetivo do presente artigo é apresentar uma análise dos benefícios dos exercícios de resistência e/ou treinamento de força em pacientes com diagnóstico de Fibromialgia.

2. Metodologia

O presente estudo de revisão narrativa consiste em um estudo de natureza qualitativa e quantitativa em relação à quantidade de artigos selecionados (Gil, 2017; Pereira *et al.*, 2018) e, do tipo específico de revisão de literatura narrativa (Cavalcante & Oliveira, 2020; Casarim *et al.*, 2020; Rother, 2007) baseada na coleta de dados bibliográficos”. Para compor a análise, foram utilizados trabalhos publicados entre 2015 e 2025, incluindo ensaios clínicos, estudos randomizados e outras revisões de literatura que tratavam sobre a terapêutica da Fibromialgia e a importância dos exercícios físicos, mais especificamente os de força, no controle e redução da dor dos pacientes. A pesquisa foi realizada em bancos de dados online, a exemplo do Lilacs, Scielo, PubMed, ResearchGate, Biblioteca Virtual em Saúde e JAMA no período que compreende dezembro de 2024 a março de 2025. Além destes, essa revisão também incluiu o Consenso Brasileiro do Tratamento de Fibromialgia.

Os descritores utilizados foram: fibromialgia (fibromyalgia), tratamento (treatment), exercício (exercise) e exercício resistido (resistance training). Foram excluídos os artigos que estavam repetidos nas plataformas ou que não tinham conclusão sobre o tema, conforme apresentado no quadro 1.

Quadro 1. Tabela de seleção dos trabalhos em suas bases de dados.

Total de trabalhos pesquisados: 102
Total de trabalhos selecionados: 25

Lilacs	3
Scielo	9
BVS	2
ResearchGate	1
JAMA	2
PubMed	7
Consenso Brasileiro do Tratamento da Fibromialgia	1

3. Resultados e Discussão

A partir da análise do material selecionado, o presente estudo identificou que os pacientes com FM podem ser diretamente beneficiados pela prática frequente do treinamento de força. Todos os trabalhos selecionados pontuaram a redução do quadro algico. Matsudo *et al.*, (2019) pontua que o fortalecimento muscular promovido pelos exercícios de força diminui a fadiga e a dor, auxiliando no controle da doença e melhorando a capacidade funcional.

Bulhões *et al.*, (2018) também conclui em seu trabalho que os exercícios resistidos reduzem o quadro algico de forma significativa. O estudo atribui ao fato o estímulo de circuitos periféricos e centrais que melhoram a função neuromuscular, garantindo desse modo, uma diminuição das respostas nociceptivas oriundas das alterações dos movimentos. A partir disso ocorre a melhora da condição muscular, gerando menos esforço na realização de tarefas, suscitando assim, a diminuição do ciclo de descondicionamento, tipicamente observado em mulheres com a doença. O mesmo estudo relembra o Consenso Brasileiro do Tratamento de Fibromialgia, onde a recomendação é de que seja realizada a progressão do treinamento resistido de acordo com a tolerância do paciente, de forma lenta e gradual, sempre encorajando o paciente a dar continuidade, a fim de manter os ganhos induzidos pelos exercícios.

Em relação ao tempo para os resultados positivos da prática do treinamento de força, os artigos analisados trazem variações entre oito e dezesseis semanas. Ainda no estudo de Bulhões *et al.*, (2018) os autores afirmam que nos primeiros momentos as atividades podem ocasionar um aumento da dor e da fadiga, contudo, com a persistência na prática de forma orientada e continuada, verifica-se a redução do desconforto muscular, acarretando benefícios múltiplos à saúde do paciente.

Na atualização sobre Dor Crônica Musculoesquelética (DCM) de (Wscieklica *et al.*, 2024) os autores enfatizam que a experiência da dor surge a partir de um estímulo nocivo. Sendo assim, a ativação dos receptores nociceptivos no Sistema Nervoso Central viabiliza a percepção consciente do impulso gerado. Segundo essa análise, é importante destacar que o

principal mecanismo de dor é nociplástico e que a fibromialgia é uma DCM primária. Segundo o mesmo estudo, o sofrimento emocional e a incapacidade funcional são sintomas presentes nesses pacientes e as ferramentas terapêuticas principais são o exercício físico e os fatores biopsicossociais.

Santos *et al.*, (2024), descreve que o exercício físico é uma das estratégias mais eficazes para desviar a atenção da sensação de dor e reduzir os pensamentos negativos sobre o quadro clínico, especialmente a ruminação. A análise de Souza *et al.*, (2024) traz em sua discussão os benefícios psicológicos do exercício resistido, especialmente em programas adaptados e supervisionados. A prática regular parece impactar de forma benéfica nos sintomas da depressão, ansiedade e no aumento do bem-estar emocional em pacientes com fibromialgia, provavelmente pela descarga de hormônios e neurotransmissores, como dopamina, serotonina e endorfina.

Ainda no escopo de neurotransmissores, um estudo de Gerdle e colaboradores (2016) investigou concentrações de Glutamato e Piruvato no músculo vasto lateral de mulheres fibromiálgicas. Os resultados revelaram que as concentrações estavam aumentadas e foram normalizadas após a intervenção dos exercícios de resistência. Silva *et al.*, (2023), analisou pesquisas sobre o treinamento de força e concluiu que apesar da importância do tratamento da FM ser individualizado, a literatura fornece evidências de que o exercício de resistência contribui com eficácia no manejo e terapêutica desses pacientes.

Em resumo, esta revisão de literatura a partir dos trabalhos analisados, reforça a hipótese de que o exercício resistido é uma excelente forma de intervenção e tratamento da FM. Isso porque, além de auxiliar na diminuição da dor e no aumento do condicionamento físico, também melhora a qualidade do sono e reduz sintomas de patologias psiquiátricas, como ansiedade e depressão.

4. Conclusão

Conclui-se que os exercícios de força ou treinamento de força colaboram de maneira eficaz para o alívio da dor nos pacientes diagnosticados com FM. A prática regular e supervisionada do treinamento de força favorece a qualidade de vida, com melhora dos sintomas de transtornos do humor e do sono. Recomendamos, no entanto, que mais publicações sejam realizadas quanto aos efeitos do exercício resistido em fibromiálgicos, visto que avaliar tempo, duração e as cargas, por exemplo, devem ser mais bem estabelecidas.

Referências (fonte TNR 12 – alinhado à esquerda)

ANDRADE, A. et al. O treinamento resistido reduz a dor em mulheres com fibromialgia. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 238–244, 2021. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v28i4a190481. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/190481>. Acesso em: 01 abr. 2025.

ANDRADE, A. et al. Treinamento de força em pacientes com fibromialgia: um estudo de viabilidade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, e176543, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220232901176543>. Acesso em: 01 abr. 2025.

ANDRADE, A.; SIECZKOWSKA, S. M.; VILARINO, G. T. Resistance training improves quality of life and associated factors in patients with fibromyalgia syndrome. *PM&R*, v. 11, n. 7, p. 703–709, 22 fev. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2018.09.032>. Acesso em: 01 abr. 2025.

ANDRADE, A.; VILARINO, G. T.; BEVILACQUA, G. G. What is the effect of strength training on pain and sleep in patients with fibromyalgia? *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, v. 96, n. 12, p. 889–893, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000782>. Acesso em: 02 abr. 2025.

ARANTES, M. O. et al. Fibromialgia e exercícios físicos: uma revisão de literatura. E-Acadêmica, [S. l.], v. 3, n. 1, p. e2331122, 2022. DOI: 10.52076/eacad-v3i1.122. Disponível em: <https://eacademica.org/eacademica/article/view/122>. Acesso em: 02 abr. 2025.

BARBOSA, F. J. et al. Effect of resistance training in women with fibromyalgia: a review study. Research, Society and Development, v. 10, n. 5, e29410514674, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14674>. Acesso em: 02 abr. 2025.

BARROS, S. O. et al. Manejo clínico da fibromialgia: terapias farmacológicas e não farmacológicas para alívio dos sintomas. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 5, p. 5665–5680, 2023. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1091>. Acesso em: 04 abr. 2025.

OLDFIELD, B. J. et al. Long-term use of muscle relaxant medications for chronic pain: a systematic review. JAMA Network Open, v. 7, n. 9, e2434835, 2024. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2823750>. Acesso em: 05 abr. 2025.

BULHÕES, L. C. C. et al. Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: revisão sistemática. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 26, n. 2, p. 170–175, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/7255>. Acesso em: 07 abr. 2025.

COSTA, L. P.; FERREIRA, M. A. Saberes e estratégias no enfrentamento da fibromialgia. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 45, e20230213, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2024.20230213.p>. Acesso em: 09 abr. 2025.

COSTA, L. P.; FERREIRA, M. A. The (in)visibility of fibromyalgia through its symptoms and the challenges of its diagnosis and therapy. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 77, n. 2, e20230363, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0363>. Acesso em: 13 abr. 2025.

GERDLE, B. et al. Concentrações intersticiais aumentadas de glutamato e piruvato no vasto lateral de mulheres com síndrome fibromiálgica são normalizadas após uma intervenção de exercício - um estudo caso-controle. PLoS One, v. 11, n. 10, e0162010, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162010>. Acesso em: 13 abr. 2025.

HEYMANN, R. E. et al. Novas diretrizes para o diagnóstico de fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 57, S2, p. S467–S476, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.06.008>. Acesso em: 13 abr. 2025.

HEYMANN, R. E. et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 50, n. 1, p. 56–66, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/VD3Vcmj5QPNbM6MDcHGwF3f/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

MASCARENHAS, R. O. et al. Association of therapies with reduced pain and improved quality of life in patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, v. 181, n. 1, p. 104–112, 2021. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2772354>. Acesso em: 14 abr. 2025.

MATSUDO, S. M. et al. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. Diagnóstico e Tratamento, v. 24, n. 4, p. 174–182, 2019. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1049395/rdt_v24n2_174-182.pdf. Acesso em: 14 abr. 2025.

MENDONÇA, B. T. V. D. et al. Funções executivas e funcionalidade em mulheres com fibromialgia. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, v. 82, n. 9, s00441790577, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/VD8FLFSCbJP7TfkQtMrVNyQ/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2025.

OLIVEIRA, A. J. C. N. D. et al. A percepção dos pacientes sobre eventos estressores no desenvolvimento da fibromialgia. Brazilian Journal of Pain, v. 7, e20240051, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240051-en>. Acesso em: 14 abr. 2025.

OLIVEIRA, L. H. D. S. et al. Práticas corporais e o tratamento interdisciplinar de pessoas com fibromialgia: a dádiva do cuidado. *Revista Saúde e Sociedade*, v. 32, n. 4, e210849pt, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210849pt>. Acesso em: 15 abr. 2025.

PIEDRA, C. D. et al. Sleep disturbances of adult women suffering from fibromyalgia: a systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, v. 21, p. 86–99, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.09.001>. Acesso em: 15 abr. 2025.

REIS, B. M. D. R.; SANDOVAL, R. A. Benefícios do treinamento resistido para fibromiálgicos: revisão da literatura. *Revista Científica Escola Estadual de Saúde Pública Cândido Santiago – RESAP*, v. 3, n. 3, p. 208–217, 2017. Disponível em: <https://unilago.riopreto.br/wp-content/uploads/2024/03/XV-ENCONTRO-CIENTIFICO.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SANTOS, J. A. V. et al. Importância da atividade física no tratamento da síndrome de fibromialgia. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 12, p. 1876–1894, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p1876-1894>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SILVA, L. G. et al. Efeitos do treinamento resistido em mulheres com fibromialgia: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 7, e1212742474, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42474>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SOUZA, R. G. et al. Benefícios do treinamento resistido no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura. *Revista Pró-UniverSUS*, v. 15, n. 3, p. 143–147, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rpu.15i3.4539>. Acesso em: 19 abr. 2025.

WSCIEKLICA, T. et al. Atualização sobre a dor crônica musculoesquelética: revisão narrativa. *Brazilian Journal of Pain*, v. 7, e20240047, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240047-pt>. Acesso em: 20 abr. 2025.

GIL, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa*. 6ed. Atlas. Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free e-book]. Ed.UAB/NTE/UFSM.

CAVALCANTE, L. T. C. & Oliveira, A. A. S. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicol. Rev.* 26 (1). <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>.

CASARIN, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*. 10 (5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>.

ROTHER, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paul. Enferm.* 20 (2). <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.