EXERCÍCIO FÍSICO TERAPÊUTICO NA DIMINUIÇÃO DA PERCEPÇÃO DE DOR EM PESSOAS COM FIBROMIALGIA

Autor(res)

Sergio Marques Borghi
Paulo Henrique De Souza

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Introdução

A atividade física costuma ser compreendida como qualquer gasto energético acima dos valores de repouso e normalmente vinculadas a atividades laborais, domésticas, de lazer e de locomoção cotidiana. Enquanto o exercício físico caracteriza-se como uma atividade sistematizada, prescrita, com finalidade de reabilitar ou desenvolver os componentes da aptidão física e a funcionalidade. Fibromialgia é um distúrbio de dor crônica caracterizado principalmente por dor musculoesquelética generalizada, frequentemente acompanhada de fadiga, disfunção cognitiva, distúrbios do sono e sintomas psiquiátricos como ansiedade e depressão. Essa condição é um distúrbio da regulação da dor influenciado por fatores genéticos, ambientais e neurobiológicos, com a sensibilização central – desempenhando um papel fundamental em sua fisiopatologia. O diagnóstico é clínico, baseado nas diretrizes do Colégio Americano de Reumatologia, que enfatizam dor generalizada com duração mínima de 3 meses. O tratamento deve ser multidisciplinar, com estratégias farmacológicas e não farmacológicas, considerando a especificidade de cada caso.

Objetivo

Investigar por meio de uma revisão integrativa da literatura as recomendações do exercício físico na diminuição da percepção de dor em pessoas com fibromialgia.

Material e Métodos

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura com características de uma revisão integrativa. As buscas foras realizadas no mês de setembro de 2025 na base de dados PUBMED utilizando-se os termos MeSH: exercise and pain and fibromyalgia. Após o comando de busca chegou-se a 1338 resultados, utilizando o filtro meta-análise restaram 85 produções, ao solicitar apenas produções do último 1 ano chegou-se a 12 artigos, após a leitura dos títulos e resumos verificou-se que apenas 4 atendiam diretamente a temática do estudo, estes foram utilizados na discussão desta revisão.

Resultados e Discussão

Para esta revisão integrativa de literatura foram selecionados 4 artigos, todos de revisão sistemática com meta-análise e publicados em 2025. A revisão de Casanova et al[1] objetivou analisar os componentes para a prescrição

do exercício aeróbio com base no modelo FITT-VP (Frequência, Intensidade, Tipo, Tempo, Volume e Progressão), os achados são muito diversos em razão de distintos protocolos e critérios da prescrição. As recomendações sobre a frequência variam de 1 a 10 sessões semanais, de intensidade leve a vigorosa, sobre o tipo de exercício destacam-se os realizados em piscina, ciclismo estacionário e caminhada, sessões entre 10 a 45 minutos e períodos de 3 a 24 semanas de treinamento. Ressalta-se a necessidade do planejamento sobre a prescrição de exercícios, com destaque em relação a eficácia para os exercícios predominantemente aeróbios e em meio aquático. No estudo de Rodrígez et al[2] foram investigados os tipos de exercícios mais eficazes na diminuição da intensidade da dor em pessoas com fibromialgia, apesar de relatarem a necessidade de mais estudos com ensaios clínicos randomizados, destacam os exercícios aquáticos com melhores benefícios a curto prazo, já os exercícios resistidos apresentando maiores benefícios a longo prazo. Na publicação de Nuñez et al[3] buscou-se determinar as doses “mínima e ideal” de exercícios aeróbios para reduzir a intensidade da dor em pacientes com fibromialgia, a meta-análise sugere como dose mínima de 50 minutos semanais, sendo o efeito máximo obtido com 90 minutos semanais de exercícios aeróbios. Na revisão de Wang et al4 verificou-se a eficácia das diferentes modalidades de exercício na redução da percepção da dor em pessoas com fibromialgia, os achados apontam para superioridade de eficácia do treinamento aeróbio conjugado com flexibilidade, em seguida destacam-se os exercícios realizados no ambiente aquático.

Conclusão

Conclui-se que o exercício físico demonstra-se eficaz em grande parte dos estudos para a diminuição da percepção da dor em pessoas com fibromialgia, especialmente os exercícios aeróbios e/ou realizados no meio aquático. Percebe-se ainda grande carência de estudos sobre a temática, preferencialmente ensaios clínicos randomizados e com grupo controle com vistas ao estabelecimento de orientações menos generalizadas para esta condição.

Referências

[1]Casanova-Rodríguez D, Ranchal-Sánchez A, Rodríguez RB, Jurado-Castro JM. Aerobic Exercise Prescription for Pain Reduction in Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Eur J Pain. 2025 Feb;29(2):e4783. doi: 10.1002/ejp.4783. Erratum in: Eur J Pain. 2025 Oct;29(9):e70105. doi: 10.1002/ejp.70105. PMID: 39805734; PMCID: PMC11730678.

[2]Rodríguez-Domínguez ÁJ, Rebollo-Salas M, Chillón-Martínez R, Rosales-Tristancho A, Villa-Del-Pino I, Jiménez-Rejano JJ. The most effective therapeutic exercises for pain intensity in women with fibromyalgia: A systematic review and network meta-analysis. Braz J Phys Ther. 2025 Jul-Aug;29(4):101226. doi: 10.1016/j.bjpt.2025.101226. Epub 2025 May 3. PMID: 40319533; PMCID: PMC12099910.

[3]Núñez-Cortés R, Suso-Martí L, Almonacid-Lleida J, Salazar-Méndez J, López-Bueno R, Cruz-Montecinos C, Andersen LL, Ramírez-Vélez R, Calatayud J. Optimal Dose of Aerobic Exercise Programs to Reduce Pain Intensity and Improve Health Status in Patients With Fibromyalgia: A Dose-Response Meta-Analysis. Phys Ther. 2025 Jun 2;105(6):pzaf057. doi: 10.1093/ptj/pzaf057. PMID: 40272395.

4Wang C, Sun J, Liang Z, Cai Y, Zhang M, Tian S, Yang W, Cheng S, Duan R, Wang X. Comparative Effectiveness of Exercise Modalities for Fibromyalgia: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-Analysis. Eur J Pain. 2025 Sep;29(9):e70109. doi: 10.1002/ejp.70109. PMID: 40888752.