

FIBROMIALGIA E PRÁTICAS CORPORAIS***FIBROMYALGIA AND BODY PRACTICES******KELLYANE SOUSA RESENDE, TELMA SARA QUEIROZ MATOS*****RESUMO**

A fibromialgia é uma síndrome reumática não articular que possui origem desconhecida e caracteriza-se por dor musculoesquelética difusa e crônica com presença de múltiplas regiões dolorosas (tender points). O objetivo desse estudo foi verificar o que vem sendo pesquisado sobre a relação entre fibromialgia e exercícios físicos nos últimos cinco anos, bem como conhecer os conceitos dessa síndrome e apontar qual a contribuição das práticas corporais para melhoria da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa síndrome. Como procedimentos metodológicos realizou-se um resgate bibliográfico das publicações sobre fibromialgia e exercícios físicos nos últimos cinco anos. Para análise dos dados, o estudo pautou-se na análise fundamentada comparativa teórica. Encontrou-se vinte e uma publicações sobre fibromialgia e exercícios físicos. A análise dos resultados permitiu a organização de categorias para melhor compreensão dos dados emergentes. Foi possível considerar que as práticas corporais no tratamento da fibromialgia melhoram significativamente aspectos como dor, qualidade de vida, capacidade funcional, sintomas cognitivos e estados de humor. Essas práticas são benéficas para pacientes com fibromialgia em conjunto a um tratamento multidisciplinar.

Palavras chave: Fibromialgia. Exercícios físicos. Qualidade de vida. Síndromes reumáticas.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a non-articular rheumatic syndrome that has unknown origin and is characterized by diffuse and chronic musculoskeletal pain with the presence of multiple painful regions (tender points). The objective of this study was to verify what has being researched about the relationship between fibromyalgia and physical exercises in the past five years, as well as knowing the concepts of this syndrome and point out the contribution of embodied practices to improve the quality of life of patients affected by this syndrome. As methodological procedures, a bibliographic retrieval of the publications on fibromyalgia and physical exercises in the last five years was carried out. For data analysis, this study was based in reasoned analysis theoretical comparative. For data analysis, the study was on the theoretical comparative grounded analysis. Twenty-one publications about fibromyalgia and physical exercises were found. The analysis of the results allowed the organization of categories to better understand of emerging data. It was possible to consider that the

embodied practices in the treatment of fibromyalgia significantly improve aspects such as pain, quality of life, functional capacity, cognitive symptoms and mood states. These practices are beneficial for patients with fibromyalgia in conjunction to an multidisciplinary treatment.

Keywords: Fibromyalgia. Physical Exercises. Quality Of Life. Rheumatic Syndromes.

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é uma síndrome reumática não articular que possui origem desconhecida e caracteriza-se por dor musculoesquelética difusa e crônica com presença de múltiplas regiões dolorosas (tender points). A síndrome se associa com sintomas de fadiga, distúrbios de sono, síndrome do cólon irritável, rigidez matinal, ansiedade e depressão. Como não há exames que identifiquem a síndrome, seu diagnóstico é baseado somente em critérios clínicos. Para se ter o diagnóstico, os critérios exigidos são dor difusa no esqueleto axial e em ambos os hemisférios, acima e abaixo da cintura; dor em 11 ou mais dos 18 tender points e dor crônica por mais de três meses (CAVALCANTE et al., 2006). A sua prevalência é superior no sexo feminino, especialmente mulheres na meia-idade, numa relação aproximada de nove por um.

O grande impacto da Fibromialgia nas diferentes dimensões da qualidade de vida e a grande inaptidão causada pode ser elucidado por um conjunto de aspectos psicológicos associados a esta síndrome. Segundo Linares et al. (2008), o fato de se tratar de uma síndrome associada a sintomas medicamente inexplicados, cuja etiologia ainda é uma incógnita entre a própria comunidade médica, acarreta uma maior perturbação ao paciente. Pode-se ilustrar a redução dos níveis de ansiedade no paciente, após esse obter um diagnóstico, o que proporciona aos próprios pacientes a certeza de que os seus sintomas são reais.

Esse estudo pauta-se numa população específica, com uma síndrome cujas causas permanecem por compreender há mais de duas décadas e cujo nome é ainda causador de estranheza para muitos. Um diagnóstico imbuído de incógnitas

para a comunidade médica, suscitando ainda desconfiança e não sendo merecedor da total credibilidade que é atribuída a outras condições clínicas.

Diante disso, verifica-se que a intervenção direcionada à melhoria da saúde de pessoas com Fibromialgia deve levar em consideração tanto a melhora dos sintomas físicos quanto os psicológicos. Um dos tratamentos indicados para a Fibromialgia é a prática de exercícios físicos, que mantido regularmente pode melhorar a qualidade de vida desta população. As práticas corporais, de forma geral, prescrita e orientada, podem acarretar alguns benefícios para esta população, como a diminuição da dor, melhora no sono, do humor e cognição, assim como em melhora na sensação de bem-estar.

Por meio de um estado da arte, pretende-se verificar o que vem sendo pesquisado sobre a Fibromialgia e exercícios físico nos últimos cinco anos, bem como conhecer o conceito dessa síndrome e seus aspectos históricos. Outro ponto de interesse dessa investigação pauta-se em verificar nos referenciais teóricos se os pacientes de Fibromialgia percebem os exercícios físicos como forma de tratamento e apontar por meio dos estudos qual a contribuição das práticas de exercícios físicos e/ou práticas corporais para melhoria da qualidade de vida desses pacientes. Esse estudo é uma possibilidade de ampliar o que vem sendo pesquisado, publicado e discutido em relação à Fibromialgia e práticas corporais para que a Psicologia possa usufruir de tais resultados desvelando novas áreas de atuação e relacionando a novos constructos.

Aspectos da Fibromialgia

Para o diagnóstico do quadro clínico dessa síndrome, é preciso uma anamnese cuidadosa, pormenorizada, subjetiva e um exame físico detalhado. O sintoma presente em todos os pacientes é a dor difusa e crônica, mas geralmente o paciente tem dificuldade para localizar a dor e não sabe especificar se sua origem é muscular, óssea ou articular, sendo que a dor pode ser apresentada de formas variadas como queimação, pontada, peso, cansaço, contusão. É comum que as dores sejam agravadas pelo frio, umidade, mudança climática, tensão emocional ou esforço físico. Alguns sintomas centrais acompanham o quadro doloroso, como

distúrbio do sono e sono não reparador, fadiga, cansaço, exaustão, dificuldade de realizar tarefas, cefaleia, tontura, dor abdominal, dificuldade de concentração, falta de memória, entre outros.

Mas, apesar de todos esses sintomas, o exame físico fornece poucas informações, já que o paciente fibromiálgico apresenta um bom aspecto geral, sem evidência de doença sistêmica, sem sinais inflamatórios, atrofia muscular ou alterações neurológicas, possuem boa amplitude de movimentos e demonstram força muscular preservada (PROVENZA et al., 2004). Sendo assim, o achado clínico importante é a presença de sensibilidade dolorosa nos tender points.

De acordo com uma revisão bibliográfica sobre a síndrome, realizada por Helfenstein Junior; Goldenfum; Siena (2012), a vulnerabilidade ao desenvolvimento de Fibromialgia pode ter influência de fatores ambientais, hormonais e genéticos e a sensação de incapacidade que é desencadeada por meio dela pode relacionar-se com fatores sociais e psicológicos. Os pacientes de Fibromialgia podem apresentar sintomatologia piorada quando possuem algum distúrbio psicológico associado.

Uma pesquisa realizada no Brasil identificou que 30% dos pacientes fibromiálgicos apresentaram depressão grave, 34% depressão moderada, 70% traços de ansiedade significativa e 88% exibiram um estado de ansiedade alta (HELFFENSTEIN JUNIOR; FELDMAN, 1998 apud HELFFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012). Cerca de metade dos pacientes com Fibromialgia apresentam em algum momento de sua história um quadro de depressão que possui muitos dos sintomas idênticos ao da síndrome: cansaço, perda de energia, desânimo, distúrbios de sono etc.

De acordo com Martinez et al. (1998), a fibromialgia afeta de forma significativa a qualidade de vida de pacientes e o impacto está correlacionado com a intensidade da dor, fadiga e decréscimo da capacidade funcional, sendo que essa deterioração é expressa também na qualidade do sono, sexualidade e vida profissional. A qualidade de vida diz respeito à determinação do impacto pessoal, físico, psicológico e no relacionamento social do paciente que possui a síndrome.

A alteração na qualidade de vida nos pacientes de Fibromialgia pode acontecer pela presença constante da dor crônica e difusa. Os distúrbios do sono,

por exemplo, podem ocorrer em até 100% dos fibromiálgicos, sendo caracterizado pela dificuldade na indução do sono, despertares durante a noite e sensação de sono não restaurador. Esses distúrbios podem desencadear como consequências, déficits cognitivos, cansaço matinal e propensão para o desenvolvimento de distúrbios psiquiátricos (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012).

Em relação aos indivíduos sem a síndrome, os pacientes fibromiálgicos apresentaram níveis mais altos de dor, ansiedade e depressão, menor flexibilidade, pior qualidade de sono e pior qualidade de vida. Alguns fatores que podem aumentar a gravidade da doença é o sofrimento pela demora diagnóstica, o afastamento do trabalho e o afastamento da vida social por consequência de todos esses aspectos presentes nessa condição (MARTINS et al., 2011).

Exercícios Físicos como Tratamento para Fibromialgia

Por se tratar de uma síndrome que possui origem desconhecida, ainda não há um tratamento que seja totalmente efetivo. Sendo assim, o tratamento de Fibromialgia deve ser multidisciplinar, envolvendo uma participação ativa do paciente na construção e na execução de um método terapêutico individualizado que é elaborado a partir da intensidade e das características manifestadas, considerando as questões biopsicossociais presentes no contexto do adoecimento e combinando modalidades farmacológicas e não farmacológicas (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012).

Algumas das modalidades não farmacológicas são as denominadas práticas corporais, que são fenômenos demonstrados a nível corporal englobando manifestações culturais como esportes, danças, ginásticas, artes marciais, entre outras. De acordo com Motta e Marchiori (2013), estudos feitos com práticas corporais terapêuticas em pacientes com fibromialgia demonstram que essas práticas proporcionam aos pacientes uma maior dimensão dos sentidos e da relação com o corpo e com a doença, além de aumentar a consciência corporal, estimular o autoconhecimento corporal e oferecer um reencontro do sujeito consigo mesmo.

Indivíduos com Fibromialgia se beneficiam da realização de atividades físicas que contribui significativamente para a melhora da dor, qualidade de sono, fadiga e

ansiedade, além de influenciar positivamente alguns aspectos psicológicos e práticas de socialização (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012). Uma melhora rápida e significativa é observada por meio de atividades aeróbicas, mas exercícios anaeróbicos e neuromusculares também trazem benefícios. Com a prática de atividades físicas o paciente possui uma maior tolerância à dor e isso se dá por causa da endorfina liberada por meio dos exercícios que proporciona um efeito analgésico, trazendo mudanças positivas no estado de humor e diminuição do estresse (FERREIRA; MARTINHO; TAVARES, 2014). Apesar de ter evidências sobre os benefícios que as atividades físicas proporcionam ao paciente com Fibromialgia, ainda não há informações de estudos longitudinais que estabeleçam qual o exercício mais apropriado assim como sua frequência e intensidade desse.

Mesmo com as evidências dos benefícios das atividades físicas para a saúde física e mental da população em geral, ainda há muita resistência e desistência dessa prática por parte dos fibromiálgicos. De acordo com Steffens et al. (2011), a adesão à prática de exercícios físicos está relacionada com fatores como melhorar ou manter estado de saúde, aumentar contato social, prevenir doenças, estética, bem-estar, qualidade de vida, aprender novas atividades, aumentar autoestima, reduzir os níveis de depressão, entre outros. Já os motivos para desistência estão associados com perturbação do sono, fadiga, aumento da dor, depressão severa, fadiga muscular, intolerância a exercícios de alta intensidade, falta de tempo, jornada de trabalho excessiva, falta de motivação, entre outros. Sendo assim, ainda segundo o autor, algumas estratégias podem ser usadas para aumentar a adesão ou diminuir a desistência dos pacientes de Fibromialgia nas práticas físicas, que são: educação do paciente informando-o sobre seu diagnóstico, prognóstico e importância do tratamento, trabalho em equipe multidisciplinar para amenizar os sintomas de pacientes fibromiálgicos, apoio social, contrato terapêutico entre profissional e paciente para definição de objetivos e metas pessoais, bom vínculo terapeuta-paciente, prescrição de exercícios individualizada, oferecer feedback dos progressos e supervisão do treinamento para motivação de adesão.

Todos estes aspectos parecem indicar que o caráter difuso desta síndrome implicando maiores dificuldades de identificação e, conseqüentemente, de controle,

acarreta uma dificuldade no diagnóstico inicial e no tratamento da Fibromialgia tanto por meio de modalidades farmacológicas quanto por meio das não farmacológicas, que se exprime na baixa percepção de eficácia da terapêutica e baixa qualidade de vida tendencialmente citadas pelos pacientes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Por meio de uma pesquisa indireta, inicialmente o procedimento adotado foi um resgate bibliográfico do que vem sendo estudado e publicado na área da Fibromialgia e exercícios físicos nos últimos cinco anos.

Num primeiro momento do percurso metodológico, foi pesquisado em bases de dados como SCIELO, BVS, EBISCO, LILACS, MEDLINE, Banco de dados de dissertações e teses online, livros e biblioteca o tema deste estudo, procurando compreender mais sobre o estado da arte desse, considerando o objetivo do estudo e cruzando-se os seguintes descritores: “Fibromialgia”, “Exercícios físicos”, “qualidade de vida”, “aspectos psicológicos da Fibromialgia”.

Foram delimitadas as publicações entre os anos de 2014 e 2018, sendo incluídas publicações em português pertencentes ao grupo de interesse para a temática como artigos, teses e dissertações, livros, pesquisas bibliográficas e resenhas e excluídas aquelas publicações que não atendem aos objetivos da temática proposta.

Nesse estudo em questão, as análises dos dados seguiram as orientações de Strauss e Corbin (1990), norteando-se pela análise fundamentada, as quais expressam que todo mecanismo de apreciação pode ser categorizado e codificado. A codificação é o processo em que os dados são reunidos e designados em categorias, atentando aos objetivos dessa pesquisa. Assim que a categoria e as subcategorias emergirem, consideraram-se dois tipos: aquelas categorias construídas e aquelas que foram abstraídas da linguagem de pesquisa.

No entanto, para facilitar a visualização geral de cada categoria, construiu-se uma matriz, na qual, por meio do agrupamento dessas categorias, foi possível

identificar nos referenciais teóricos pesquisados, apontamentos, de acordo com o objeto do estudo, imputando-lhes significado e respectiva interpretação.

A pesquisa passou por três grandes momentos em sua análise, que foram: a descrição dos dados, a redução dos mesmos e a interpretação do que foi selecionado. Dessa forma também se desenvolveu a análise de todos os dados coletados, aqui em questão, de todo referencial teórico levantado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cruzando os descritores indicados nos procedimentos metodológicos e limitando a busca a publicações de 2014 a 2018, foram encontradas 21 referências com a temática de fibromialgia e práticas corporais. Os achados foram organizados por data de publicação, título, autores e objetivos, respeitando os delimitadores da pesquisa referentes aos benefícios das práticas corporais no tratamento de fibromialgia (ver Tabela 1). Diante disso, de acordo com Strauss e Corbin (1990), realizou-se o processo de reunir os dados e designá-los em categorias. Encontraram-se, nesses estudos, três categorias, as quais serão discutidas posteriormente: práticas corporais; expressões corporais e terapias alternativas.

Tabela 1: Artigos Científicos, Teses, Dissertações e Resumos Executivos Analisados.

Estudos	Ano de Publicação	Título	Autor (es/as)	Objetivos
1	2014	Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica	1. FERREIRA; MARTINHO; TAVARES	Verificar a relação entre fibromialgia e atividade física a partir de uma revisão bibliográfica
2	2014	Cinesiofobia, adesão ao tratamento, dor e qualidade de vida em indivíduos com síndrome fibromiálgica	2. LORENTE; STEFANI; MARTINS	Mensurar o medo do movimento, a adesão ao tratamento e avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde de indivíduos com síndrome fibromiálgica

Estudos	Ano de Publicação	Título	Autor (es/as)	Objetivos
3	2014	Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor	3. MARCHESINI STIVAL et al.	Avaliar a eficácia da acupuntura no tratamento da fibromialgia, considerando-se como desfecho primário a resposta imediata da escala visual analógica (VAS) para avaliação da dor
4	2014	Efeito da acupuntura na qualidade de vida e no tratamento da dor em pacientes com fibromialgia	4. OLIVEIRA; SOUSA; GODOY	Avaliar o efeito da acupuntura na atividade eletrodermal, na qualidade de vida e na redução da dor em indivíduos fibromiálgicos
5	2014	Efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com síndrome da fibromialgia: revisão sistemática	5. STEFFENS et al.	Verificar por meio de revisão sistemática na literatura os efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com fibromialgia
6	2015	Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática	6. LORENA et al.	Sistematizar evidências científicas sobre a utilização dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia
7	2015	Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia	7. LISBOA et al.	Avaliar e comparar o efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres climatéricas com e sem fibromialgia
8	2015	Efeitos de um programa de treinamento funcional na musculatura do core em mulheres com fibromialgia	8. PINZÓN-RÍOS; ANGARITA-FONSECA; CORREA-PÉREZ	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento funcional dos músculos do core dirigido às mulheres com fibromialgia
9	2015	Efeito do Método Rolfing® de integração	9. STALL et al.	Verificar a eficácia do método Rolfing de Integração Estrutural, da

Estudos	Ano de Publicação	Título	Autor (es/as)	Objetivos
		estrutural e da acupuntura na fibromialgia		acupuntura e da combinação das duas técnicas no alívio da dor, nos estados de ansiedade e depressão e na melhora da qualidade de vida dos fibromiálgicos
10	2016	A prática de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida em mulheres com síndrome fibromiálgica	10. KOMATSU et al.	Avaliar os efeitos do Pilates na dor, qualidade de vida, depressão e ansiedade em mulheres com fibromialgia
11	2016	Efeitos da pompage associada ao exercício aeróbico sobre dor, fadiga e qualidade de sono em mulheres com fibromialgia: um estudo piloto	11. MORETTI et al.	Avaliar os efeitos da pompage como terapia complementar a exercícios aeróbicos e de alongamento sobre dor, fadiga e qualidade de sono em mulheres com fibromialgia
12	2016	Benefícios do Método Pilates e mulheres com fibromialgia	12. KÜMPEL et al.	Avaliar a eficácia do Método Pilates para a melhora da dor em pacientes com Fibromialgia
13	2016	A prática de caminhada diminui a depressão em pacientes com síndrome da fibromialgia	13. ANDRADE et al.	Verificar o efeito de 16 sessões da prática de um programa de caminhada sobre a depressão em mulheres com fibromialgia
14	2016	Efeitos do Método Pilates na fibromialgia	14. CURY; VIEIRA	Avaliar os efeitos do Método Pilates (MP) sobre o nível de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade em uma paciente de 63 anos com diagnóstico de Fibromialgia
15	2016	Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia	15. ANTUNES et al.	Analisar a influência do Watsu na qualidade de vida e na dor de idosas com fibromialgia
16	2017	Sentidos atribuídos às práticas corporais de saúde por pacientes	16. OLIVEIRA	Compreender a importância e os sentidos atribuídos às práticas corporais de saúde para pessoas com doenças

Estudos	Ano de Publicação	Título	Autor (es/as)	Objetivos
		diagnosticados com fibromialgia		crônicas não transmissíveis
17	2017	Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba: relato de casos	17. ARAÚJO et al.	Coletar relatos de experiência de pacientes com fibromialgia que praticaram três meses de dança (zumba) e tiveram que suspender a dança por três meses devido ao recesso das atividades acadêmicas
18	2017	Efeito do exercício físico supervisionado sobre a flexibilidade de pacientes com fibromialgia	18. OLIVEIRA et al.	Verificar o efeito do exercício físico supervisionado sobre a flexibilidade de pacientes mulheres com fibromialgia
19	2018	Dança terapêutica e exercício físico. Efeito sobre a fibromialgia	19. MARÍN MEJÍA; COLINA GALLO; DUQUE VERA	Estabelecer o efeito da dança terapêutica e o exercício físico sobre a sintomatologia e o número de pontos dolorosos em mulheres com fibromialgia
20	2018	O efeito da cinesioterapia e hidrocinesioterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia	20. SOUSA et al.	Avaliar os efeitos da cinesioterapia no solo e da hidrocinesioterapia na melhora da dor; fadiga muscular e capacidade funcional desses pacientes
21	2018	Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: revisão sistemática	21. BULHÕES et al.	Investigar o efeito do treinamento resistido na redução da dor em mulheres com fibromialgia, bem como estabelecer parâmetros, como volume e duração, para o tratamento da dor nesses pacientes

Fonte: Elaborado pela autora.

Na categoria de práticas corporais, foram observados estudos sobre exercícios físicos, alongamento muscular, cinesioterapia, treinamento funcional, caminhada, hidrocinesioterapia e exercícios aeróbicos (estudos: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 13,

16, 18, 20 e 21). Quanto à categoria de expressões corporais, constataram-se estudos sobre pilates, zumba e dança (estudos: 10, 12, 14, 17 e 19). Já na categoria de práticas alternativas, foram consideradas as práticas de acupuntura, Método Rolfing de Integração Estrutural, pompage e watsu (estudos: 3, 4, 9, 11 e 15).

Com relação a primeira categoria, intitulada de práticas corporais, autores como Ferreira; Martinho; Tavares (2014) desvelam que a prática de exercícios físicos promove benefícios ao paciente de fibromialgia, aumentam sua qualidade de vida e a tolerância à dor, reduz ansiedade e estresse e traz mudanças positivas no estado de humor desses pacientes. Com relação a qualidade do sono, os autores como Steffens et al. (2014) que realizaram uma revisão sistemática na literatura para verificar os efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com fibromialgia, obtiveram como resposta que os exercícios aeróbicos, de alongamento e fortalecimento muscular promovem efeitos positivos nos pacientes que possuíam distúrbio do sono, concluindo, portanto, que a prática desses exercícios físicos melhoram a qualidade de sono nos indivíduos fibromiálgicos.

Considerando que cerca de 90% dos portadores de fibromialgia são mulheres e que a maior prevalência da doença se dá entre 50 e 65 anos, um ensaio clínico com 83 mulheres no período do climatério propôs um tratamento de 20 sessões de cinesioterapia para o assoalho pélvico e mostrou que essa prática proporciona melhoras significativas e resultados benéficos sobre a qualidade de vida, domínio ocupacional, emocional, saúde, função sexual e sintomatologia climatérica em mulheres com e sem fibromialgia nessa fase. Porém, por causa dos sintomas apresentados, a fibromialgia parece ser um fator limitante para melhores resultados nos aspectos de domínio ocupacional, sexual e saúde da qualidade de vida, visto que o quadro de dor musco-esquelética crônica e difusa pode causar um efeito negativo na vida dessas pessoas afetando a realização de tarefas diárias e capacidade de trabalhar. Por essas e outras questões, no estudo de Lisboa et al. (2015) os efeitos observados nas mulheres com fibromialgia foram inferiores aos das mulheres do grupo do controle sem fibromialgia, mas ambos os grupos se beneficiaram dessa prática na fase do climatério.

É muito comum que a fibromialgia desencadeie aspectos psicológicos como ansiedade e depressão e, ao considerar esses aspectos, Andrade et al. (2016) realizaram um programa supervisionado de práticas de caminhadas com 16 sessões realizadas durante dois meses com pacientes que possuem a síndrome. Percebeu-se que a prática da caminhada é eficaz para reduzir a intensidade e o escore médio de depressão, sendo que a maioria dos participantes apresentou depressão grave no pré-teste e os posteriormente apresentaram depressão mínima no pós-teste, ou seja, o estado de depressão das mulheres participantes dessa prática foi minimizado significativamente.

A prática de exercícios físicos supervisionados realizados durante 6 meses com frequência de duas vezes por semana podem melhorar significativamente a flexibilidade de mulheres com fibromialgia, de acordo com Oliveira et al. (2017). Pinzón-Ríos; Angarita-Fonseca; Correa-Pérez (2015) sugerem em um ensaio quase-experimental, que os exercícios de treinamento funcional de músculos do core, são métodos eficazes para aumento da força muscular, modulação da dor, otimização do rendimento funcional e ampliação dos níveis de atividade física em mulheres com fibromialgia.

Ao realizar uma revisão sistemática, Bulhões et al. (2018) mostraram que o treinamento resistido em mulheres com fibromialgia apresenta resultados satisfatórios na redução da dor. Porém, esse treinamento precisa ser realizado de maneira orientada e continuada, com duração de 30 minutos, frequência de 2 a 3 vezes por semana e com 2 a 3 séries de 8 a 12 repetições. Além de práticas como as citadas anteriormente, atividades como cinesioterapia e hidrocinesioterapia também são eficazes no tratamento de fibromialgia, melhorando dor, fadiga muscular e capacidade funcional, sendo que a cinesioterapia é mais eficaz na melhora da dor e fadiga muscular e a hidrocinesioterapia na melhora da capacidade funcional e condicionamento cardiopulmonar (SOUSA et al., 2018).

Lorena et al. (2015), ao analisarem os efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia a partir de uma consulta retrospectiva, perceberam que em todos os estudos houveram uma melhora significativa no aspecto do dolirimento e aspectos relacionados a qualidade de vida e condição

física, mas, por outro lado, perceberam uma necessidade em pesquisas clínicas com maior rigor metodológico para que os reais benefícios sejam elencados de fato, visto que ainda são escassos os estudos que abordem o tema.

Um aspecto muito comum em pacientes fibromiálgicos é a cinesiofobia, que constitui o medo de sentir dor com qualquer movimento. Pensando nisso, na adesão ao tratamento, na dor e na qualidade de vida, Lorente; Stefani; Martins (2014) realizaram um estudo prospectivo em amostra de conveniência composta por indivíduos com fibromialgia para mensurar esses aspectos e observaram, por meio dos resultados, que pacientes fibromiálgicos apresentam maior intensidade do limiar de dor, maior medo do movimento e pior qualidade de vida nos aspectos físicos e sociais. Resultados como esse podem explicar a resistência desses pacientes em começar a praticar algum tipo de atividade.

Com relação à segunda categoria exposta nesse estudo, a expressão corporal, um relato de caso sobre uma paciente de 63 anos diagnosticada com fibromialgia avaliou os efeitos do método pilates sobre os níveis de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade. A paciente praticou durante 4 semanas em um estúdio apropriado para isso com uma frequência de 2 vezes semanais com duração de uma hora, e como resultado, percebeu-se que os exercícios da atividade promovem efeitos positivos na flexibilidade, redução da dor, aumento na qualidade de vida e no condicionamento físico (CURY; VIEIRA, 2016).

Ainda sobre o impacto do método pilates em mulheres com fibromialgia, Kümpelet al. (2016) realizaram um estudo com 20 mulheres em que mostrou-se eficaz na redução da dor, na melhora do sono e na capacidade funcional de pacientes com a síndrome. Em concordância a esses resultados, Komatsuet al. (2016) também realizou um estudo com o método pilates com 20 mulheres fibromiálgicas e essa prática mostrou-se eficaz para a melhora da dor e da qualidade de vida dessas pacientes.

Além de pilates, dança terapêutica e zumba também demonstram efeitos positivos no tratamento de fibromialgia. A dança terapêutica diminui o limiar de dor generalizada, depressão, sintomas cognitivos e os transtornos de sono em mulheres com fibromialgia (MARIN-MEJÍA; COLINA-GALLO; DUQUE-VERA, 2019). Um

estudo com 16 mulheres com fibromialgia que praticaram zumba durante três meses descreveu que a prática dessa modalidade auxilia na melhora da autoestima, traz sensação de mais relaxamento e alívio de dores. Além disso, a zumba também pode ser eficaz na qualidade de sono, desempenho físico e disposição, produzindo efeitos positivos na melhora da dor, qualidade de vida e capacidade funcional (ARAÚJO et al., 2017).

As práticas alternativas foram consideradas a terceira categoria encontrada no levantamento bibliográfico desse estudo. Dentre essas práticas pode-se elencar acupuntura. Marchesini Stivalet al. (2014) realizaram um estudo randomizado, controlado e duplo-cego com 36 pacientes fibromiálgicos submetendo-os a uma sessão de acupuntura para avaliar a dor antes e depois do procedimento. Vinte e um pacientes foram submetidos a sessão nos moldes da Medicina Tradicional Chinesa e os outros quinze a um procedimento placebo. Após esse método, foi constatado que houve uma melhora imediata da dor nos pacientes com fibromialgia após uma única sessão de acupuntura no modelo da Medicina Tradicional Chinesa em detrimento ao método simulado. Em outro estudo sobre o mesmo tema feito com uma série de três de casos, Oliveira; Sousa; Godoy (2014) notaram que após quatro semanas de tratamento com acupuntura, as participantes tiveram redução da intensidade da dor e melhor percepção da qualidade de vida, com melhora em 7 dos 10 itens do Questionário Sobre o Impacto da Fibromialgia, melhorando principalmente nos domínios como capacidade funcional, sentir-se bem, fadiga e depressão.

Em integração com a acupuntura, Stallet al. (2015) avaliaram os efeitos do método Rolfing de Integração Estrutural. Realizaram um estudo com 60 pacientes randomizados em três grupos, sendo o grupo A submetidos a 10 sessões de acupuntura, grupo B a 10 sessões de Rolfing e grupo C a 10 sessões e 10 de acupuntura. Como resultado, a pesquisa revelou que os três métodos foram eficazes, reduzindo a intensidade da dor, melhora nos aspectos afetivos como ansiedade e depressão e percepção na qualidade de vida.

Um estudo considerando a fibromialgia na terceira idade mostrou que a terapia de watsu é uma técnica favorável no tratamento de idosas com a síndrome,

sendo uma técnica de movimentos passivos do paciente dentro da água o qual percebe um profundo relaxamento por meio do auxílio da temperatura elevada da água (calor). Após 10 sessões realizada com 17 idosas, os autores dialogam que essa prática traz como benefício a redução da dor e a melhora da qualidade de vida (ANTUNES et al., 2016).

Até o momento os estudos aqui discutidos apresentaram resultados positivos e benéficos relacionando práticas corporais no tratamento de pessoas com fibromialgia. No entanto, um estudo piloto feito por Moretti et al. (2016) avaliou os efeitos da *pompage* associada a exercícios aeróbicos e de alongamento sobre a dor, fadiga e qualidade do sono em mulheres com fibromialgia. Houve melhora em apenas um dos aspectos da dor avaliado, que foi a dimensão mista, mas não houve melhora significativa na fadiga e na qualidade de sono, levando os autores a considerarem que a *pompage* associada a exercícios aeróbicos e de alongamento não apresenta efeitos benéficos relevantes. Porém esses autores enfatizam a necessidade de outras pesquisas envolvendo a realização de uma análise mais consistente e resultados mais significativos.

Para além dos benefícios físicos que esses exercícios podem oferecer para o tratamento da síndrome, Oliveira (2017) realizou uma dissertação com objetivo de compreender os sentidos atribuídos às práticas corporais e a saúde por pacientes com fibromialgia. Após entrevistar 8 pacientes, participante de um programa de extensão de práticas de exercícios físicos, e analisar seus discursos, o autor encontrou que as práticas exercem sentidos relacionados ao acolhimento, vínculo, sendo que essas práticas produziram laços sociais entre as pacientes, sentimento de pertencimento e de cuidado. Sendo assim, entende-se que essas práticas são benéficas tanto para o bem estar físico quanto para o emocional e social.

Este estudo buscou trazer dados sobre as influências das práticas corporais no tratamento da fibromialgia baseando-se no levantamento de referenciais teóricos sobre o tema. Percebeu-se que os resultados apontados mostram a importância da realização das práticas corporais e/ou exercícios físicos no tratamento de pacientes fibromiálgicos, visto que a maioria dos estudos elencados desvelam a redução do

processo de dolorimento, melhora a qualidade de vida, capacidade funcional e aspectos emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do recurso metodológico utilizado no presente estudo, foram listadas 21 publicações dos últimos cinco anos (2014-2018) de forma cronológica que contemplassem a temática sobre fibromialgia e práticas corporais e/ou exercícios físicos. Para melhor análise dos resultados, organizou a apresentação desses em três categorias, sendo elas práticas corporais, expressões corporais e terapias alternativas.

A maioria dos estudos encontrados apresentou como resultado os benefícios das práticas corporais no tratamento da fibromialgia. Percebeu-se nesse levantamento bibliográfico que as pesquisas confluem para apontamentos que descrevem significativamente que as práticas corporais funcionam como recurso não farmacológico na redução da dor, ampliação da percepção da qualidade de vida, bem como da capacidade funcional, melhora nos sintomas cognitivos e estados de humor, além de reparar a qualidade do sono. Independente da categoria que se encontraram achados dessa pesquisa sugerem que as diversas práticas de atividades físicas contribuem no tratamento da fibromialgia e auxiliam na melhora de sintomas tão presentes na vida dos fibromiálgicos, sintomas esses que por vezes impedem os pacientes de realizarem suas tarefas cotidianas e laborais.

Esse é um tema que vem sendo estudado de forma mais aprofundada, mas que necessita de mais pesquisas que possam contribuir com resultados mais consistentes e com amostras mais significativas. Há uma necessidade em se ampliar os estudos sobre algumas práticas de exercícios físicos que não estão presentes nos resultados bibliográficos dos últimos cinco anos, como por exemplo, os esportes em geral (futebol, basquete, vôlei, tênis, etc.) e sua relação com o tratamento da fibromialgia.

Portanto, esse estudo procurou evidenciar o que vem sendo estudado e publicado sobre fibromialgia e práticas corporais nos últimos cinco anos para que

seja possível ter uma melhor compreensão dessas práticas e seus benefícios no tratamento de pacientes com a síndrome, além de ressaltar a importância de um tratamento multidisciplinar para melhores resultados e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida para esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Alexandro et al. A prática de caminhada diminui a depressão em pacientes com síndrome da fibromialgia. **ConScientia e Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 217 - 224, 2016. Disponível: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=6273&path%5B%5D=3306>. Acesso em: janeiro/2020.

ANTUNES, Mateus Dias et al. Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia. **ConScientia e Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 636-641, 2016. Disponível: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=6756&path%5B%5D=3438>. Acesso em: janeiro/2020.

ARAÚJO, Joyce Thalita Medeiros de et al. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. **Revista dor**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 266-269, 2017. Disponível: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132017000300266&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: janeiro/2020.

BULHÕES, Lidiane Cristina Correia et al. Efeito do treinamento resistido na redução da dor no tratamento de mulheres com fibromialgia: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 26, n. 2, p. 170 - 175, 2018. Disponível: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/915008/efeito-do-treinamento-resistido-na-reducao-da-dor-no-tratamento_u9sa9m1.pdf. Acesso em: janeiro/2020.

CAVALCANTE, A. B. et al. A prevalência de fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 40-48, jan/fev. 2006. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/%D/rbr/v46n1/29386.pdf>. Acesso: agosto/2019.

CURY, Alethéa; VIEIRA, Wouber Héricson de Brito. Efeitos do Método Pilates na fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 256-260, 2016. Disponível: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/485/1455>. Acesso em: janeiro/2020.

FERREIRA, G.; MARTINHO, U. G.; TAVARES, M. C. G. C. F. Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. **Salusvita**, Bauru, v.

33, n. 3, p. 433 - 446, 2014. Disponível: <https://pdfs.semanticscholar.org/013e/1f60b6e51c0c4ffa207c26ee69fdc8385b19.pdf>. Acesso em: agosto/2019.

HELFENSTEIN JUNIOR, Milton; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 58, n. 3, p. 358 - 365, jun. 2012. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302012000300018. Acesso em: agosto/2019.

KOMATSU, Mariana et al. A prática de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida em mulheres com síndrome fibromiálgica. **Revista dor**, São Paulo - SP, v. 17, n. 4, p. 274 - 278, 2016. Disponível: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132016000400274. Acesso em: janeiro/2020.

KÜMPEL, Claudia et al. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 440-447, 2016. Disponível: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=6515&path%5B%5D=3357>. Acesso em: janeiro/2020.

LINARES, M. C. U. et al. Analysis of the impact of fibromyalgia on quality of life: Associated factors. **Clinical Rheumatology**, Belgica, v. 27, n. 5, p. 613-619, 2008.

LISBOA, Lilian Lira et al. Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 55, n. 3, p. 209 - 215, jun. 2015. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042015000300209&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: janeiro/2020.

LORENA, Suélem Barros de et al. Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 55, n. 2, p. 167-173, 2015. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042015000200167&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: janeiro/2020.

LORENTE, Giovana Davi; STEFANI, Lia Fernanda Bocchi De; MARTINS, Marielza Regina Ismael. Cinesiofobia, adesão ao tratamento, dor e qualidade de vida em indivíduos com síndrome fibromiálgica. **Revistador**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 121-125, jun. 2014. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132014000200121&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: janeiro/2020.

MARCHESINI STIVAL, Rebecca Sarayet al. Acupuntura na fibromialgia: um estudo randomizado-controlado abordando a resposta imediata da dor. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo - SP, v. 54, n. 6, p. 431-436, 2014. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042014000600431&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: janeiro/2020.

MARIN-MEJIA, Fabiana; COLINA-GALLO, Evelyn; DUQUE-VERA, Iván Leonardo. Dança terapêutica e exercício físico. Efeito sobre a fibromialgia. **Hacia la Promoción de la Salud**, Manizales, v. 24, n. 1, p. 17 - 27, 2019. Disponível: http://www.scielo.org.com / sciELO.php ? script = sci_arttext & pid = S 0 1 2 1 -7 5 7 7 2 0 1 9 0 0 0 1 0 0 0 1 7. Acesso em: janeiro/2020.

MARTINEZ, J. E. et al. Análise crítica de parâmetros de qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 116-120, 1998. Disponível: <https://www.revistas.usp.br / actafisiatrica / article / view / 102178 /100591>. Acesso em: agosto/2019.

MARTINS, M. R. I. et al. Uso de questionários para avaliar a multidimensionalidade e a qualidade de vida do fibromiálgico. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 52, n. 1, p. 16 - 26, 2011. Disponível: <http://www.scielo.br / pdf / rbr / v52n1 / v52n1a03>. Acesso em: agosto/2019.

MORETTI, Eduarda Correia et al. Efeitos da pompage associada ao exercício aeróbico sobre dor, fadiga e qualidade do sono em mulheres com fibromialgia: um estudo piloto. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 227-233, 2016. Disponível: http://www.scielo.br / sciELO.php? script = sci_arttext & pid = S1809-29502016000300227&lng = pt & nrm = iso. Acesso em: janeiro/2020.

MOTTA, P. M. R.; MARCHIORI, R. Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p. 834 - 835, 2013. Disponível: http://www.scielo.br / sciELO.php? script = sci_arttext & pid = S0102-311 X 2013000400022. Acesso em: agosto/2019.

OLIVEIRA, Leonardo Hernandes de Souza et al. Efeito do exercício físico supervisionado sobre a flexibilidade de pacientes com fibromialgia. **Revista dor**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 145 - 149, abr. 2017. Disponível: http://www.scielo.br / sciELO.php? script = sci_arttext & pid = S1806-00132017000200145&lng = pt & nrm = iso. Acesso em: janeiro/2020.

OLIVEIRA, Leonardo Hernandes de Souza. **Sentidos atribuídos às práticas corporais de saúde por pacientes diagnosticados com fibromialgia**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

OLIVEIRA, Raphaela Menezes de; SOUSA, Hugo Alves de; GODOY, José Roberto P. de. Efeito da acupuntura na qualidade de vida e no tratamento da dor em pacientes com fibromialgia. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 12, n. 1, p. 37- 48, 2014. Disponível: <https://www.publicacoes.uniceub.br / cienciasaude / article / view / 2820/2418>. Acesso em: janeiro/2020.

PINZON-RIOS, Iván Darío; ANGARITA-FONSECA, Adriana; CORREA-PEREZ, Edgar Alonso. Efeitos de um programa de treinamento funcional na musculatura do core em mulheres com fibromialgia. **RevistaCiencias de la Salud**, Bogotá, v.

13,n.1,p. 39 - 53, jan. 2015. Disponível: http://www.scielo.org.com/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732015000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: janeiro/2020.

PROVENZA, J. R. et al. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 44, n. 6, p. 443 - 449, dez. 2004. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0482-50042004000600008&script=sci_arttext&tlng=es. Acesso em: agosto/2019.

SOUSA, Bárbara Samille Moreira de et al. O efeito da cinesioterapia e hidrocinestoterapia sobre a dor, capacidade funcional e fadiga em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 231-238, 2018. Disponível: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=8010&path%5B%5D=5053>. Acesso em: janeiro/2020.

STALL, Paula et al. Efeitos do método Rolfing® de integração estrutural e da acupuntura na fibromialgia. **Revista dor**, São Paulo, v. 16,n. 2,p. 96-101, 2015. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132015000200096&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: janeiro/2020.

STEFFENS, R. A. K. et al. Efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com síndrome da fibromialgia: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 298 - 304, 2014. Disponível: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=4700&path%5B%5D=2759>. Acesso em: janeiro/2020.

STEFFENS, R. A. K. et al. Fatores associados à adesão e desistência ao exercício físico de pacientes com fibromialgia: uma revisão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 4, p. 353 - 357, 2011. Disponível: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/634>. Acesso em: agosto/2019.

STRAUSS, A.; CORBIN, J. **Pesquisa Qualitativa**: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 288p.

YUNUS, M. B. Central Sensitivity Syndromes: An Overview. **Journal of Musculoskeletal Pain**, [S.l.], v. 17, n. 4, p. 400-408, 2009.

AUTORES:

Kellyane Sousa Resende, Graduanda do curso de Psicologia da Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG, Unidade Ituiutaba.
E-mail: kellyanesresende@gmail.com

Telma Sara Queiroz Matos, Doutora em Psicologia pelo Programa de Pós graduação da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP – Ribeirão Preto. Professora na Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG, Unidade Ituiutaba. E-mail: telma.matos@uemg.br