

## FIBROMIALGIA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Michele Silvestre Pinheiro<sup>1</sup>, Daniel Guimarães de Paiva<sup>2</sup>, Letícia Francislaine Martins<sup>3</sup>, Alexandre Franco Gomes Pinto<sup>4</sup>, Pietro Mainenti<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: michelesilvestrepinheiro5611@gmail.com;

<sup>2</sup>Graduando em Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: danielvrp@gmail.com; <sup>3</sup>Graduanda em Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: lefrancislaine@gmail.com; <sup>4</sup>Graduando em Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: alexandrefrancopinto@yahoo.com.br; <sup>5</sup>Professor titular do Curso de Medicina do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: pietromainenti@unipac.br

**Introdução:** A fibromialgia é uma condição crônica multifatorial caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono e comprometimentos cognitivos que impactam negativamente a qualidade de vida. Frente às limitações das terapias medicamentosas, cresce o interesse por abordagens não farmacológicas, como a prática de atividade física. O exercício pode beneficiar esses pacientes, embora ainda haja controvérsias sobre os protocolos ideais. **Objetivos:** Revisar a literatura sobre os efeitos da atividade física em adultos com fibromialgia, identificar exercícios eficazes, suas intensidades e frequências, e seu impacto nos sintomas principais da síndrome. **Métodos:** Foi conduzida uma revisão narrativa utilizando as bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO e Google Scholar. Foram incluídos estudos publicados entre 2019 e 2024, em inglês, português ou espanhol, com adultos diagnosticados com fibromialgia, conforme critérios do American College of Rheumatology. Foram incluídos ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas que abordaram a relação entre fibromialgia e atividade física. Os dados extraídos incluíram características dos participantes, tipo de intervenção, frequência, intensidade e principais desfechos. **Desenvolvimento:** Os exercícios aeróbicos de intensidade moderada como caminhada, hidroginástica, ciclismo estacionário e dança devem ser realizados de 2 a 5 vezes por semana, por 30 a 60 minutos por sessão, promovendo reduções significativas na dor, na fadiga e nas alterações do sono. Treinamentos de resistência com cargas leves a moderadas (40–60% de 1RM), realizados 2 a 3 vezes por semana, também mostraram benefícios na força muscular, funcionalidade e qualidade de vida. Os exercícios combinados (aeróbicos e resistidos) parecem oferecer resultados ainda mais robustos na melhora global dos sintomas. Modalidades corpo-mente, como yoga, pilates, tai chi e alongamento, quando praticadas de 1 a 3 vezes por semana, demonstraram efeitos positivos sobre flexibilidade, ansiedade, humor e percepção da dor. A progressão gradual da carga, a adaptação individualizada e o suporte profissional foram apontados como fatores fundamentais para adesão e sucesso dos programas. A variabilidade metodológica entre os estudos, no entanto, ainda dificulta a padronização de protocolos. **Considerações Finais:** A prática de atividade física é uma estratégia não farmacológica relevante e segura para o manejo da fibromialgia, promovendo benefícios físicos, funcionais e emocionais. Programas supervisionados e individualizados são essenciais para maximizar os benefícios e reduzir os riscos. Pesquisas futuras devem focar na padronização dos protocolos e na compreensão dos fatores que influenciam a resposta dos pacientes ao exercício.

**Palavras-chave:** Fibromialgia, Atividade Física, Qualidade de Vida.