

O TREINAMENTO DE FORÇA REDUZ A DOR EM MULHERES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Danielle Carla Lopes dos Santos¹, Gabriel Fernandes de Freitas², Israel Henrique Santos Sousa³,
Maria Clara Herrmann Breda⁴, Nathalia Messias Massuqueto⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Universidade Federal de Jataí
(gabrielfernandesgf503@gmail.com)

Introdução: O treinamento de força (TF) é recomendado ao tratamento de diversas condições musculoesqueléticas, a fim de aumentar a força e a resistência muscular e, assim, manejar outros sintomas, como a dor crônica. Nesse sentido, a fibromialgia, doença caracterizada principalmente por hiperalgesia generalizada e que acomete sobretudo mulheres, leva à fraqueza e à perda da função física. Logo, essas pacientes poderiam ser beneficiadas pelo TF. **Objetivo:** Buscar informações na literatura acerca da eficácia do treinamento de força em mulheres com fibromialgia em relação à intensidade da dor. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, SciELO e LILACS com os seguintes descritores “Fibromyalgia”, “Resistance training”, “Pain”, “Woman OR Women”. A coleta de dados ocorreu em janeiro de 2024 e abrangeu estudos publicados em todas as línguas em um recorte temporal de 10 anos. A pesquisa obteve 28 artigos, dos quais 19 foram excluídos em razão do título, resumo e disponibilidade na íntegra e 3 após análise do texto completo, restando apenas 6 para revisão. **Resultados:** Dentre os artigos selecionados, constata-se que, de forma unânime, houve melhora significativa na intensidade da dor nos grupos analisados a partir do treinamento de força. É importante salientar que cada estudo realizou a intervenção seguindo parâmetros singulares, diferenciando-se em tempo, tamanho da amostra, modo de avaliação, intensidade e combinação de treino, porém com os princípios voltados ao treinamento resistido. Nesse viés, a maioria dos trabalhos avaliaram os pacientes de 12 a 24 semanas, apresentando resultados de no mínimo 20% de melhora, enquanto um único estudo demonstrou uma redução na dor de aproximadamente 10%, mas com 4 semanas de intervenção. Observou-se também que o ensaio com maior diminuição algica (39%) combinou o TF com alongamento em um período de 12 semanas, enfatizando a combinação de treinos para potencializar os efeitos na dor. **Conclusão:** Portanto, pode-se afirmar que o treinamento de força promove impactos expressivos na diminuição algica em mulheres com fibromialgia, o que auxilia na melhora da qualidade de vida, de acordo com os artigos. Ademais, demonstra-se a importância do treinamento resistido crônico, além da combinação de treinos, para desfrutar dos benefícios de forma ainda mais satisfatória. Por fim, percebe-se a necessidade de mais trabalhos acerca do tema, com o objetivo de consolidar os resultados encontrados e trazer êxito não só na redução da dor, como também na qualidade de vida dessas pessoas.

Palavras-chave: Fibromiálgicas. Algia. Exercícios resistidos.

Área Temática: Outros temas relacionado à saúde

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ANDRADE, Alexandro *et al.* **O treinamento resistido reduz a dor em mulheres com fibromialgia.** São Paulo: Acta Fisiátrica, 2021.

BUSCH, Angela J *et al.* **Resistance exercise training for fibromyalgia.** Oxford: Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013.

GAVI, Maria Bernadete *et al.* **Strengthening exercises improve symptoms and quality of life but do not change autonomic modulation in fibromyalgia:** a randomized clinical trial. San Francisco: PLoS One, 2014.

KOLAK, Erkan; ARDIÇ, Füsün; FINDIKOĞLU, Gülin. **Effects of different types of exercises on pain, quality of life, depression, and body composition in women with fibromyalgia:** a three-arm, parallel-group, randomized trial. Istanbul: Arch Rheumatol, 2022.

LARSSON, Anette *et al.* **Resistance exercise improves muscle strength, health status and pain intensity in fibromyalgia** – a randomized controlled trial. London: Arthritis Res Ther, 2015.

MAESTRE-CASCALES, Cristina *et al.* **Gradual Strength Training Improves Sleep Quality, Physical Function and Pain in Women with Fibromyalgia.** Basel: Int J Environ Res Public Health, 2022.

STENSON, Niclas *et al.* **Aumento da anandamida e diminuição da dor e depressão após exercício na fibromialgia.** Madison: Med. Sci. Sports Exerc., 2020.