

## **EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REDUÇÃO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: revisão integrativa**

*EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON PAIN REDUCTION IN PATIENTS WITH  
FIBROMYALGIA: an integrative review*

**Analuz Araújo<sup>1</sup>, Lara Luiza Leal Bueno<sup>1</sup>, Wesley Luiz da Silva Vieira<sup>1</sup>, Erika Flauzino da Silva Vasconcelos<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

<sup>2</sup>Doutora, Docente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

\* Correspondência: prof.erikasilva.pinda@unifunvic.edu.br

RECEBIMENTO: 28/08/2025 - ACEITE: 06/10/2025

### **Resumo**

A fibromialgia é uma síndrome clínica caracterizada por dor crônica e generalizada, acompanhada de fadiga, distúrbios do sono, rigidez muscular e sintomas psicológicos. Os exercícios físicos vêm sendo utilizados como uma estratégia terapêutica não farmacológica para alívio dos sintomas. O objetivo desse estudo foi avaliar o que a literatura científica relata acerca dos efeitos dos exercícios físicos na redução da dor em pacientes com fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa realizada com base em artigos publicados entre 2018 e 2024, nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS. Utilizaram-se os descritores: "fibromialgia", "exercício físico" e "dor". Os critérios de inclusão foram: estudos em português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível, que abordassem os efeitos de exercícios físicos na dor de pacientes com fibromialgia. Foram excluídos estudos duplicados, revisões sistemáticas e meta-análises. Foram selecionados 12 artigos que evidenciaram que exercícios aeróbicos, alongamentos, atividades de resistência muscular e práticas como pilates e hidroginástica contribuem para a redução da dor e melhora na qualidade de vida desses pacientes. Os estudos destacam a importância da regularidade e individualização das práticas e apresentaram-se como uma intervenção eficaz na redução da dor em pacientes com fibromialgia, devendo ser integrados ao tratamento multidisciplinar. A prática supervisionada e adaptada à condição clínica do paciente é essencial para obter melhores resultados.

**Palavras-chave:** Fibromialgia. Exercício Físico. Dor Crônica. Qualidade de Vida.

### **Abstract:**

*Fibromyalgia is a clinical syndrome characterized by chronic and widespread pain, accompanied by fatigue, sleep disturbances, muscle stiffness, and psychological symptoms. Physical exercise has been used as a non-pharmacological therapeutic strategy for symptom relief. The aim of this study was to evaluate what the scientific literature reports regarding the effects of physical exercise on pain reduction in patients with fibromyalgia. This is an integrative review conducted based on articles published between 2018 and 2024 in the SciELO, PubMed, and LILACS databases. The following descriptors were used: "fibromyalgia," "physical exercise," and "pain." Inclusion criteria were studies published in Portuguese, English, or Spanish, with full-text availability, addressing the effects of physical exercise on pain in patients with fibromyalgia. Duplicate studies, systematic reviews, and meta-analyses were excluded. Twelve articles were selected, showing that aerobic exercises, stretching, muscle resistance activities, and practices such as Pilates and aquatic exercise contribute to pain reduction and improvement in patients' quality of life. The studies highlight the importance of regularity and individualization of exercise programs and present physical exercise as an effective intervention for pain reduction in patients with fibromyalgia, which should be integrated into multidisciplinary treatment. Supervised practice adapted to the patient's clinical condition is essential to achieve better results.*

**Keywords:** Fibromyalgia. Physical Exercise. Chronic Pain. Quality of Life.

## Introdução

A fibromialgia é uma condição clínica complexa, caracterizada pela presença de dor crônica generalizada sem estímulos externos, com aumento da sensibilidade a estímulos dolorosos e não dolorosos (hiperalgesia e alodinia). Comumente está associada a sintomas como fadiga, distúrbios do sono e alterações cognitivas. Sua etiologia ainda é pouco compreendida, mas acredita-se que fatores genéticos, ambientais e neurofisiológicos estejam envolvidos<sup>1,2</sup>. O impacto da fibromialgia na qualidade de vida é significativo, levando à limitação funcional e ao comprometimento da saúde mental e física.<sup>3</sup>

A fibromialgia acomete entre 2 e 8% da população. Depois da lombalgia e da osteoartrite é a terceira doença reumatológica mais comum. Geralmente afeta mulheres jovens, porém pode se manifestar em qualquer idade ou sexo.<sup>1</sup>

Diversas abordagens terapêuticas têm sido utilizadas no manejo da fibromialgia. Dentro das terapêuticas estão o uso de medicamentos, realização de terapias psicológicas e tratamentos não farmacológicos, como os exercícios físicos.<sup>3,4</sup>

Há relatos na literatura de que a prática regular de atividade física pode ser benéfica para o manejo da dor no paciente com fibromialgia. Os resultados mostram efeitos positivos na redução da dor, na melhora da função física e no bem-estar geral dos pacientes com fibromialgia.<sup>2,5,6,7</sup>

Por essa razão, o presente estudo tem por objetivo avaliar o que a literatura científica relata acerca dos efeitos dos exercícios físicos na redução da dor em pacientes com fibromialgia, fornecendo subsídios para a prática clínica e a atuação profissional na área da saúde.

## Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi conduzida a partir da formulação da questão de pesquisa, definição dos critérios de inclusão e exclusão, coleta de dados, avaliação dos estudos incluídos, análise e interpretação dos dados e apresentação dos resultados.

Na primeira etapa foi formulada uma questão norteadora, para que a partir dela fossem elaborados descritores de busca. A questão foi “Quais são os efeitos dos exercícios físicos na redução da dor em pacientes com fibromialgia?”

A seguir foi realizada uma busca nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS. Foram utilizados os descritores: “fibromialgia”, “exercício físico” e “dor” e os mesmos termos em inglês (“fibromyalgia”, “physical exercise” e “pain”). A estratégia de busca combinou os termos com operadores booleanos *AND* e *OR*.

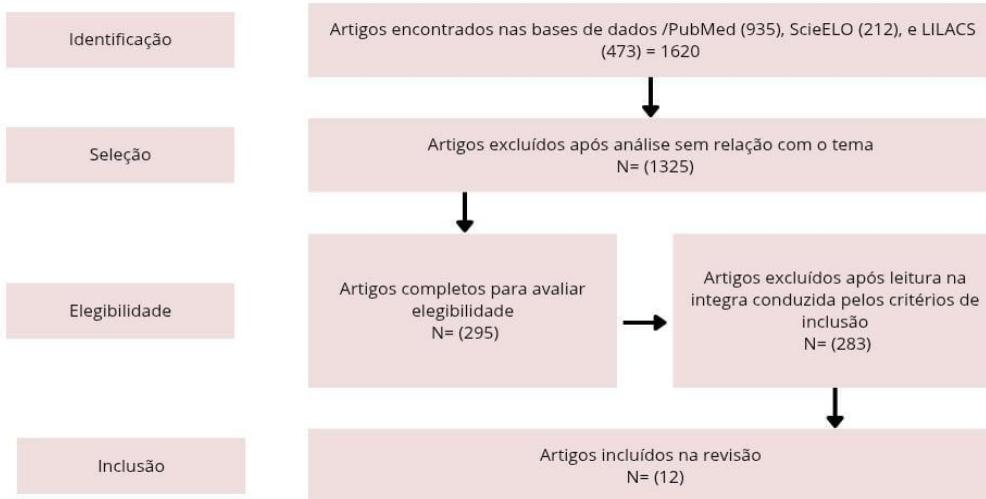
Foram incluídos os artigos publicados entre 2018 e 2024 em português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível, que abordassem a relação entre exercícios físicos e a dor em pacientes com fibromialgia. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que não

## EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REDUÇÃO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA:

revisão integrativa

revistaelectronicafunvic.org

abordavam diretamente a temática proposta ou não estavam disponíveis na íntegra. Todo critério de seleção dos estudos pode ser observado na figura 1.



**Figura 1:** Fluxograma do processo de seleção dos artigos.

## Resultados

O quadro a seguir (quadro 1) apresenta dados dos artigos que foram elegíveis para a revisão integrativa, de acordo com autor e ano, tipo de estudo, intervenção amostra e resultados.

**Quadro 1:** artigos elegíveis para a revisão integrativa (N=12)

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Intervenção	Amostra	Principais Resultados
Lopes et al. <sup>2</sup> 2018	Revisão integrativa	Exercícios resistidos e aeróbicos	Não aplicável	Redução da dor e melhora funcional.
Santos et al. <sup>3</sup> 2019	Estudo observacional	Pilates	25 mulheres	Redução da dor e melhora na postura.
Nascimento et al. <sup>4</sup> 2019	Revisão sistemática	Hidroginástica	Não aplicável	Redução da dor e boa adesão
Macedo et al. <sup>5</sup> 2020	Revisão narrativa	Atividades físicas em geral	Não aplicável	Redução da dor e melhora da qualidade de vida.
Costa et al. <sup>6</sup> 2020	Estudo experimental	Exercícios variados	30 pacientes	Melhora da dor e bem-estar.
Martins et al. <sup>7</sup> 2020	Ensaio clínico	Yoga	20 mulheres	Redução da dor, melhora no sono e humor
Silva et al. <sup>8</sup> 2021	Revisão integrativa	Exercícios físicos	Não aplicável	Redução da dor e melhora funcional
Oliveira et al. <sup>9</sup> 2021	Revisão integrativa	Exercícios físicos variados	Não aplicável	Melhora da qualidade de vida
Cunha et al. <sup>10</sup> 2021	Estudo experimental	Exercícios supervisionados	20 pacientes	Redução da dor e melhora geral.
Almeida et al. <sup>11</sup> 2022	Estudo experimental	Hidroginástica	32 mulheres	Melhora da dor e qualidade de vida
Ribeiro et al. <sup>12</sup>	Estudo descritivo	Exercícios físicos	40 pacientes	Redução da dor crônica

2022				
Lima et al. <sup>13</sup> 2023	Ensaio clínico	Aeróbico e resistência	36 mulheres	Ambas as modalidades eficazes

## Discussão

Diversos estudos vêm demonstrando os benefícios dos exercícios físicos no manejo da dor crônica, especialmente em pacientes com fibromialgia. Lopes et al.<sup>2</sup> evidenciaram que exercícios resistidos e aeróbicos contribuem significativamente para a redução da dor e melhora funcional, com destaque para a combinação dessas modalidades como estratégia não farmacológica eficaz. De forma semelhante, Santos et al.<sup>3</sup> observaram que o pilates promoveu alívio da dor e melhora postural, embora a ausência de grupo controle limite a generalização dos resultados.

A hidroginástica também foi destacada por Nascimento et al.<sup>4</sup> e Almeida et al.<sup>11</sup> como uma intervenção eficaz, com alta adesão, especialmente em populações com maiores limitações físicas. O ambiente aquático oferece menor impacto articular, favorecendo sua inclusão em programas terapêuticos. Macedo et al.<sup>5</sup> e Silva et al.<sup>8</sup> reforçam, por meio de revisões narrativas e integrativas, os efeitos positivos das atividades físicas em geral sobre a dor e qualidade de vida. Já Costa et al.<sup>6</sup> e Cunha et al.<sup>10</sup> demonstraram, por meio de estudos experimentais, que a variedade de estímulos e a supervisão especializada podem aumentar a adesão e potencializar os benefícios clínicos.

Outras abordagens integrativas, como o yoga, também mostraram resultados promissores. Martins et al.<sup>7</sup> identificaram melhora do sono, humor e redução da dor em mulheres praticantes, sugerindo que práticas corpo-mente devem ser consideradas como terapias complementares. Oliveira et al.<sup>9</sup> e Ribeiro et al.<sup>12</sup> ampliam essa visão ao destacarem a importância da individualização da prescrição dos exercícios para se alcançar melhores resultados terapêuticos. Por fim, Lima<sup>13</sup> et al. compararam exercícios aeróbicos e resistidos, apontando que ambos são eficazes na redução da dor, sem diferença significativa entre eles, o que sugere flexibilidade na escolha da modalidade de acordo com as preferências e limitações do paciente.

Os dados analisados no presente estudo indicam que os exercícios físicos, quando aplicados de forma contínua, supervisionada e adaptada, são eficientes para redução da dor em pacientes com fibromialgia. A atividade física atua na modulação da dor, na liberação de endorfinas, na melhoria da circulação sanguínea e na função muscular, além de promover benefícios emocionais e sociais.<sup>8,9</sup>

A escolha do tipo de exercício deve considerar as limitações físicas e preferências individuais, favorecendo a adesão e os resultados terapêuticos. É fundamental a atuação de uma equipe multidisciplinar para prescrever e acompanhar os exercícios, respeitando as particularidades de cada paciente.<sup>3,4</sup>

Apesar dos resultados positivos, há necessidade de novos estudos com amostras maiores, maior controle metodológico e acompanhamento de longo prazo para fortalecer as evidências e orientar condutas clínicas mais assertivas.

## Conclusão

Pode-se concluir que os exercícios físicos podem ser uma estratégia eficaz no controle da dor em pacientes com fibromialgia. A inserção dessas práticas no plano terapêutico deve ser considerada de forma cuidadosa e personalizada, visando o bem-estar integral do paciente. Além de reduzirem os sintomas dolorosos, os exercícios físicos contribuem para ganhos funcionais, emocionais e sociais, promovendo uma melhoria global na qualidade de vida. É essencial que os profissionais da saúde estejam capacitados para orientar corretamente esses pacientes e que políticas de saúde pública favoreçam o acesso a programas de atividade física voltados à população com fibromialgia.

## Referências

1. Athayde IB, Marques ET, Côrtes JPR. Uma abordagem geral da fibromialgia: revisão de literatura. REAMed. 2022;17:e10934. doi:10.25248/reamed.e10934.2022.
2. Lopes APM, et al. Exercícios resistidos e aeróbicos para o tratamento da fibromialgia: revisão sistemática. Acta Fisiátrica. 2018;25(4):205–211.
3. Santos MMD, et al. Benefícios do Pilates em portadores de fibromialgia. Rev Bras Med Esporte. 2019;25(2):123–127.
4. Nascimento RP, et al. Práticas aquáticas e fibromialgia: revisão sistemática. Rev Bras Reumatol Clín. 2019;59(6):452–458.
5. Macedo JLS, et al. Efeitos do exercício físico em portadores de fibromialgia: uma revisão. Rev Bras Reumatol. 2020;60(3):201–207.
6. Costa EC, et al. Influência dos exercícios físicos na dor e na qualidade de vida na fibromialgia. Rev Bras Promoç Saúde. 2020;33:10629.
7. Martins AM, et al. Yoga no tratamento da fibromialgia: efeitos sobre dor, sono e humor. Rev Dor. 2020;21(3):289–295.
8. Silva FJG, et al. Intervenções com exercícios físicos em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. Rev Dor. 2021;22(1):45–50.
9. Oliveira JRC, et al. Exercício físico e fibromialgia: revisão integrativa da literatura. Rev Eletrônica Acervo Saúde. 2021;13(11):e8827. doi:10.25248/reas.e8827.2021.
10. Cunha LC, et al. Efeitos de um programa supervisionado de exercícios em pacientes com fibromialgia. Rev Dor. 2021;22(4):398–404.

11. Almeida MTA, et al. Efeitos da hidroginástica na dor e na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. *Fisioter Mov.* 2022;35:e3521. doi:10.1590/fm.2022.3521.
12. Ribeiro L, et al. Dor crônica e exercício físico: uma abordagem terapêutica para fibromialgia. *Rev Bras Ter Comport Cogn.* 2022;24(2):69–75.
13. Lima LV, et al. Aeróbico ou resistência? Comparação de intervenções para fibromialgia. *Rev Bras Fisioter.* 2023;27(1):91–98.