

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE: GINECOLOGIA
E OBSTETRÍCIA

Dissertação de Mestrado:

EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA COMO TERAPIA NÃO
MEDICAMENTOSA PARA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA

Leonardo Leite Rimolo

Porto Alegre

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE: GINECOLOGIA
E OBSTETRÍCIA

Dissertação de Mestrado:

EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA COMO TERAPIA NÃO
MEDICAMENTOSA PARA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA

Leonardo Leite Rimolo

Orientadora:

Prof.^a Dr.^a Paula Barros Terraciano

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde: Ginecologia e Obstetrícia, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre

2023

CIP - Catalogação na Publicação

RIMOLO, Leonardo Leite
EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA COMO
TERAPIA NÃO MEDICAMENTOSA PARA SÍNDROME DA
FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA / Leonardo Leite
RIMOLO. -- 2023.
50 f.
Orientadora: Paula Barros Terraciano.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Programa de
Pós-Graduação em Ciências da Saúde: Ginecologia e
Obstetrícia, Porto Alegre, BR-RS, 2023.

1. Fibromialgia. 2. Terapia. 3. Exercício
terapêutico. I. Terraciano, Paula Barros, orient. II.
Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO
Leonardo Leite Rimolo

**EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA COMO TERAPIA NÃO
MEDICAMENTOSA PARA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde: Ginecologia e Obstetrícia, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Paula Barros Terraciano.

Aprovada em: Porto Alegre, 03 de abril de 2024.
BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Dr.^a. Paula Barros Terraciano
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Markus Berger
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof.^a Dr.^a. Isabel Cirne Lima de Oliveira
Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Prof. Dr. Tuane Nerissa Alves Garcez
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

“A vida é igual ao surf, cada onda uma conquista, cada queda um ensinamento.”

Alde Vieira

AGRADECIMENTOS

A vida é assim, sempre se renova, ciclos aparentam se encerrar, mas, prefiro sentir que sedimentam o presente o tempo inteiro, preparando o futuro melhor que sempre estamos almejando. Esse momento traduz muito bem essa sensação, de felicidade e alegria pela conclusão e de resignação de que estamos longe do ponto de chegada.

O que sou hoje, agradeço a Deus pela criação e companhia ao longo dessa viagem a caminho da luz, e resignado, aceito as minhas limitações como ser em eterna evolução. Pai, obrigado, a nós não é permitido que saibamos, ainda, todos os segredos do universo, mas viveremos buscando a verdade.

Nessa vida, cheguei pela união de um casal maravilhoso, que me ensinaram princípios e valores que pautam minha existência, eterno reconhecimento aos meus pais, Roco Antônio Cosenza Rimolo e Elizabeth Leite Rimolo, que nunca mediram esforços para proporcionar aos descendentes as melhores condições para cumprir a jornada com muito sucesso. Pai, Mãe, vocês são a imagem no espelho que eu gostaria, um dia ser digno de refletir. Máxima gratidão.

Marisangela Balz, quando te vi, simplesmente sabia que era tu, que loucura não? Lá se vão 16 anos daquela manhã fria que fui apresentado a minha parceira de jornada. Surgiu como um tsunami avassalador, o encantamento, a empatia e o sentimento foram tão fortes que firmamos compromisso de união pouco mais de uma semana depois. És minha inspiração, meu porto seguro, minha guerra e minha paz, mas principalmente a bússola que norteia o nosso caminho. Não tenho palavras para expressar o sentimento que me toma nesse momento, essa conquista é compartilhada, sem o teu amor, carinho e suporte não estaria aqui.

As intempéries da convivência ocorrem em qualquer relacionamento, e o nosso se fortalece a cada dia. Já não mais como casal, Princesa Sophie com 12 e o Furacão Leozinho, nos unem e desafiam a todo momento. Meus filhos razão do meu viver, lhes digo, são o motor da minha nave, sem vocês, eu nada seria. Obrigado por terem nos escolhido como pais, certamente o melhor desafio da vida.

Por fim, mas não por último, Paula, não Doutora Paula, quero conversar com a minha amiga, que foi a maior incentivadora desse projeto. Querida, sinta-se abraçada todos os dias da tua vida, se estou concluindo essa etapa saiba que tens total

responsabilidade. Não tenho medida para expressar minha gratidão por tudo que fizeste por mim, infelizmente, devido à distância, posso apenas repetir como um mantra, GRATIDÃO, GRATIDÃO, GRATIDÃO.

SUMÁRIO

LISTA DE ABREVIATURAS	9
LISTA DE FIGURAS	10
LISTA DE QUADROS	11
RESUMO	12
1. INTRODUÇÃO	13
1.1. Justificativa	14
1.2. Hipóteses	15
1.3. Objetivos	15
2. METODOLOGIA	15
2.1. Estratégias de pesquisa e seleção de dados	15
2.1.1. Bases de dados	15
2.1.2. Estratégias de busca para cada base	16
2.1.3. Critérios de elegibilidade	16
2.1.4. Triagem de relevância	17
2.1.5. Análise	18
3. MAPA CONCEITUAL ESQUEMÁTICO	18
4. RESULTADOS	18
REFERÊNCIAS	21
Article in English	Erro! Indicador não definido.
CONSIDERAÇÕES FINAIS	23

LISTA DE ABREVIATURAS

ACR	COLÉGIO AMERICANO DE REUMATOLOGIA
ECR	Ensaio clínico randomizado
EVA	Escala Visual Analógica
FIQ	Questionário de Impacto da Fibromialgia
GC	Grupo controle
GI	Grupo intervenção
HF-TMS	Estimulação magnética transcraniana de alta frequência
OHB	Oxigenoterapia Hiperbárica
PEA	Programa de exercícios ativos
PEDro	<i>Physiotherapy Evidence Database</i>
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
PT	Programa de Telerreabilitação
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
SFM	Síndrome da fibromialgia
FM	Fibromialgia

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. EFEITOS BENÉFICOS DO EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM FIBROMIALGIA	18
FIGURA 2. FLUXOGRAMA DA REVISÃO SISTEMATIZADA, CONFORME MODELO PRISMA. ADAPTADO DE PAGE ET AL. (2021).	20

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1. DESCRIÇÃO GERAL DOS TRABALHOS INCLUÍDOS NA REVISÃO DE ACORDO COM A REFERÊNCIA DE AUTORES E ANO DE PUBLICAÇÃO, TÍTULO, OBJETIVOS, CARACTERÍSTICAS DE PARTICIPANTES E DOS PROCEDIMENTOS DE INTERVENÇÃO DESCRITOS NOS 11 TRABALHOS INCLUÍDOS NA REVISÃO

.....**ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**
QUADRO 2. VARIÁVEIS ANALISADAS E INSTRUMENTOS DE MEDIÇÃO UTILIZADOS PELOS AUTORES DOS 11 TRABALHOS INCLUÍDOS NA REVISÃO SISTEMATIZADA.....**ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

QUADRO 3. EVIDÊNCIAS REGISTRADAS A PARTIR DOS RESULTADOS PRINCIPAIS E CONCLUSÕES DOS TRABALHOS INCLUÍDOS.**ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

RESUMO

Introdução: Caracterizada por dor generalizada no corpo e sensibilidade aumentada a estímulos, a síndrome da fibromialgia (SFM) frequentemente se apresenta com comprometimentos adicionais, como fadiga, distúrbios do sono, comprometimento cognitivo, ansiedade e depressão. **Objetivo:** Verificar se o exercício físico orientado tem efeito como terapia não medicamentosa para mulheres com síndrome da fibromialgia. Tendo em vista o quanto essa síndrome dolorosa pode afetar negativamente a população, ou a qualidade de vida das pessoas, principalmente do sexo feminino, evidências científicas atualizadas que abordem alternativas terapêuticas não medicamentosas viáveis, de baixo custo e acessíveis para SFM são pertinentes. **Método:** Foi realizada uma revisão sistemática de acordo com a Declaração de Preferências para Relatórios em Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA), com buscas de termos acerca do tema, adaptados a cada uma das três bases de dados utilizadas, Pubmed, Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*). **Resultados:** No total, foram encontradas 1.159 publicações nas bases pesquisadas, sendo 183 provenientes da Pubmed, 48 da Scielo e 928 da PEDro. Após a aplicação dos critérios de inclusão, 11 trabalhos compuseram a revisão do presente estudo, os mesmos foram caracterizados e analisados descritivamente. A maioria dos trabalhos incluídos (73%; n=8) foram conduzidos na Espanha. No geral, os estudos indicaram que programas de treinamento variados em tipos, como aeróbicos, de fortalecimento, de equilíbrio, de respiração, de baixo impacto/intensidade, resistência, coordenação e alongamentos, promovem melhoras gerais em aspectos da SFM. Ressalta-se que a combinação de diferentes exercícios, assim como a combinação com outras terapias não físicas (e não medicamentosas) têm demonstrado resultados mais promissores. **Conclusão:** Aparentemente o exercício físico sistematizado emerge como uma alternativa terapêutica não medicamentosa eficaz e promissora. Os resultados desta revisão sistemática indicam que a atividade física orientada demonstrou ser capaz de produzir efeitos de redução tanto de sintomas físicos (dor), quanto psicológicos (depressão), bem como de promover melhoras na qualidade de vida geral de mulheres com síndrome da fibromialgia. No entanto, mais estudos são necessários para preencher as lacunas existentes e fornecer evidências mais robustas sobre a eficácia e os mecanismos subjacentes, como protocolos mais assertivos, dessa terapia não medicamentosa.

Palavras-chave: Exercício orientado, Exercício terapêutico, Fibromialgia, Mulheres, Reabilitação, Terapia.

1. INTRODUÇÃO

A síndrome da fibromialgia (SFM) é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada no corpo e sensibilidade aumentada a estímulos. Embora a SFM seja primariamente caracterizada por sintomas dolorosos, os indivíduos frequentemente apresentam manifestações neuropsicológicas adicionais, incluindo fadiga, distúrbios do sono, comprometimento cognitivo, ansiedade e depressão. No entanto, a etiologia se mantém desconhecida (CROFFORD, 2022).

A prevalência global da SFM é uma média aproximada de 2%, com variação estimada entre 0,66% e 4,4%, sendo a menor porcentagem em homens e a maior em mulheres (MARQUES et al., 2017). Crofford (2022) acrescenta que em ambientes clínicos, o diagnóstico de SFM é bem mais comum em indivíduos do sexo feminino do que masculino, com uma proporção de 9:1, respectivamente. No contexto brasileiro, estima-se que a fibromialgia afete aproximadamente 2,5% da população, sendo predominante em indivíduos do sexo feminino e ocorrendo com maior frequência entre os 35 e 44 anos de idade (HEYMANN et al., 2017).

O diagnóstico da SFM é clínico e baseado principalmente nos sintomas relatados pelo paciente. Em 2016, o Colégio Americano de Reumatologia (ACR) publicou critérios revisados para o diagnóstico da fibromialgia, que incluem uma combinação de sintomas como dor generalizada e sensibilidade em específicos do corpo (WOLFE et al., 2016).

A Sociedade Brasileira de Reumatologia considera que o tratamento da SFM deve compreender medidas medicamentosas, como antidepressivos, relaxantes musculares e os neuromoduladores e não medicamentosas, como a atividade física. A atividade física pode incluir uma variedade de modalidades, como exercícios aeróbicos de baixo impacto (como caminhada, natação, ciclismo), treinamento de força, alongamento e exercícios de flexibilidade. É importante que a atividade seja adaptada às necessidades e capacidades individuais de cada paciente (HEYMANN et al., 2017; SBR, 2011).

A atividade física sistematizada, ou orientada, é uma modalidade de exercício físico cuidadosamente planejada, estruturada e organizada com o propósito de alcançar resultados específicos. Distingue-se de atividades físicas casuais ou espontâneas, uma vez que envolve a criação de um programa de exercícios que segue princípios estabelecidos por um profissional de Educação Física, como

frequência, intensidade, duração e progressão, com o objetivo de otimizar os benefícios para a saúde e o desempenho físico (BRASIL, 2021).

Existem ensaios clínicos randomizados (ECR) que fornecem evidências de que diversos tratamentos, como farmacoterapia, educação do paciente, terapia comportamental e fisioterapia, são eficazes na redução dos sintomas. O exercício como terapia demonstra eficácia, embora ainda não haja consenso sobre o tipo, frequência, duração e intensidade da atividade física que traz benefícios significativos (ARNOLD et al., 2012; GOLDENBERG, 2008).

1.1. Justificativa

A revisão sistemática é uma metodologia que busca reunir e analisar criticamente evidências científicas disponíveis sobre um determinado tema e pode fornecer uma síntese confiável dessas evidências ajudando a responder perguntas de pesquisa específicas e a orientar a tomada de decisões clínicas e políticas. Além disso, ela pode identificar lacunas no conhecimento, apontando áreas que necessitam de pesquisas futuras (MOHER et al., 2009).

Nesse contexto a pergunta do presente estudo é: a atividade física sistematizada funciona como terapia não medicamentosa para a síndrome da fibromialgia?

Considerando o estudo de revisão sistemática realizado por Sosa-Reina et al. (2017) com dados de anos anteriores, que avaliaram a eficácia do exercício terapêutico na SFM e concluíram que exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular são a forma mais eficaz de reduzir a dor e melhorar o bem-estar global em pessoas com fibromialgia, busca-se trazer uma síntese atualizada sobre a relação entre exercícios orientados e efeitos em mulheres com SFM.

Tendo em vista o quanto essa síndrome dolorosa pode afetar negativamente a população, ou a qualidade de vida das pessoas, principalmente do sexo feminino, evidências científicas atualizadas que abordem alternativas terapêuticas não medicamentosas viáveis, de baixo custo e acessíveis para SFM são pertinentes.

1.2. Hipóteses

A primeira hipótese é nula e determina que: não há efeito da atividade física orientada como terapia não medicamentosa para mulheres com síndrome da fibromialgia.

Como hipótese alternativa, a atividade física orientada apresenta efeito benéfico como terapia não medicamentosa em mulheres com síndrome da fibromialgia.

1.3. Objetivos

Objetivo principal

- Verificar se a atividade física orientada tem efeito como terapia não medicamentosa para mulheres com síndrome da fibromialgia.

Objetivos secundários

- Realizar análise qualitativa e descritiva dos dados apresentados nos trabalhos incluídos após a seleção.
- Compilar evidências sobre o uso de atividade física orientada como terapia não medicamentosa para a síndrome da fibromialgia
- Avaliar os efeitos relatados da atividade física sistematizada sobre sintomas da fibromialgia.

2. METODOLOGIA

Esta revisão sistematizada foi realizada de acordo com a Declaração de Preferências para Relatórios em Revisões Sistemáticas e Meta-análises (PRISMA – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), que estabelece critérios para relatar de forma transparente e completa os processos e resultados da revisão (PAGE et al., 2021).

2.1. Estratégias de pesquisa e seleção de dados

2.1.1. Bases de dados

- Pubmed; Scielo; e PEDro.

2.1.2. Estratégias de busca para cada base

Esta busca abrangente foi realizada em maio de 2023. As palavras-chave utilizadas foram “fibromialgia”, “exercício”, “atividade física”, “exercício orientado”, “terapia física” e “terapia de exercícios”, todas em inglês. A estratégia de busca foi adaptada conforme necessário para cada base de dados, conforme descrito no apêndice.

2.1.3. Critérios de elegibilidade

- Corte temporal: incluídos de 2018 a 2023
- Idioma: incluídos em Inglês
- Tipo de estudo: incluídos ensaios clínicos randomizados (ECR) de comparação entre tipos de exercícios terapêuticos; comparação de exercícios terapêuticos com grupo controle ou de outra intervenção; e comparação de exercícios terapêuticos com tratamento medicamentoso padrão. Revisões, estudos que não eram de dados primários e estudos piloto não foram considerados.
- Acesso: incluídos apenas trabalhos completamente disponíveis gratuitamente ou de acesso aberto.
- Participantes: incluídos apenas estudos com maiores de 18 anos, diagnosticados com SFM e sem comorbidade significativa.
- Tipo de intervenção: considerados estudos com abordagem de diferentes tipos de exercícios físicos, como aeróbicos, de fortalecimento, de alongamento, ou uma combinação desses. Foram incluídos trabalhos nos quais essas atividades estavam envolvidas em um programa de exercícios orientados por profissional (Fisioterapeuta ou de Educação Física). Trabalhos com atividades como dança, ioga ou *tai-chi* não foram considerados. Trabalhos de tratamentos multicomponentes ou de intervenção combinada de atividade física com estimulação vibratória, acupuntura, estimulação transcraniana, crioterapia, educação neurofisiológica ou com meio virtual (não associada a exercício ou atividade física), foram excluídos. Para exercícios que envolveram o meio virtual só foram considerados aqueles com atividade física descrita e acompanhada, ou aqueles que foram guiados por profissionais em contato por videochamadas, aqueles que forneceram vídeos gravados para autogerenciamento do paciente, sem acompanhamento, foram excluídos.

Trabalhos que tiveram intervenção metodológica transferida para o ambiente virtual no período pandêmico também não foram desconsiderados.

- Resultados: incluídos aqueles que avaliaram o efeito da atividade física sobre algum dos sintomas clássicos da SFM, como dor, sensibilidade, sintomas de depressão e ansiedade, na qualidade de vida geral ou bem estar dos participantes.

2.1.4. Triagem de relevância

Antes de seguir as etapas de triagem, serão removidos os trabalhos duplicados manualmente pela leitura de título.

- 1ª etapa – leitura de título e resumo: nesta etapa, dois revisores avaliaram títulos e resumos de cada referência. As referências foram excluídas diante da concordância de ambos revisores. Os trabalhos que atenderam aos critérios de elegibilidade de corte temporal, idioma e tipo de estudo seguiram para segunda etapa de triagem que compreendeu a leitura do texto completo. Também foram mantidos os trabalhos nos quais os revisores não encontraram essas informações no resumo para determinar se atendiam ou não aos critérios de inclusão estabelecidos. Foram excluídos estudos de revisão (sistemática, narrativa e outros), dissertações, teses e resumos de congressos.
- 2ª etapa – leitura do trabalho completo: dois revisores avaliaram o texto completo de cada referência pré-selecionada na primeira etapa. As referências foram excluídas diante da concordância de ambos revisores, que utilizaram protocolo com questões padronizadas. Os trabalhos que passaram da segunda etapa de triagem avançaram para análise descritiva de dados. As questões de triagem da segunda fase foram, artigo completo disponível ou de acesso aberto? (sim/não); apenas participantes mulheres, maiores de 18 anos, com diagnóstico de SFM? (sim/não); tem intervenção comparativa? (sim/não); intervenções são multicomponentes? (sim/não); intervenções envolvem atividades físicas? (sim/não); os efeitos das intervenções foram avaliados mediante algum sintoma da SFM? (sim/não). Ainda nesta etapa, antes de avançar para inclusão dos trabalhos positivos, realizou-se um questionamento adicional para refino dos trabalhos incluídos: a intervenção envolve um

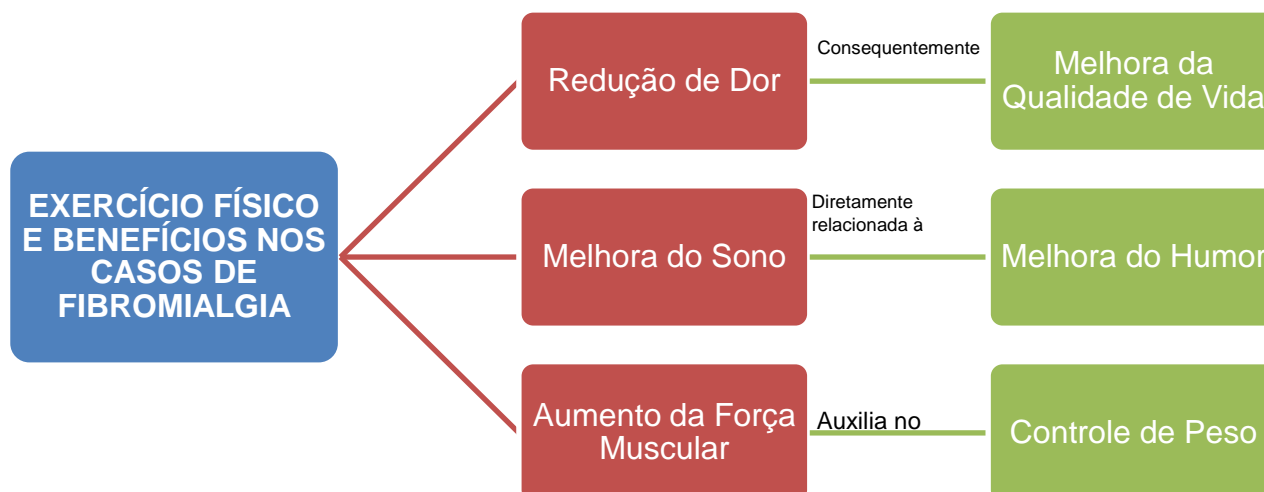
programa de exercícios físicos orientados por um profissional (Fisioterapeuta ou de Educação Física)? (sim/não). As negativas foram excluídas da análise descritiva.

2.1.5. Análise

A análise dos trabalhos incluídos na revisão se deu a partir da caracterização geral dos trabalhos, da identificação de referências e tabulação das informações sobre objetivos, participantes, caracterização da intervenção, resultados principais e conclusões descritos pelos autores de cada. A partir dessa organização se procedeu a análise comparativa qualitativa desses trabalhos.

3. MAPA CONCEITUAL ESQUEMÁTICO

Figura 1 - Efeitos benéficos do Exercício para pessoas com fibromialgia



Fonte: Autoria do autor, 2023.

4. RESULTADOS

No total, foram encontradas 1.159 publicações nas três de dados utilizadas no presente estudo, sendo 183 provenientes da Pubmed, 48 da Scielo (*Scientific*

Electronic Library Online) e 928 da PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*). Na fase de identificação, prosseguiu-se com a exclusão manual dos estudos duplicados entre as bases pela leitura de título, assim 440 trabalhos foram excluídos. Nas etapas de triagem 708 trabalhos foram excluídos considerando os critérios de elegibilidade. Dos artigos selecionados para leitura completa e que demonstraram satisfazer os critérios de inclusão, 11 trabalhos compuseram a revisão sistemática final. Todo o processo de seleção que resultou na inclusão destes foi apresentado em forma de fluxograma na Figura 2.

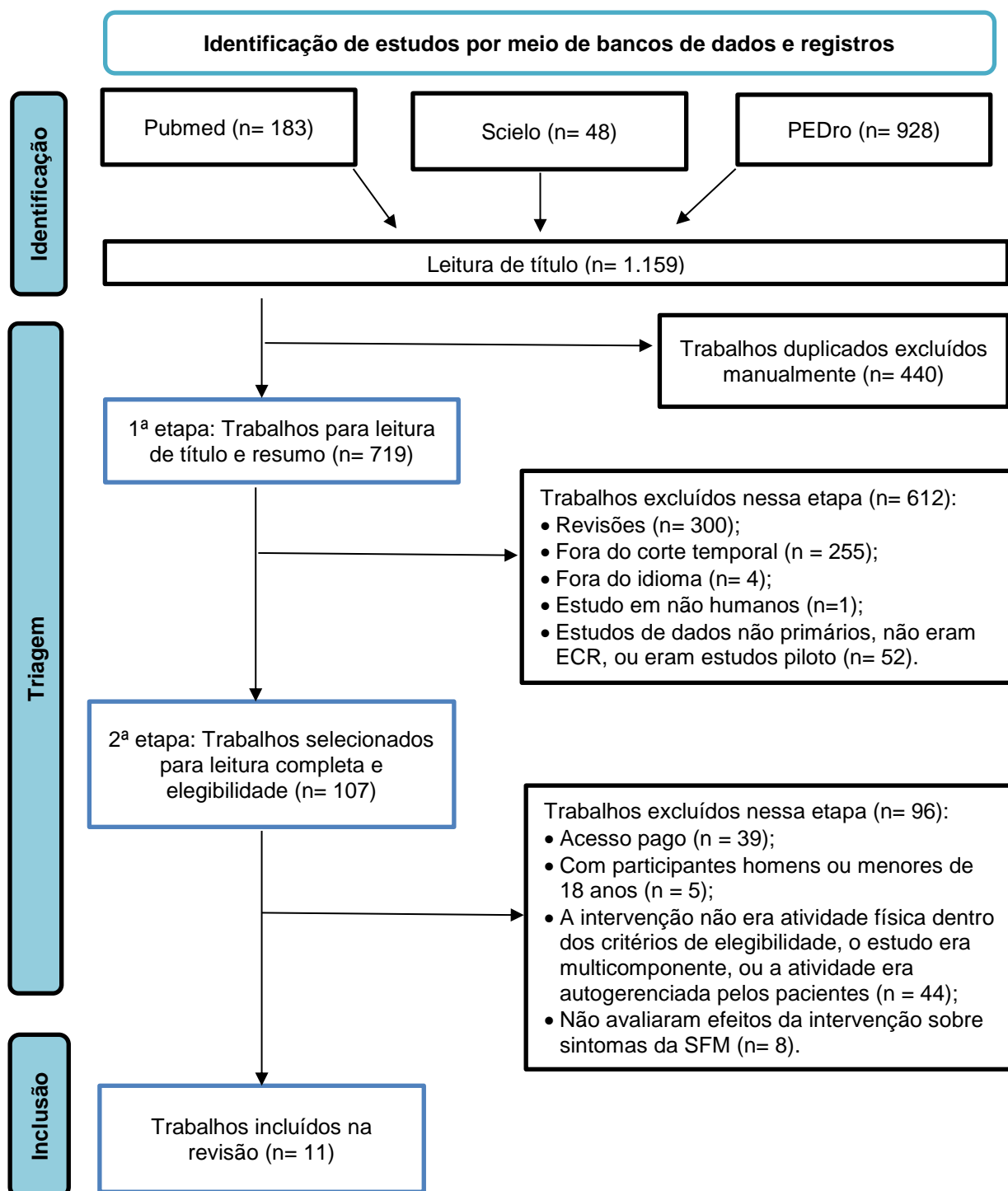


Figura 2. Fluxograma da revisão sistematizada, conforme modelo PRISMA. Adaptado de Page et al. (2021).

Os resultados completos e a discussão estão expressos no artigo científico proveniente dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

ACOSTA-GALLEGO, A.; RUIZ-MONTERO, P. J.; CASTILLO-RODRÍGUEZ, A. Land- and pool-based intervention in female fibromyalgia patients: A randomized-controlled trial. **Turk J Phys Med Rehabil**, 64, n. 4, p. 337-343, 2018.

ARAKAKI, J. S.; JENNINGS, F.; ESTRELA, G. Q.; CRUZ MARTINELLI, V. D. G. et al. Strengthening exercises using swiss ball improve pain, health status, quality of life and muscle strength in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **Reumatismo**, 73, n. 1, p. 15-23, 2021.

ARNOLD, B.; HÄUSER, W.; ARNOLD, M.; BERNATECK, M. *et al.* Multicomponent therapy of fibromyalgia syndrome. Systematic review, meta-analysis and guideline. **Schmerz**, 26, n. 3, p. 287-290, 2012.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

CROFFORD, L. J. Fibromialgia. *In*: LOSCALZO, J.; FAUCI, A.; KASPER, D.; HAUSER, S.; LONGO, D.; JAMESON, J. (org.). **Princípios de Medicina Interna de Harrison**. 21. ed. McGraw Hill, 2022. Disponível em: <https://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=3095&ionid=26543921> 3. Acesso em: 11 mai. 2023.

GOLDENBERG, D. L. Multidisciplinary modalities in the treatment of fibromyalgia. **The Journal of Clinical Psychiatry**, 69, supl. 2, p. 30–34, 2008.

HERNANDO-GARIJO, I.; CEBALLOS-LAITA, L.; MINGO-GÓMEZ, M. T.; MEDRANO-DE-LA-FUENTE, R. et al. Immediate Effects of a Telerehabilitation Program Based on Aerobic Exercise in Women with Fibromyalgia. **Int J Environ Res Public Health**, 18, n. 4, 2021.

HERNANDO-GARIJO, I.; MEDRANO-DE-LA-FUENTE, R.; JIMÉNEZ-DEL-BARRIO, S.; MINGO-GÓMEZ, M. T. et al. Effects of a Telerehabilitation Program in Women with Fibromyalgia at 6-Month Follow-Up: Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. **Biomedicines**, 10, n. 12, 2022.

HEYMANN, R. E.; PAIVA, E. S.; MARTINEZ, J. E.; HELFENSTEIN, M.; REZENDE M. C.; PROVENZA, J.R. et al. New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia. **Rev Bras Reumatol**, 57, n. 2, p. S467-S476, 2017.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, R.; INGLÉS, M.; CORTÉS-AMADOR, S.; GIMENO-MALLENCH, L. et al. Low-Intensity Physical Exercise Improves Pain Catastrophizing and Other Psychological and Physical Aspects in Women with Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. **Int J Environ Res Public Health**, 17, n. 10, 2020.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, R.; INGLÉS, M.; CORTÉS-AMADOR, S.; GIMENO-MALLENCH, L. et al. Comparative study of the effectiveness of a low-pressure hyperbaric oxygen treatment and physical exercise in women with fibromyalgia: randomized clinical trial. **Ther Adv Musculoskelet Dis**, 12, p. 1759720X20930493, 2020.

IZQUIERDO-ALVENTOSA, R.; INGLÉS, M.; CORTÉS-AMADOR, S.; GIMENO-MALLENCH, L. et al. Effectiveness of High-Frequency Transcranial Magnetic Stimulation and Physical Exercise in Women With Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. **Phys Ther**, 101, n. 10, 2021.

KOLAK, E.; ARDIÇ, F.; FINDIKOĞLU, G. 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. **Arch Rheumatol**, 37, n. 3, p. 444-455, 2022.

MARQUES, A. P.; SANTO, A. S. D. E.; BERSSANETI, A. A.; MATSUTANI, L. A. et al. Prevalence of fibromyalgia: literature review update. **Rev Bras Reumatol Engl Ed**, 57, n. 4, p. 356-363, 2017.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA GROUP. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLoS medicine**, 6, n. 7, e1000097, 2009.

PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M.; BOUTRON, I. et al. Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. **J Clin Epidemiol**, 134, p. 103-112, 2021.

PARK, H. K.; SONG, M. K.; KIM, D. J.; CHOI, I. S. et al. Comparison of core muscle strengthening exercise and stretching exercise in middle-aged women with fibromyalgia: A randomized, single-blind, controlled study. **Medicine (Baltimore)**, 100, n. 50, p. e27854, 2021.

RODRÍGUEZ-MANSILLA, J.; MEJÍAS-GIL, A.; GARRIDO-ARDILA, E. M.; JIMÉNEZ-PALOMARES, M. et al. Effects of Non-Pharmacological Treatment on Pain, Flexibility, Balance and Quality of Life in Women with Fibromyalgia: A Randomised Clinical Trial. **J Clin Med**, 10, n. 17, 2021.

SAUCH VALMAÑA, G.; VIDAL-ALABALL, J.; POCH, P. R.; PEÑA, J. M. et al. Effects of a Physical Exercise Program on Patients Affected with Fibromyalgia. **J Prim Care Community Health**, 11, p. 2150132720965071, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Tratamento da Fibromialgia. 2011. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/tratamento-da-fibromialgia/>. Acesso em: 15 mai. 2023.

WOLFE, F.; CLAUW, D. J.; FITZCHARLES, M. A.; GOLDENBERG, D. L. et al. 2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. **Semin Arthritis Rheum**, 46, n. 3, p. 319-329, 2016.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aparentemente o exercício físico sistematizado emerge como uma alternativa terapêutica não medicamentosa eficaz e promissora. Os resultados desta revisão sistemática indicam que a atividade física orientada demonstrou ser capaz de produzir efeitos de redução tanto de sintomas físicos (dor), quanto psicológicos (depressão), bem como de promover melhoras na qualidade de vida geral de mulheres com síndrome da fibromialgia. Essa descoberta ressalta a importância de considerar exercícios como parte integrante do plano de tratamento para essa condição, oferecendo uma abordagem adicional e complementar aos medicamentos convencionais. Portanto, incentivar e promover o exercício físico sistematizado pode representar um passo significativo no manejo eficaz da síndrome da fibromialgia e melhorar a qualidade de vida das pacientes. No entanto, mais estudos são necessários para preencher as lacunas existentes e fornecer evidências mais robustas sobre a eficácia e os mecanismos subjacentes, como protocolos assertivos, dessa terapia não medicamentosa.

Estratégias de busca adaptadas a cada base de dados

Pubmed: 183 resultados

***com remoção de duplicatas por título: 98 resultados (85 removidos);**

- Busca avançada

- Filtros: English, Female, Adult: 19+ years, Young Adult: 19-24 years, Adult: 19-44 years, Middle Aged + Aged: 45+ years, Middle Aged: 45-64 years, Aged: 65+ years, 80 and over: 80+ years, from 2018 - 2023.

- '(fibromyalgia[MeSH Major Topic]) AND exercise[MeSH Major Topic] AND physical therapy[MeSH Major Topic]': 17 publicações

- '(fibromyalgia[MeSH Major Topic]) AND exercise[MeSH Major Topic]': 40 publicações

- '(fibromyalgia[MeSH Major Topic]) AND physical therapy[MeSH Major Topic]': 7 publicações

- '(fibromyalgia[MeSH Major Topic]) AND physical activity[MeSH Major Topic]': 40 publicações

- '(fibromyalgia[MeSH Major Topic]) AND guided exercise[MeSH Major Topic]': 0 publicações

- '(fibromyalgia[MeSH Major Topic]) AND exercise therapy[MeSH Major Topic]': 37 publicações

- '(fibromyalgia[Title]) AND exercise[Title]': 25 publicações

- '(fibromyalgia[Title]) AND physical therapy[Title]': 1 publicação

- '(fibromyalgia[Title]) AND physical activity [Title]': 15 publicações

- '(fibromyalgia[Title]) AND guided exercise[Title]': 0 publicações

- '(fibromyalgia[Title]) AND exercise therapy[Title]': 0 publicações

- '(fibromyalgia[Title]) AND exercise[Title]) AND physical therapy[Title/Abstract]': 1 publicação

- Scielo = 48 resultados

***com remoção de duplicatas por título: 21 resultados (27 removidos)**

- Busca avançada

- Filtro: coleções (todas); ano (conforme disponibilidade a partir das combinações, dentro do período de 2018-2023)

- fibromyalgia AND exercise AND physical therapy: 3 publicações

- fibromyalgia AND exercise: 19 publicações
- fibromyalgia AND physical therapy: 8 publicações
- fibromyalgia AND physical activity: 11 publicações
- fibromyalgia AND guided exercise: 0
- fibromyalgia AND exercise therapy: 7 publicações

- PEDro = 928 resultados

***com remoção de duplicatas por título: 600 resultados (328 removidos); 313 sobraram após a remoção de 287 revisões; 58 sobraram após a remoção de por corte temporal; 55 restantes após remoção de 3 fora do idioma.**

- Pesquisa simples por combinação de termos
- fibromyalgia, exercise, physical therapy: 97 publicações
- fibromyalgia, exercise: 434 publicações
- fibromyalgia, physical therapy: 140 publicações
- fibromyalgia, physical activity: 70 publicações
- fibromyalgia, guided exercise: 7 publicações
- fibromyalgia, exercise therapy: 180 publicações

Total: 1.159 publicações