

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

**MUSCULAÇÃO PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA: COMO
PRESCREVER?**

Aline Morissa Pulqueria Almeida ¹

Lorena Cristina Curado Lopes ²

A fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica que tem como sintoma mais importante a dor difusa em vários pontos do corpo, especialmente nos tendões e nas articulações. Além disso pacientes com FM manifestam fadiga muscular, ansiedade, depressão e até mesmo perda de memória. Exercícios físicos têm sido considerados uma terapia não medicamentosa no tratamento da FM, que pode amenizar os sintomas da doença. Contudo, o efeito da musculação sobre os sintomas da FM ainda foi menos investigado. Assim, o objetivo deste trabalho é revisar a literatura sobre as recomendações de prescrição de musculação para indivíduos com fibromialgia. Foi realizada uma revisão sistemática nas bases no Google Acadêmico e em livros, com os termos de busca fibromialgia e musculação. De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2016), o treinamento de musculação para indivíduos com FM deve ocorrer com intensidade leve, entre 30-50% de uma repetição máxima (RM), entre 10-15 repetições, com no máximo três séries e com frequência semanal de duas a três vezes, e naqueles indivíduos mais adaptados a frequência poderá ser maior. Além disso, a progressão de intensidade de treino deve ocorrer de acordo com a tolerância individual ao esforço e nível de dor. No estudo realizado Erickson e colaboradores (2016) mulheres com diagnóstico de FM foram submetidas a 15 semanas de treinamento de musculação. O programa de treino iniciou a 40% de 1RM e progrediu até 80% de 1 RM. As possibilidades de progressão das cargas foram avaliadas a cada 3-4 semanas. Os autores encontraram que o grupo que treinou musculação diminuiu significativamente a percepção de fadiga, um importante sintoma da doença. O Colégio Americano de Medicina do esporte (2016) destaca algumas particularidades sobre a prescrição de exercícios nestes pacientes que devem ser levadas em consideração para a prescrição segura: 1) os sintomas individuais que determinam a intensidade inicial do exercício e o ritmo de progressão; 2) monitorar o local e o nível de intensidade da dor é importante para avaliar os músculos a serem exercitados em

¹ Acadêmica do 5º período de educação física bacharelado, e-mail: alinepulqueria@gmail.com

² Docente do curso de educação física bacharelado da Unifimes

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

cada sessão;3) é sugerido adicionar exercícios de flexibilidade ao programa de treinamento a fim de evitar perda de mobilidade. Em conclusão, o treinamento de musculação é uma intervenção eficiente na redução dos sintomas da FM e segura promovendo a melhora na saúde em diversos aspectos do tratamento recomendado como terapia alternativa, aumentando a força muscular e redução da mialgia.

Palavras-chave: Musculação 1. Exercício Físico 2. Síndrome 3. Fadiga 4. Dor 5.