

15° 2021 FEPEG

FÓRUM DE ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E GESTÃO

“Universidade e a transformação pela inovação tecnológica: Novas formas do fazer pedagógico.”



AUTOR(ES): LAIS FERRAZ VIEIRA, WESLEY DOS REIS MESQUITA, JEISABELLY ADRIANNE LIMA TEIXEIRA, VANESSA MORAES COSTA, LEONARDO DA CONCEIÇÃO ALVES SILVA, GABRIELA OLIVEIRA CANGUÇU e MÉRCIA OTAVIANA BARBOSA DE SÁ.

ORIENTADOR(A): MÉRCIA OTAVIANA BARBOSA DE SÁ

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FIBROMIALGIA EM MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO: A fibromialgia é uma síndrome reumática que ataca em especialmente mulheres e causa dor musculoesquelética crônica extensa que dura mais de três meses. Seus sintomas são dores nos tecidos moles, como músculos, tendões ou ligamentos. O exercício físico é uma estratégia não medicamentosa para o tratamento da fibromialgia, sendo fortemente recomendado e os exercícios aeróbicos e de fortalecimento são exercícios citados na literatura para o tratamento da fibromialgia. O exercício resistido é um treino de resistência, geralmente realizado com pesos. O exercício resistido tem benefícios como o desenvolvimento de força e resistência muscular, redução da gordura corporal, aumento da massa corporal magra, promovendo assim uma melhor aptidão física e qualidade de vida. Sabendo disso faz-se necessário compreender se os exercícios resistidos são realmente eficazes no tratamento da fibromialgia. Assim o objetivo do estudo foi a influência do treinamento resistido na fibromialgia em mulheres. Este, trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados Medline, SciELO e Lilacs usando os descritores fibromialgia, mulheres e treinamento resistido. Foram selecionadas publicações entre os anos de 2016 a 2021 sem restrição de idioma. Foram selecionados 12 artigos, estes a maioria foi publicado em 2016 (n=6) e realizados no Brasil (n=4). Os estudos demonstraram que o treinamento resistido tem se mostrado um importante método não medicamentoso que pode reduzir os efeitos da fibromialgia em mulheres adultas e ajudar a melhorar a qualidade de vida e a saúde física e mental. Especificamente, o treinamento resistido foi benéfico na redução da dor e da fadiga, diminuindo os escores de depressão, melhorando a condição física, aumentando a força e a resistência e melhorando o humor e conseqüentemente a qualidade de vida. Portanto, o treinamento de resistência pode ajudar a reduzir os sintomas da fibromialgia e melhorar a qualidade de vida de mulheres com esta síndrome. Os resultados ainda indicam que existe a necessidade de revisão das políticas públicas de saúde existentes para estimular a combinação do treinamento resistido e outras terapias tradicionais para tratar a fibromialgia e reduzir o impacto da mesma na vida dos que a tem e até mesmo nos sistemas de saúde.

Palavras-Chave: fibromialgia, exercício resistido, revisão integrativa.