

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO DE INTENSIDADE ALTA E  
PREFERIDA NA QUALIDADE DE VIDA, DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM  
MULHERES COM FIBROMIALGIA**

Rafaela dos Santos Cardozo, Loiane Cristina de Souza, Verônica Maria Claudino, Alexandre Andrade

## INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM), é uma doença reumática caracterizada por dores crônicas generalizadas, junto a outros sintomas, como fadiga, distúrbios de sono, humor, depressão e ansiedade (Costa; Ferreira, 2023; Sarzi-Puttini et al., 2020). A FM compromete a qualidade de vida (QV), limita o trabalho e gera sobrecarga aos sistemas de saúde devido à complexidade do tratamento (Andrade; Sieczkowska; Vilarino, 2019; D’Onghia et al., 2022; Galvez-Sánchez; Del Paso, 2020). Diante do impacto físico e psicológico provocado pela FM, o exercício físico se apresenta como uma opção de tratamento, contribuindo para a redução dos sintomas e aumentando a QV (Andrade; Dominski; Sieczkowska, 2020). Dentre as modalidades, destaca-se o treinamento resistido (TR), mas ainda há incertezas sobre qual a melhor intensidade de prescrição. Diante disso, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito do TR de alta e intensidade preferida sobre o impacto na QV e sintomas da FM após 4 e 16 sessões e verificar se há superioridade entre as duas modalidades.

## DESENVOLVIMENTO

Este ensaio clínico randomizado segue as recomendações do CONSORT e foi aprovado pelo CEPHS UDESC (40877420.0.0000.0118). Foram randomizadas 37 pacientes com FM em dois grupos: treinamento resistido de alta (GIA) e intensidade preferida (GIP). A randomização foi feita através de um site de aleatorização. Como critérios de inclusão, exigiu-se idade  $\geq 18$  anos e diagnóstico clínico de FM. A intervenção consistiu em 16 sessões, cada grupo com seus respectivos protocolos. As avaliações foram realizadas por meio do Google Forms antes da intervenção, após 4 sessões (agudo) e ao final de 16 sessões. Foram aplicados instrumentos para avaliar características sociodemográficas e clínicas, o questionário *The Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire* (FIQR) para QV que possui 3 subdomínios (funcional, geral e sintomas, também foram reportados cada sintoma) e um valor total, o *Beck Depression Inventory* (BDI) para depressão e *Beck Anxiety Inventory* (BAI) para ansiedade. Os dados foram analisados através do software SPSS (versão 2.0). Devido ao tamanho da amostra optou-se por testes não paramétricos, em análise *per protocol*. Utilizou-se o teste de Wilcoxon para diferenças intragrupo e o teste U de Mann-Whitney para diferenças entre grupos, considerando  $p < 0,05$  como significativo.

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 37 mulheres, com idade média de 57,2 anos ( $\pm 11,5$ ), sendo composta predominantemente por pacientes casadas (43,2%) e solteiras (37,8%). Em relação ao tempo de diagnóstico da FM, observou-se que a maioria convive com a condição há cinco anos (48,6%) ou mais de cinco anos (35,1%). Quanto à situação profissional, 35,1% encontram-se aposentadas, 29,7% afastadas, 27,0% ainda exercem atividade e 8,1% não trabalham no momento. No que se refere à prática de atividade física, 73,0% não realizam exercícios regularmente, as demais realizam apenas caminhadas. A amostra foi randomizada em dois grupos, GIA (n agudo=18;n pós=15) e GIP (n agudo=19;n pós=12), sem diferenças

significativas no pré. A análise intragrupo dos 3 momentos, mostrou reduções significativas no GIA para o FIQR-Geral ( $p=0,003$ ), Rigidez ( $p=0,004$ ), Sono ( $p=0,019$ ), Sensibilidade geral ( $p=0,006$ ) e no escore de Ansiedade (BAI) ( $p=0,006$ ), todos apresentaram redução da média a cada avaliação, exceto a sensibilidade geral que apresentou a menor média no momento agudo. No teste post hoc, observou-se que essas diferenças ocorreram entre os momentos pré e 16 sessões (FIQR-Geral:  $p=0,002$ ; FIQR-Rigidez:  $p=0,003$ ; FIQR-Sono:  $p=0,014$ ; FIQR-Sensibilidade:  $p=0,011$ ; BAI:  $p=0,003$ ), além de diferenças adicionais entre pré e agudo (FIQR-Rigidez:  $p=0,028$ ; FIQR-Sensibilidade:  $p=0,018$ ; BAI:  $p=0,028$ ) e entre agudo e 16 sessões para a Rigidez ( $p=0,022$ ). No GIP, foram encontradas reduções significativas na Memória ( $p=0,025$ ), sendo menor média após 16 sessões, e nos escores do BAI ( $p=0,010$ ), sendo a menor média no agudo. A análise post hoc indicou diferenças entre os momentos pré e 16 sessões tanto para a Memória ( $p=0,025$ ) quanto para o BAI ( $p=0,003$ ). Por fim, em ambos os grupos foi identificada redução significativa no BDI após 16 sessões (GIA  $p=0,027$  e GIP  $p=0,040$ ). Na análise entre grupos, apenas o FIQR Funcional, após 16 sessões, apresentou significância ( $p=0,045$ ), sendo que o GIA apresentou menores valores. Esses resultados corroboram evidências de que o TR melhora dor, funcionalidade e QV em pessoas com FM (Moreno et al., 2025). Revisões apontam efeitos positivos também sobre ansiedade e depressão (Vilarino et al., 2021). A intensidade preferida tem sido associada à maior aceitabilidade do exercício, potencialmente reduzindo a sensibilidade da dor e melhorando a adesão ao tratamento em pacientes com FM (Ribeiro et al., 2018), porém o presente estudo encontra melhores resultados no GIA. Apesar disso, a amostra reduzida e a ausência de follow-up limitam conclusões sobre qual intensidade é superior.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou que tanto o treino resistido de alta intensidade quanto o de intensidade preferida foram eficazes na redução de sintomas da FM, especialmente ansiedade, depressão e aspectos funcionais. Ambos contribuíram para a melhora da QV das pacientes, sem evidenciar superioridade entre modalidades, mas confirmado sua aplicabilidade como estratégia complementar no tratamento.

**Palavras-chave:** sintomas; exercício físico; saúde mental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Alexandre; DOMINSKI, Fábio Hech; SIECKOWSKA, Sofia Mendes. What we already know about the effects of exercise in patients with fibromyalgia: An umbrella review. **Seminars in Arthritis and Rheumatism W.B. Saunders**, 1 dez. 2020.

ANDRADE, Alexandre; SIECKOWSKA, Sofia M.; VILARINO, Guilherme T. Resistance Training Improves Quality of Life and Associated Factors in Patients With Fibromyalgia Syndrome. **PM&R**, v. 11, n. 7, p. 703–709, 22 jul. 2019.

COSTA, Larissa Pereira; FERREIRA, Márcia de Assunção. A FIBROMIALGIA NA PERSPECTIVA DE GÊNERO: DESENCADEAMENTO, CLÍNICA E ENFRENTAMENTO. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 32, 2023.

D'ONGHIA, Martina *et al.* The economic burden of fibromyalgia: A systematic literature review. **Seminars in Arthritis and Rheumatism** W.B. Saunders, 1 out. 2022.

GALVEZ-SÁNCHEZ, Carmen M.; DEL PASO, Gustavo A. Reyes. Diagnostic criteria for fibromyalgia: Critical review and future perspectives. **Journal of Clinical Medicine MDPI**, 1 abr. 2020.

MORENO, Kevin Paúl; FLORES-SANTY, Lucía Fernanda; VINUEZA FERNÁNDEZ, Israel. Intensity of Resistance Exercise and Its Effects on Pain, Functionality, and Quality of Life in Adults with Fibromyalgia: A Systematic Review. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 10, n. 2, p. 121, 2025.

RIBEIRO, Roberta P. et al. Prescribed versus preferred intensity resistance exercise in fibromyalgia pain. **Frontiers in physiology**, v. 9, p. 1097, 2018.

SARZI-PUTTINI, Piercarlo *et al.* Fibromyalgia: an update on clinical characteristics, aetiopathogenesis and treatment. **Nature Reviews Rheumatology Nature Research**, 1 nov. 2020.

VILARINO, Guilherme Torres et al. Effects of resistance training on the mental health of patients with fibromyalgia: a systematic review. **Clinical Rheumatology**, v. 40, n. 11, p. 4417-4425, 2021.

---

#### DADOS CADASTRAIS

---

**BOLSISTA:** Rafaela dos santos Cardozo

**MODALIDADE DE BOLSA:** PIBIC/CNPq (IC)

**VIGÊNCIA:** 09/2024 a 08/2025 - Total: 12 meses

**ORIENTADOR(A):** Alexandre Andrade

**CENTRO DE ENSINO:** CEFID

**DEPARTAMENTO:** Departamento de Educação Física

**ÁREAS DE CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde/ Educação Física

**TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA:** Efeito do exercício resistido e do yoga em pacientes com doenças reumáticas e depressão

**Nº PROTOCOLO DO PROJETO DE PESQUISA:** NPP3708-2021