

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, Alexandro 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 CEP SH 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 ≥ 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 confirmando sua aplicabilidade como estratégia complementar no tratamento.

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

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Alexandro; DOMINSKI, Fábio Hech; SIECZKOWSKA, 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, Alexandro; SIECZKOWSKA, 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): Alexandro 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