[EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA FIBROMIALGIA](http://movimenteseucorpo.blogspot.com/2011/02/efeitos-dos-exercicios-fisicos-na.html)

A fibromialgia é uma síndrome músculo-esquelética não inflamatória e não autoimune, cuja incidência é maior em mulheres, contudo, pode ocorrer em menor proporção.  Geralmente a síndrome aparece nas mulheres da raça branca entre 35 e 55.  Acomete 5% da população mundial e 8% da população brasileira.

O principal sintoma é a dor crônica que migra pelo corpo e se manifesta predominantemente em um dos lados do corpo. De cada lado são 9 os pontos fundamentais, portanto 18 no total,em que a dor pode instalar-se:

Na região subocciptal (atrás da cabeça);

No músculo trapézio (em cima do ombro e nas costas);

Na região supraespinal;

Na altura das vértebras cervicais;

Na articulação condrocostal, onde a segunda costela se insere no osso esterno;

No joelho, cotovelo, especialmente na parte de trás do joelho;

No trocanter, área onde o fêmur se encaixa na bacia;

Na região glútea;

Epicôndilo lateral, do lado do cotovelo

Outros sintomas que podem ser observados nos portadores de fibromialgia são: cansaço, falta de energia e disposição para realizar atividades rotineiras, cefaléia (dor de cabeça), funcionamento inadequado do intestino, sensibilidade durante a micção e sono pouco reparador o que faz a pessoa já levantarem cansadas.

A literatura não define um tratamento padrão para a fibromialgia, entretanto sabe-se que exercícios físicos podem diminuir os sintomas da doença. Importante informar que embora deva ser praticado indefinidamente, o benefício ocorre apenas entre oito e dez semanas após o início do programa e continua aumentando até a vigésima semana, mas alguns indivíduos podem sentir-se pior e com mais dor, inicialmente.

Apesar das falhas, metodológicas de alguns estudos, há forte evidência de que o exercício aeróbio supervisionado reduz a dor, o número de pontos dolorosos, depressão, ansiedade, melhora a qualidade de vida, e outros aspectos psicológicos.

O alongamento também demonstrou efeitos terapêuticos, podendo observar melhoras para o portador da síndrome, porém, o exercício aeróbio é superior devido às mudanças neuroendócrinas necessárias para a melhora do humor (aumento da serotonina e norepinefrina).

De forma geral, pode-se notar que os exercícios de baixa intensidade são os mais eficazes, produzindo diminuição do impacto da fibromialgia na qualidade de vida dos pacientes.

Resultados favoráveis também foram encontrados em relação aos exercícios realizados em água aquecida. A hidroterapia é relatada como um recurso terapêutico que promove relaxamento muscular, diminuição dos espasmos musculares e redução da sensibilidade à dor, proporcionando um aumento da tolerância ao exercício e do nível de resistência física, ocorrendo à melhora do condicionamento geral.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS**

MARQUES, A. P; MATSUTANI, L. A; FERREIRA, E. A. G; MENDONÇA, L. L. F. *A fisioterapia no tratamento de fibromialgia: uma revisão literária,*Rev Bras Reaumatol, v.42, n. 1, p. 42-48, jan/fev, 2002

SILVA, T. F. G; SUDA, E. Y; MARÇULO, C. A; PAES, F. H. S;PINHEIRO, G. T.*Comparação dos efeitos da estimulação elétrica nervosa transcutânea e da hidroterapia na dor, flexibilidade e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.* Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.15, n.2, p.118-24, abr./jun. 2008

SANTOS, I.C.C.; MORAES, M.C.F.; EIERGENTILE, B.; BURGO,  K.L.R; ALFIERI, F.M. A influência da caminhada*versus*exercícios convencionais sobre a dor e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia: um ensaio simples – cego. **Revista brasileira de fisiologia do exercício.**Vol.9, n.1, jan/mar 2010

VALIM, V. *Benefícios dos Exercícios Físicos na Fibromialgia*. Rev Bras Reumatol, v. 46, n. 1, p. 49-55, jan/fev, 2006

YENG, L. T. **Fibromialgia.**Disponível em <http://www.drauziovarella.com.br/ExibirConteudo/801/fibromialgia>

***Profº Carlos André Barros de Souza***

*Professor de Educação Física (FEFIS)*

*Graduando em Fisioterapia (UNILUS)*

*Email: c.andrefisio@yahoo.com.br*