

FIBROMIALGIA EM ESPORTISTAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE ABORDAGENS TERAPÊUTICAS INOVADORAS, IMPACTO NO DESEMPENHO FÍSICO, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

FIBROMYALGIA IN ATHLETES: AN INTEGRATIVE REVIEW OF INNOVATIVE THERAPEUTIC APPROACHES AND THEIR IMPACT ON PHYSICAL PERFORMANCE, MENTAL HEALTH, AND QUALITY OF LIFE

João Victor Jácome de Lima Brito¹

Yarley dos Santos Andrade²

João Alves de Freitas Filho³

Tereza Emilly Ponce Pereira⁴

Carla Islene Holanda Moreira⁵

Anuska Rhevia Lacerda Pontes⁶

José Guilherme Ferreira Marques Galvão⁷

RESUMO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono e alterações emocionais, comprometendo significativamente o desempenho físico, a saúde mental e a qualidade de vida. Em esportistas, esses impactos tornam-se ainda mais relevantes devido às exigências fisiológicas e psicológicas da prática esportiva, afetando diretamente o rendimento atlético e a recuperação física. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo caracterizar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as abordagens terapêuticas inovadoras utilizadas no manejo da FM em atletas, avaliando seus efeitos sobre o desempenho físico, os aspectos emocionais e o bem-estar geral. Trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória, com abordagem qualitativa, realizada a partir de buscas nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram incluídos artigos publicados entre 2005 e 2025, selecionados por meio de descritores relacionados à fibromialgia, esportes, terapias inovadoras e desempenho físico, combinados por operadores booleanos, além da aplicação de critérios específicos de inclusão e exclusão. Os estudos selecionados serão analisados criticamente e organizados conforme autor, ano de publicação, objetivos, metodologia e principais resultados. Espera-se identificar estratégias terapêuticas inovadoras voltadas ao manejo da FM em esportistas, com destaque para intervenções não farmacológicas, especialmente exercícios físicos estruturados, treinamento resistido e terapias complementares, além de abordagens farmacológicas direcionadas à individualização do tratamento. Busca-se, ainda, compreender como essas intervenções influenciam variáveis relacionadas ao desempenho físico, como força, resistência, velocidade e recuperação muscular, bem como fatores emocionais associados à ansiedade, depressão, estresse e percepção da dor. Os resultados previstos poderão contribuir para o aprimoramento da assistência clínica, da prescrição de exercícios e do manejo terapêutico de atletas com fibromialgia, oferecendo subsídios relevantes para profissionais da saúde e treinadores.

Palavras-chave: Fibromialgia; Dor crônica; Atletas; Exercício Físico.

1 Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, email: joaovictorjacome1011@gmail.com.

2 Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, email: yarleywin@gmail.com.

3 Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, email: joaofilhoobiduu@gmail.com.

4 Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, email: emilly.poncepereira@icloud.com.

5 Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

6 Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

7 Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, Farmacêutico, Doutor em Farmacologia de Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos, Mestre em Ciências Fisiológicas, e-mail: guilhermefirst@gmail.com.

ABSTRACT

Fibromyalgia (FM) is a syndrome characterized by widespread chronic pain, fatigue, sleep disorders, and emotional changes, significantly impairing physical performance, mental health, and quality of life. In athletes, these impacts become even more relevant due to the physiological and psychological demands of sports practice, directly affecting athletic performance and physical recovery. In this context, the present study aims to characterize, through an integrative literature review, innovative therapeutic approaches used in the management of FM in athletes, evaluating their effects on physical performance, emotional aspects, and overall well-being. This is an exploratory study with a qualitative approach, based on searches conducted in the PubMed and SciELO databases. Articles published between 2005 and 2025 were included, selected through descriptors related to fibromyalgia, sports, innovative therapies, and physical performance, combined using Boolean operators, in addition to specific inclusion and exclusion criteria. The selected studies will be critically analyzed and organized according to author, year of publication, objectives, methodology, and main findings. The study is expected to identify innovative therapeutic strategies for FM management in athletes, highlighting non-pharmacological interventions, especially structured physical exercise, resistance training, and complementary therapies, as well as pharmacological approaches focused on individualized treatment. Furthermore, it seeks to understand how these interventions influence variables related to physical performance, such as strength, endurance, speed, and muscle recovery, as well as emotional factors associated with anxiety, depression, stress, and pain perception. The expected results may contribute to improving clinical care, exercise prescription, and therapeutic management of athletes with fibromyalgia, providing relevant support for health professionals and coaches.

Keywords: *Fibromyalgia; Chronic Pain; Athletes; Physical Exercise.*

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor crônica generalizada, frequentemente acompanhada de rigidez musculoesquelética, fadiga, distúrbios do sono, ansiedade e depressão (Vázquez-González *et al.*, 2025). Representa um dos distúrbios musculoesqueléticos de maior prevalência mundial, o terceiro mais frequente, atrás apenas da lombalgia e da osteoartrite, afetando entre 2% e 3% da população, com predominância em mulheres e forte associação ao baixo nível socioeconômico. Em áreas urbanas, sua prevalência varia de 0,7% a 11,4%, podendo alcançar até 15% em populações específicas. No Brasil, estima-se que, aproximadamente, 2,5% da população seja acometida (Jurado-Priego *et al.*, 2024).

Alterações importantes no comportamento motor têm sido observadas em indivíduos com FM. Estudos demonstram que esses pacientes apresentam níveis reduzidos de atividade física quando comparados a indivíduos saudáveis, possivelmente devido à dor ou ao medo de agravamento dos sintomas (Kop *et al.*, 2005). A FM pode ser classificada como primária, quando não associada a outra condição clínica, ou concomitante, quando ocorre em comorbidade com outras patologias. Seus sintomas, muitas vezes difusos e de início insidioso, costumam piorar ao final do dia ou pela manhã, sendo potencializados por sono não reparador e fatores emocionais como ansiedade e depressão (Gonçalves *et al.*, 2019).

Os impactos da FM sobre a capacidade física estão bem documentados. Pacientes apresentam redução da aptidão cardiorrespiratória, do VO₂ máximo e do limiar anaeróbico, além de prejuízos neuromusculares como menor contração voluntária máxima, maior fadigabilidade e aumento da percepção de esforço (Zambolin *et al.*, 2022). Resultados semelhantes foram relatados por Maquet *et al.* (2002) e Vaisberg *et al.* (2001), indicando reduções significativas de força muscular, capacidade estática e resistência à fadiga, bem como maior propensão a lesões por contratura, especialmente em atletas submetidos a cargas elevadas de treino.

A saúde mental constitui eixo central na compreensão da FM. Estudos mostram forte associação com transtornos como ansiedade e depressão (Sarudiansky, 2016; Işık-Ulusoy, 2019), além de condições como alexitimia (Horta-Baas & Romero-Figueroa, 2019), ciclotimia (Işık-Ulusoy, 2019) e síndromes menstruais dolorosas (Terzi, Terzi & Kale, 2015). A percepção subjetiva da gravidade da doença influencia diretamente a adesão terapêutica, sendo que pacientes que interpretam a FM como mais severa tendem a apresentar maior sofrimento psicológico e piores comportamentos de enfrentamento (Goulart, Pessoa & Lombardi-Junior, 2015). Assim, o manejo clínico deve considerar o impacto emocional que, frequentemente, amplifica a dor e compromete a funcionalidade (Horta-Baas & Romero-Figueroa, 2019).

Nas últimas décadas, o tratamento da FM evoluiu com a incorporação de estratégias não farmacológicas, entre as quais o exercício físico se destaca. Evidências recentes demonstram sua eficácia na redução da dor, no ganho de força muscular e na melhora da qualidade de vida, reforçando sua posição como intervenção central no manejo da síndrome (Fernandes *et al.*, 2024). Paralelamente, diversas classes farmacológicas têm sido empregadas para controle sintomático, antidepressivos, anticonvulsivantes, antagonistas NMDA, relaxantes musculares, opioides, benzodiazepínicos, antipsicóticos e canabinoides, embora com eficácia variável e necessidade de individualização terapêutica (Häuser *et al.*, 2014; Giorgi *et al.*, 2024).

Apesar dos avanços no tratamento, ainda existem lacunas relevantes no entendimento da FM em populações esportistas. Poucos estudos investigam simultaneamente seus impactos físicos, psicológicos e sociais nesse grupo. Considerando que a prática esportiva pode tanto exacerbar sintomas quanto promover adaptações benéficas, torna-se essencial compreender essas relações para orientar o manejo clínico. Nesse sentido, a literatura sobre manejo e características clínicas da FM destaca a heterogeneidade dos sintomas e a necessidade de abordagens individualizadas, fatores que podem interferir diretamente no desempenho e na

tolerância ao exercício em pacientes com a síndrome (Walker, 2016). Essa escassez de evidências específicas para atletas reforça a necessidade de estudos que analisem de forma integrada a FM e a prática esportiva, contribuindo para estratégias terapêuticas e reabilitação mais adequadas.

Diante dessa complexidade, a revisão integrativa apresenta-se como método apropriado para reunir, avaliar criticamente e sintetizar evidências provenientes de diferentes delineamentos metodológicos. Essa abordagem possibilita identificar lacunas na literatura, apoiar a prática clínica e subsidiar o desenvolvimento de protocolos personalizados para atletas com FM, contribuindo para o avanço científico e para a qualificação da assistência.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Caracterizar, a partir de uma revisão integrativa da literatura, as abordagens terapêuticas inovadoras para fibromialgia em esportistas, avaliando seus impactos no desempenho físico, na saúde mental e na qualidade de vida.

2.2 Objetivos Específicos

- Descrever as principais estratégias terapêuticas inovadoras aplicadas ao manejo da fibromialgia em esportistas.
- Detalhar as repercussões da fibromialgia e de suas intervenções sobre o desempenho físico e esportivo.
- Discutir os efeitos da fibromialgia e de suas abordagens terapêuticas na saúde mental e qualidade de vida dos esportistas.

3 METODOLOGIA

O presente estudo consistiu em uma revisão integrativa da literatura, método que possibilitou reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas com diferentes abordagens metodológicas, proporcionando compreensão ampla e aprofundada sobre o fenômeno investigado. A revisão integrativa permitiu integrar estudos quantitativos e qualitativos, identificar lacunas no conhecimento, comparar achados divergentes e oferecer subsídios teóricos para o desenvolvimento de intervenções clínicas e futuras investigações. Esse método mostrou-se especialmente adequado diante da complexidade da fibromialgia (FM) e da heterogeneidade de manifestações físicas e psicológicas observadas em populações esportistas.

Para orientar a elaboração da pergunta norteadora, e garantir organização lógica da busca, utilizou-se a estratégia PICO, amplamente empregada na formulação de questões clínicas baseadas em evidências. Nesse modelo, o P (Population) correspondeu a esportistas ou indivíduos fisicamente ativos diagnosticados com fibromialgia; o I (Intervention) referiu-se a abordagens terapêuticas inovadoras, tanto farmacológicas quanto não farmacológicas; o C (Comparison) não foi aplicado de forma obrigatória, dada a diversidade metodológica dos estudos incluídos; e o O (Outcome) abrangeu desfechos relacionados ao desempenho físico, saúde mental e qualidade de vida. A partir dessa estrutura, formulou-se a pergunta norteadora: “Quais são as abordagens terapêuticas inovadoras para a fibromialgia em esportistas e quais seus impactos no desempenho físico, na saúde mental e na qualidade de vida?”

A busca dos estudos foi realizada em bases de dados internacionais de ampla cobertura científica, selecionadas pela relevância na área da saúde e pelas possibilidades de acesso a estudos originais e revisões recentes. As bases utilizadas foram PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science e ScienceDirect, evitando-se, deliberadamente, a BVS, conforme orientado. Foram empregados descritores padronizados e termos combinados com operadores booleanos, entre eles: fibromyalgia, athletes, sports performance, therapeutic approaches, exercise therapy, innovative treatments, quality of life, e equivalentes em português, quando aplicável. A busca ocorreu de forma sistemática e documentada, assegurando reprodutibilidade ao processo.

Os critérios de inclusão contemplaram: (1) estudos originais ou revisões sistemáticas que abordassem intervenções terapêuticas aplicadas a indivíduos com fibromialgia; (2) pesquisas realizadas com esportistas ou populações fisicamente ativas; (3) artigos publicados nos últimos 10 anos; (4) textos disponibilizados na íntegra; e (5) publicações em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos: (1) estudos com populações pediátricas ou exclusivamente idosas; (2) artigos que não descrevessem claramente o tipo de intervenção ou seus desfechos; (3) protocolos, editoriais e cartas ao editor; (4) estudos cujo foco não se relacionasse ao desempenho físico, saúde mental ou qualidade de vida; e (5) duplicatas encontradas entre as bases.

Após a identificação dos estudos, procedeu-se à seleção por etapas, com leitura de títulos, resumos e, posteriormente, do texto completo. Os artigos elegíveis foram analisados quanto à qualidade metodológica, extração padronizada de dados e síntese dos achados. As informações foram organizadas em categorias temáticas que permitiram compreender, de forma integrada, os efeitos das intervenções sobre o desempenho físico, aspectos psicológicos e qualidade de vida de esportistas com fibromialgia. Essa abordagem metodológica buscou garantir rigor científico, clareza interpretativa e relevância prática dos resultados obtidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, foram identificados 206 estudos nas bases de dados selecionadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, esse número foi reduzido para 65 artigos. Em seguida, 10 publicações

foram removidas por se tratarem de registros duplicados entre as bases consultadas. Posteriormente, realizou-se a análise dos títulos e resumos, resultando na exclusão de 29 estudos por não apresentarem alinhamento com o objetivo da pesquisa. Dessa forma, 26 artigos foram selecionados para leitura completa e, após essa etapa, 09 estudos foram incluídos na amostra final desta revisão integrativa. Os trabalhos excluídos nessa fase não atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos, por não abordarem intervenções terapêuticas relacionadas ao desempenho físico em indivíduos com fibromialgia.

Os estudos incluídos nesta revisão integrativa foram publicados entre os anos de 2021 e 2026, contemplando ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises que investigaram intervenções terapêuticas farmacológicas e não farmacológicas, e seus efeitos sobre o desempenho físico em indivíduos com fibromialgia.

Quadro 01. Descrição dos estudos incluídos na revisão integrativa, segundo autor/ano, título e objetivo.

AUTOR / ANO	TÍTULO	OBJETIVO
DANIEL RODRÍGUEZ-ALMAGRO <i>et al.</i> , 2023.	DOSE E TIPO IDEAIS DE EXERCÍCIO PARA REDUZIR A DOR E A ANSIEDADE E AUMENTAR A QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM META-ANÁLISE.	Avaliar os efeitos da terapia baseada em exercícios físicos sobre dor, impacto da doença, ansiedade e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia, bem como identificar a dose ideal da intervenção.
WEN YUAN <i>et al.</i> , 2026.	EFICÁCIA DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E METANÁLISE EM REDE.	Comparar os efeitos de diferentes modalidades de exercício aeróbico sobre dor, sono, sintomas depressivos e estado geral de saúde em indivíduos com fibromialgia.
WANG TONGLING <i>et al.</i> , 2026.	EFEITOS DO EXERCÍCIO SOBRE A DOR, FADIGA E QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E META-ANÁLISE DE ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS.	Investigar os efeitos do exercício físico na redução da dor e fadiga e na melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.
JIPING CHEN, BING HAN, CHENGGANG WU., 2022.	SOBRE A SUPERIORIDADE DA COMBINAÇÃO DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E DE RESISTÊNCIA PARA A	Comparar a eficácia de exercícios aeróbicos, resistidos e combinados na melhora da dor, função física e

	SÍNDROME DA FIBROMIALGIA: UMA METANÁLISE EM REDE.	qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia.
PAN YIKANG <i>et al.</i> , 2026.	COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DE TRÊS TIPOS DE EXERCÍCIO (EXERCÍCIO AERÓBICO, TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA E EXERCÍCIO MENTE-CORPO) NA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E METANÁLISE EM REDE DE ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS.	Avaliar os efeitos comparativos de diferentes modalidades de exercício físico no tratamento da fibromialgia
TIANRAN HAN <i>et al.</i> , 2024.	ADESÃO ÀS DIRETRIZES DE EXERCÍCIOS DA ACSM E SUA INFLUÊNCIA NOS RESULTADOS DO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA: UMA META-ANÁLISE DE ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS.	Investigar os efeitos da adesão às diretrizes do American College of Sports Medicine sobre os resultados clínicos em pacientes com fibromialgia.
EREN TIMURTAŞ <i>et al.</i> , 2025.	OS RESULTADOS CLÍNICOS DA TELERREABILITAÇÃO ASSÍNCRONA POR MEIO DE UM APLICATIVO MÓVEL SÃO EQUIVALENTES AOS DA TELERREABILITAÇÃO SÍNCRONA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: UM ESTUDO CONTROLADO RANDOMIZADO.	Comparar a eficácia de diferentes modalidades de telereabilitação na melhora da dor, capacidade funcional e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.
PO-CHUAN CHANG <i>et al.</i> , 2025.	UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E META-ANÁLISE DE ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS QUE AVALIARAM O EFEITO DO TREINAMENTO COM VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO NA FIBROMIALGIA.	Avaliar os efeitos do treinamento com vibração corporal total sobre dor, estabilidade postural e capacidade funcional em indivíduos com fibromialgia.
POTHURI R RAM <i>et al.</i> , 2023.	ALÉM DA DOR: UMA REVISÃO NARRATIVA	Revisar as abordagens farmacológicas e não

	SISTEMÁTICA DOS MAIS RECENTES AVANÇOS NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA.	farmacológicas mais recentes no manejo da fibromialgia e seus efeitos sobre os sintomas e qualidade de vida.
--	--	--

Após a análise dos estudos incluídos, destacou-se a predominância de intervenções não farmacológicas, especialmente programas estruturados de exercício aeróbico, resistido e combinado, os quais demonstraram efeitos positivos em indivíduos com fibromialgia. Observou-se ainda a presença de estratégias terapêuticas inovadoras, como telerreabilitação, educação em neurociência da dor e treinamento com vibração de corpo inteiro, além de avanços recentes nas abordagens farmacológicas para o manejo da síndrome. De modo geral, essas intervenções apresentaram resultados promissores na melhora do desempenho físico e funcional dessa população.

A fibromialgia é caracterizada por alterações complexas no processamento da dor, sendo a sensibilização central um dos principais mecanismos fisiopatológicos envolvidos (Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023). Esse processo envolve amplificação dos estímulos nociceptivos no sistema nervoso central, associada a alterações na atividade neuronal e no equilíbrio de neurotransmissores, resultando em aumento da percepção dolorosa e redução dos mecanismos inibitórios da dor (Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023). Adicionalmente, evidências apontam para alterações estruturais e funcionais em regiões cerebrais responsáveis pelo processamento da dor, bem como a participação de mecanismos como sensibilização periférica e alterações imunológicas, que contribuem para a redução do limiar de dor e aumento da fadiga (Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2026). Essas alterações estão associadas a sintomas como fadiga, distúrbios do sono, alterações cognitivas e sofrimento psicológico, impactando diretamente a capacidade funcional dos indivíduos (Yuan *et al.*, 2026). Do ponto de vista funcional, pacientes com fibromialgia apresentam intolerância ao exercício, menor capacidade aeróbica e tendência ao sedentarismo, fatores que contribuem para a piora do quadro clínico (Wang *et al.*, 2026). Esse cenário favorece a formação de um ciclo vicioso, no qual a dor reduz a prática de atividade física e a inatividade intensifica os sintomas, agravando o comprometimento funcional e o desempenho físico (Wang *et al.*, 2026; Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023).

Ao realizar a revisão, observou-se que as intervenções não farmacológicas se sobressaíram no tratamento da FM, dentre elas o exercício aeróbico destacou-se como uma das estratégias mais investigadas no manejo da fibromialgia, apresentando efeitos positivos sobre a capacidade funcional, redução da dor e da fadiga, melhora da tolerância ao esforço físico e da qualidade de vida nos pacientes, sendo considerada componente-chave do gerenciamento. De maneira geral, os estudos evidenciam benefícios consistentes dessa intervenção relacionados ao desempenho físico. Evidências recentes indicam ainda que, entre diferentes modalidades de exercício aeróbico aplicadas isoladamente, a natação pode proporcionar maior melhora do estado geral de saúde em indivíduos com fibromialgia, enquanto outras práticas, como o Liuzijue, demonstram efeitos favoráveis na redução da dor (Yuan *et al.*, 2026). Além disso, protocolos com duração mínima de oito semanas, frequência

de até duas sessões semanais e sessões entre 60 e 90 minutos mostraram maior eficácia na redução da dor nessa população (Tongling *et al.*, 2026). Para pacientes com fibromialgia, a American Pain Society e as diretrizes da Associação das Sociedades Médicas Científicas da Alemanha atribuíram alto grau de recomendação ao exercício aeróbico (Tongling *et al.*, 2026).

Além do exercício aeróbico, o treinamento resistido e os protocolos combinados têm sido amplamente investigados como estratégias eficazes no manejo da fibromialgia, especialmente no que se refere à melhora da força muscular e da capacidade funcional. Evidências indicam que o treinamento resistido promove aumento significativo da força muscular esquelética, contribuindo para a redução da disfunção muscular e melhora do nível de função física em indivíduos com fibromialgia (Chen *et al.*, 2022), além de apresentar efeitos positivos na redução da dor (Pan Yikang *et al.*, 2026). Nesse contexto, protocolos combinados que associam exercício aeróbico e treinamento resistido demonstram efeitos superiores quando comparados às intervenções isoladas, promovendo melhorias adicionais na funcionalidade e tolerância ao esforço físico (Chen *et al.*, 2022). De forma complementar, intervenções multicomponentes mostraram melhora simultânea da dor e da fadiga, sugerindo possível relação bidirecional entre esses sintomas e maior participação em atividades físicas (Tongling *et al.*, 2026). Resultados semelhantes foram observados em programas que associaram exercício aeróbico a intervenções de integração mente-corpo, com efeitos positivos sobre fadiga e função física (Pan Yikang *et al.*, 2026). Adicionalmente, evidências indicam que programas multicomponentes envolvendo exercícios aeróbicos, de força e flexibilidade são eficazes na redução do impacto da fibromialgia e na melhora da capacidade funcional global (Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023). Nesse sentido, a associação entre exercício aeróbico e treinamento resistido demonstra impacto positivo sobre variáveis diretamente relacionadas ao desempenho físico em indivíduos com fibromialgia.

Além das abordagens tradicionais baseadas em exercício físico, intervenções terapêuticas inovadoras têm sido investigadas como estratégias adicionais no manejo da fibromialgia. O treinamento com vibração de corpo inteiro (VCI) tem demonstrado resultados promissores como abordagem complementar, utilizando plataformas vibratórias capazes de estimular respostas neuromusculares e favorecer melhorias funcionais. Evidências indicam que o VCI pode promover melhora da força muscular, equilíbrio, mobilidade e capacidade de caminhar, além de contribuir para a redução da dor musculoesquelética e do risco de quedas em indivíduos com fibromialgia (Chang *et al.*, 2025). Paralelamente, a telerreabilitação tem ganhado destaque como alternativa terapêutica voltada à ampliação do acesso e continuidade do tratamento em indivíduos com fibromialgia. O acesso à fisioterapia convencional frequentemente é dificultado por diferentes barreiras, incluindo restrições de deslocamento, limitações geográficas, escassez de profissionais e serviços especializados, além dos elevados custos relacionados ao cuidado presencial. Dessa forma, a telerreabilitação surge como estratégia promissora capaz de minimizar essas limitações, favorecendo maior adesão e continuidade das intervenções terapêuticas. Evidências indicam que a telerreabilitação promove efeitos positivos em indivíduos com fibromialgia, incluindo redução da dor e da fadiga, melhora da capacidade funcional, força muscular, mobilidade e capacidade de caminhar, contribuindo diretamente para melhora da

funcionalidade e qualidade de vida desses pacientes. Tanto as modalidades síncronas quanto assíncronas demonstraram eficácia no manejo da fibromialgia, especialmente no que se refere à funcionalidade e continuidade terapêutica (Timurtaş *et al.*, 2025).

Nesse contexto, o tratamento da fibromialgia, especialmente por meio do exercício físico, demonstra efeitos positivos sobre variáveis diretamente relacionadas ao desempenho físico (Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023). Evidências indicam que intervenções baseadas em exercício físico promovem redução da dor, da ansiedade e do impacto da doença, além de melhora significativa da qualidade de vida e da funcionalidade (Rodríguez-Almagro *et al.*, 2023). Meta-análises demonstram que o exercício físico melhora a função física e a capacidade funcional desses pacientes, sendo que programas que combinam exercícios aeróbicos e resistidos apresentam melhores resultados na melhora da função física global (Chen *et al.*, 2022). Adicionalmente, diferentes modalidades de exercício contribuem para a redução da dor e melhora do desempenho funcional (Pan *et al.*, 2026), além de promover melhorias em variáveis indiretas da performance, como sono, humor e fadiga, que influenciam diretamente a capacidade de realizar atividades físicas (Yuan *et al.*, 2026). Intervenções adequadas também estão associadas ao aumento da capacidade aeróbica, melhora do equilíbrio e redução da fadiga (Wang *et al.*, 2026). No entanto, a resposta ao exercício pode variar entre os indivíduos, sendo que protocolos inadequados, com excesso de intensidade ou volume, podem agravar os sintomas, o que reforça a necessidade de prescrição individualizada e progressiva para otimizar os resultados terapêuticos (Wang *et al.*, 2026).

Do ponto de vista clínico, os achados desta revisão reforçam a importância da prescrição individualizada e progressiva das intervenções terapêuticas em indivíduos com fibromialgia. A heterogeneidade dos sintomas, especialmente em relação à intensidade da dor, fadiga e tolerância ao esforço físico, faz com que diferentes pacientes apresentem respostas distintas ao exercício, exigindo adaptação dos protocolos conforme as limitações e necessidades funcionais de cada indivíduo (Iannuccelli *et al.*, 2025). Além disso, programas realizados com intensidade ou volume excessivos podem contribuir para a exacerbação dos sintomas e comprometer a adesão ao tratamento (Wang *et al.*, 2026). Nesse contexto, estratégias que favoreçam progressão gradual, monitoramento contínuo e ampliação do acesso terapêutico podem contribuir para maior continuidade das intervenções e otimização da funcionalidade e do desempenho físico em pacientes com fibromialgia.

Embora as intervenções não farmacológicas sejam consideradas fundamentais no manejo da fibromialgia, abordagens farmacológicas também desempenham papel complementar no controle dos sintomas da síndrome. Estudos relatam que os tratamentos farmacológicos mais utilizados incluem analgésicos, antidepressivos, anticonvulsivantes e relaxantes musculares, com destaque para medicamentos capazes de atuar simultaneamente sobre dor, fadiga e funcionalidade. Nos últimos anos, houve atualizações importantes nas estratégias farmacológicas para fibromialgia, incluindo a ampliação do uso de inibidores seletivos da recaptação de serotonina-norepinefrina (ISRSN), como duloxetina e milnaciprano, os quais demonstraram eficácia na redução da dor e fadiga, além de efeitos positivos sobre funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. A duloxetina também apresentou benefícios relacionados ao bem-estar geral e redução da rigidez em indivíduos com

fibromialgia. Além disso, anticonvulsivantes como a pregabalina, aprovada pela FDA para o tratamento da fibromialgia, demonstraram efeitos positivos na redução da dor e fadiga, além de contribuir para melhora funcional e da qualidade de vida desses pacientes. Dessa forma, a farmacoterapia pode auxiliar no controle sintomático da fibromialgia, especialmente quando associada a estratégias não farmacológicas e abordagem multidisciplinar, favorecendo melhor manejo clínico e funcional da síndrome (Ram *et al.*, 2023).

A literatura recente sobre fibromialgia evidencia avanços importantes no uso do exercício físico como estratégia terapêutica; contudo, persistem lacunas científicas relevantes que limitam a consolidação de protocolos clínicos mais precisos. Embora o exercício físico seja eficaz na melhora da dor, fadiga e qualidade de vida, ainda há divergências quanto à dose ideal das intervenções, especialmente em relação à intensidade, frequência e duração, evidenciando a necessidade de maior padronização metodológica (Wang *et al.*, 2026). Além disso, muitos estudos analisam os desfechos de forma isolada, sem considerar a inter-relação entre dor, fadiga e função física, o que representa limitação importante para a compreensão global do desempenho funcional nesses pacientes (Wang *et al.*, 2026). Outra lacuna significativa refere-se à heterogeneidade das respostas ao exercício, indicando a importância de abordagens mais individualizadas e de investigações que considerem fatores moderadores, como características clínicas, psicológicas e sociodemográficas (Iannuccelli *et al.*, 2025). Adicionalmente, observa-se escassez de pesquisas sobre adesão ao exercício em contextos reais, especialmente diante de barreiras como fadiga, distúrbios do sono e demandas ocupacionais, que impactam diretamente a continuidade das intervenções (Parpa *et al.*, 2026). Também são necessários estudos longitudinais capazes de avaliar os efeitos das intervenções em longo prazo, bem como pesquisas que integrem novas abordagens terapêuticas e tecnologias emergentes (Iannuccelli *et al.*, 2025). Por fim, apesar do crescimento da produção científica, a área ainda carece de estudos multidimensionais que integrem aspectos físicos, cognitivos e comportamentais da fibromialgia (Denche-Zamorano *et al.*, 2026). Dessa forma, futuras pesquisas devem priorizar delineamentos metodológicos robustos, intervenções personalizadas, análise integrada dos desfechos e maior foco na aplicabilidade clínica, visando otimizar a funcionalidade e o desempenho físico de indivíduos com fibromialgia.

5 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa evidenciou que as intervenções não farmacológicas, especialmente os exercícios aeróbicos, resistidos e combinados, desempenham papel fundamental no manejo da fibromialgia, promovendo benefícios significativos sobre a dor, fadiga, funcionalidade e desempenho físico dos indivíduos acometidos pela síndrome. Além disso, estratégias terapêuticas inovadoras, como treinamento com vibração de corpo inteiro e telerreabilitação, demonstraram potencial complementar relevante, principalmente no que se refere à melhora funcional, adesão ao tratamento e ampliação do acesso às intervenções terapêuticas.

Os achados também reforçam que a fibromialgia apresenta impacto importante sobre a capacidade funcional e tolerância ao esforço físico, tornando necessária a adoção de abordagens terapêuticas individualizadas, progressivas e multidimensionais. Nesse contexto, a prática de exercício físico mostrou-se componente-chave do tratamento, contribuindo para melhora da qualidade de vida, funcionalidade e desempenho físico dos pacientes. Paralelamente, a farmacoterapia pode atuar como recurso complementar no controle sintomático da síndrome, especialmente quando associada a estratégias não farmacológicas e acompanhamento multidisciplinar.

Entretanto, apesar dos avanços observados na literatura, persistem lacunas científicas relacionadas à padronização dos protocolos de exercício, heterogeneidade das respostas terapêuticas e escassez de estudos longitudinais e multidimensionais. Dessa forma, futuras pesquisas devem priorizar delineamentos metodológicos mais robustos e intervenções personalizadas, visando ampliar a aplicabilidade clínica das estratégias terapêuticas e otimizar a funcionalidade e o desempenho físico de indivíduos com fibromialgia.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, G. et al. A functional exercise program improves pain and health related quality of life in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Advances in Rheumatology*, v. 64, art. 81, 2024. DOI: 10.1186/s42358-024-00422-7. Disponível em <https://advancesinrheumatology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42358-024-00422-7>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

GIORGI, V. et al. Pharmacological Treatment of Fibromyalgia Syndrome: A Practice-Based Review. *Current Pain and Headache Reports*, v. 28, p. 1349-1363, 2024. DOI: 10.1007/s11916-024-01277-9. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11916-024-01277-9>. Acesso em: 04 de nov. de 2025.

GONÇALVES, Alexandre. Exercício Físico e Fibromialgia: em busca de melhor prescrição para maior adesão. *Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde*, v. 5, n. 9, p. 27-30, 2019. Disponível em <https://revistas.icesp.br/index.php/RBPeCS/article/view/479>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

GOULART, M.; PESSOA, L.; LOMBARDI-JUNIOR, P. Aspectos psicológicos da síndrome da fibromialgia juvenil (SFJ). *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 56, n. 4, p. 69-74, 2016. DOI: 10.1016/S0482-5004(15)000123-0. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500415001230?via%3Dihub>. Acesso em 05 de nov. de 2025.

HÄUSER, W. Review of pharmacological therapies in fibromyalgia syndrome. *Arthritis Research & Therapy*, v. 16, art. 201, 2014. DOI: 10.1186/ar4441. Disponível em <https://arthritis-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/ar4441>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

HORTA-BAAS, G.; ROMERO-FIGUEROA, M. d. S. Self-reported disability in women with fibromyalgia from a tertiary care center. *Advances in Rheumatology*, v. 59, n. 1, p. 45, 2019. DOI: 10.1186/s42358-019-0086-4. Disponível em: <https://advancesinrheumatology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42358-019-0086-4>. Acesso em 05 de nov. de 2025.

IŞIK-ULUSOY, S. Avaliação do temperamento afetivo e dos níveis de ansiedade-depressão em pacientes com fibromialgia: um estudo piloto. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 41, n. 5, p. 428-432, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0057>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/z9LcRTJYVTGZw3WxpSxSSXS/?lang=en>. Acesso em 05 de nov. de 2025.

JURADO-PRIEGO. et al Fibromyalgia: A Review of the Pathophysiological Mechanisms and Multidisciplinary Treatment Strategies. *Biomedicines*, v. 12, n. 7, p. 1543, 11 jul. 2024. DOI: 10.3390/biomedicines12071543. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11275111/>. Acesso em: 04 de nov de 2025.

KOP, W. J. et al. Ambulatory monitoring of physical activity and symptoms in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome. *Arthritis and Rheumatism*, Malden, v. 52, n. 1, p. 296-303, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1002/art.20779>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/art.20779>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

MAQUET. et al. Muscle performance in patients with fibromyalgia. *European Journal of Pain*, v. 6, n. 3, p. 259-266, 2002. DOI: 10.1016/S1297-319X(02)00373-1. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1297319X02003731?via%3Di%3Dhub>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. C. P; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 28, 2019. Acesso em 14 de nov. de 2025.

PICALHO, A.; LUCAS, E.; AMORIM, I. Lógica booleana aplicada na construção de expressões de busca. *AtoZ: novas práticas em informação e conhecimento*, [S. l.], v. 11, p. 1, 11 mar. 2022. Acesso em 14 de nov. de 2025.

SARUDIANSKY, M. Análisis temático sobre la fibromialgia en la prensa escrita. *Interface - Ciência, Saúde, Educação*, v. 19, n. 54, p. 383-395, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0008>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/icse/a/H3bKC4YyJ5tgW7KLTBcLW5w/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 nov. 2025.

SOARES, S. de J. Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo. *Revista Ciranda*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 1-13, 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/view/314>. Acesso em: 15 de nov. de 2025.

TERZI, R.; TERZI, E.; KALE, A. Avaliação da relação entre síndrome pré-menstrual e dismenorreia primária em pacientes com fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 55, n. 3, p. 246-252, 2015. DOI: 10.1016/S0482-5004(15)00026-1. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0482500415000261?via%3Dihub>. Acesso em 05 de nov. de 2025.

VAISBERG, M. et al. Fibromialgia: descrição da síndrome em atletas e suas implicações para a prática desportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 6, p. 267-270, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/JbpZSft94mV3mrNgJd4dgwJ/>. Acesso em: 4 nov. 2025.

VÁZQUEZ-GONZÁLEZ. et al. Prejudices, attitudes and stereotypes of health care professionals towards fibromyalgia: a systematic review. *Aten Primaria*, v. 57, n. 9, p. 103251, 2025. DOI: 10.1016/j.aprim.2025.103251. Disponível em <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11951184/>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

ZAMBOLIN, F. et al. Fibromyalgia and Chronic Fatigue Syndromes: A systematic review and meta-analysis of cardiorespiratory fitness and neuromuscular function compared with healthy individuals. *PLOS ONE*, v. 17, n. 10, e0276009, 20 out. 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0276009. Disponível em <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0276009>. Acesso em 04 de nov. de 2025.

RODRÍGUEZ-ALMAGRO, Daniel et al. Optimal dose and type of exercise to reduce pain, anxiety and increase quality of life in patients with fibromyalgia: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, Lausanne, v. 14, 2023. DOI: 10.3389/fphys.2023.1170621. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10130662/>. Acesso em: 25 de abril de 2026.

YUAN, Wen et al. Effectiveness of aerobic exercise in fibromyalgia: a systematic review and network meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, [S.l.], v. 85,

p. 103352, 2026. DOI: 10.1016/j.ctim.2026.103352. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41812772/>. Acesso em: 25 de abril de 2026.

WANG, Tongling et al. Effects of exercise on pain, fatigue, and quality of life in people with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Medicine*, Lausanne, v. 13, p. 1782714, 2026. DOI: 10.3389/fmed.2026.1782714. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41788711/>. Acesso em: 25 de abril de 2026.

PAN, Yikang et al. Comparison of the effects of three types of exercise (aerobic exercise, resistance training, and mind-body exercise) on fibromyalgia: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Pain Research and Management*, [S.l.], v. 2026, p. e1767509, 2026. DOI: 10.1155/prm/1767509. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41919680/>. Acesso em: 25 de abril de 2026.

CHEN, Jing et al. On the superiority of a combination of aerobic and resistance exercise for fibromyalgia syndrome: a network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 13, p. 949256, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.949256. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36248603/>. Acesso em: 25 de abril de 2026.

HAN, Taeho et al. Adherence to ACSM exercise guidelines and its influence on exercise therapy efficacy in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, Lausanne, v. 15, 2024. DOI: 10.3389/fphys.2024.1413038. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11294170/>. Acesso em: 25 de abril de 2026.

TIMURTAŞ, Eren et al. Clinical outcomes of asynchronous telerehabilitation through a smartphone application in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Archives of Rheumatology*, Istanbul, v. 40, n. 1, p. 1-12, 2025. DOI: 10.1186/s12891-025-08377-6. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11796233/>. Acesso em: 26 de abril de 2026.

CHANG, Po-Chuan et al. A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials evaluating the effect of whole-body vibration training on fibromyalgia. *Scientific Reports*, London, v. 15, n. 1, 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-18282-6. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12464306/>. Acesso em: 26 de abril de 2026.

RAM, PR et al. Beyond the pain: a systematic narrative review of the latest advancements in fibromyalgia treatment. *Cureus*, Palo Alto, v. 15, n. 10, e48032, 2023. DOI: 10.7759/cureus.48032. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10687844/>. Acesso em: 27 de abril de 2026.