



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

RICARDO RODRIGUES VIANA FILHO

**IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE
MULHERES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

ICÓ – CEARÁ
2025

RICARDO RODRIGUES VIANA FILHO

**IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE
MULHERES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Licenciatura em Educação Física do Centro
Universitário Vale do Salgado, como requisito para a
obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cicero Cleber Brito Pereira

ICÓ - CEARÁ

2025

RICARDO RODRIGUES VIANA FILHO

**IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE
MULHERES COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Licenciatura em Educação Física do Centro
Universitário Vale do Salgado, como requisito para a
obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cicero Cleber Brito Pereira

Data da aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Esp. Cicero Cleber Brito Pereira
Orientador

Erika Suyanne
Examinador 1

Edna Pinto
Examinador 2

ICÓ - CEARÁ
2025

Dedico este trabalho a minha família e ao meu prof. orientador Cicero Cleber Brito Pereira por todo incentivo e apoio na construção deste trabalho que para mim serve como superação e uma conquista pessoal.

RESUMO

A fibromialgia é uma doença incurável e espalhada, alguns dos sintomas dessa síndrome são as dores em todo o corpo causadas pelos pontos de gatilhos, principalmente no esqueleto axial (GONÇALVES, 2019). Segundo Senna (2004), a porcentagem de pessoas Brasileiras com FM é em média 2,5% afetando principalmente mulheres com idade estipulada de 30 a 50 anos (SBR, 2025). o seguinte trabalho objetiva analisar estudos que mostram os benefícios do treinamento de força como forma de qualidade de vida para pessoas com fibromialgia. Nesse estudo, Foi realizado uma revisão integrativa que segundo Botelho, Cunha e Macedo (2011, p.133) explicam que o método da revisão integrativa pode ser “incorporado às pesquisas realizadas em outras áreas do saber, além das áreas da saúde e da educação”, pelo fato de ele viabilizar a capacidade de sistematização do conhecimento científico e de forma que o pesquisador aproxime-se da questão que deseja apreciar, traçando um panorama sobre sua produção científica para conhecer a evolução do tema ao longo do tempo e, com isso, visualizar possíveis oportunidades de pesquisa. Os estudos selecionados usaram mulheres com fibromialgia. Os métodos de intervenção usados nos estudos são exercícios de fortalecimento e formas de melhorar sua qualidade de vida. A busca por artigos relacionados ao estudo iniciou no dia 5 de julho encerrando no dia 4 de novembro de 2025 através das bases de dados da Lilacs, Medline e Pubmed usando as palavras: Strength training, quality of life e Fibromyalgia. Os operadores booleanos “and” e “or” foram usados para combinar os termos da pesquisa. Os estudos incluídos foram artigos publicados em português, artigos que relacionasse treinamento de força, fibromialgia e qualidade de vida ensaios clínicos randomizados de 2010 a 2025, artigos originais. Foram excluídos artigos duplicados, artigos pagos e em andamento. Os artigos obtidos com a junção das palavras “Fibromyalgia and quality of life” foram 316, sendo eles 236 do Lilacs, e 80 do Scielo. Dos 236 artigos do Lilacs, 50 foram relacionados com os critérios, e dos 80 do Scielo, 13 foram relacionados com os critérios. Os artigos obtidos com a junção das palavras “fibromyalgia and strength training” foram 43, desses artigos, apenas 7 foram relacionados com os critérios. Conclui-se que, a estratégia de intervenção utilizando o treinamento de força como algo que ajuda na diminuição e prevenção dos sintomas da Fibromialgia, fazendo assim, com que seja algo de suma importância e benéfico no processo de tratamento. Isso podemos ver através dos benefícios da melhora da função, na redução da dor e no ganho de força logo nas primeiras semanas e perduram mesmo depois da intervenção de forma eficaz.

Palavras chave: Treinamento de Força. Fibromialgia. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Fibromyalgia is an incurable and widespread disease; some of the symptoms of this syndrome are pain throughout the body caused by trigger points, mainly in the axial skeleton (GONÇALVES, 2019). According to Senna (2004), the percentage of Brazilians with FM is on average 2.5%, mainly affecting women aged between 30 and 50 years (SBR, 2025). The following work aims to analyze studies that show the benefits of strength training as a way to improve the quality of life for people with fibromyalgia. In this study, an integrative review was carried out, which, according to Botelho, Cunha and Macedo (2011, p.133), explains that the integrative review method can be "incorporated into research carried out in other areas of knowledge, in addition to the areas of health and education," because it enables the systematization of scientific knowledge and allows the researcher to approach the issue they wish to address, outlining an overview of its scientific production to understand the evolution of the topic over time and, with this, visualize possible research opportunities. The selected studies involved women with fibromyalgia. The intervention methods used in the studies are strengthening exercises and ways to improve their quality of life. The search for articles related to the study began on July 5 and ended on November 4, 2025, through the Lilacs, Medline, and Pubmed databases using the keywords: Strength training, quality of life, and Fibromyalgia. The Boolean operators "and" and "or" were used to combine the search terms. The included studies were articles published in Portuguese, articles relating strength training, fibromyalgia, and quality of life, randomized clinical trials from 2010 to 2025, and original articles. Duplicate articles, paid articles, and ongoing articles were excluded. The articles obtained by combining the words "Fibromyalgia and quality of life" totaled 316, with 236 from Lilacs and 80 from Scielo. Of the 236 articles from Lilacs, 50 met the criteria, and of the 80 from Scielo, 13 met the criteria. The articles obtained by combining the words "fibromyalgia and strength training" totaled 43; of these, only 7 met the criteria. It is concluded that the intervention strategy using strength training helps in reducing and preventing fibromyalgia symptoms, thus making it a crucial and beneficial element in the treatment process. This can be seen through the benefits of improved function, reduced pain, and increased strength in the first few weeks, and these benefits persist even after the intervention is effective.

Keywords: Strength training. Fibromyalgia. Quality of life.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
MÉTODO	09
RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS	15

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma doença incurável e espalhada, alguns dos sintomas dessa síndrome são as dores em todo o corpo causadas pelos pontos de gatilhos, principalmente no esqueleto axial (GONÇALVES, 2019). Segundo Senna (2004), a porcentagem de pessoas Brasileiras com FM é em média 2,5% afetando principalmente mulheres com idade estipulada de 30 a 50 anos (SBR, 2025).

Segundo Hauser et al. (2010), existem vários outros sintomas de pessoas que possuem FM, alguns deles são distúrbios do sono, dor de cabeça, ansiedade, depressão e dentre outros, Bellato et al. (2012), complementa afirmando que também ocorre disfunção do sistema nervoso autônomo e Wierwille (2011), afirma que os fatores familiares juntamente com os psicossociais, anexados com outros sintomas demonstram ser que são os fatores que mais contribuem para a manifestação clínica da FM.

O treinamento de força é dito por Westcott (2009); Mynarski et al. (2014), como uma forma de exercício físico que tem como principal propósito aumentar a força, hipertrofia e desempenho motor do indivíduo. Rhodes et al. (2017), afirma que existe várias formas do treinamento de força, são eles o treinamento com peso livre, em aparelhos de musculação, peso corporal e dentre outros.

Algumas doenças podem surgir, quando o nível de aptidão física do indivíduo for baixa, uma dessas doenças são Hipertensão, diabetes e obesidade, por um longo período esses fatores de risco cardiovasculares foram considerados importantes apenas em populações com idade avançada (CARVALHO et al.,2015).

O pressuposto para essa pesquisa é que o treinamento de força é uma forma eficiente e segura para pessoas com fibromialgia, permitindo a melhora da sua qualidade de vida

Este trabalho se deteve na prática do treinamento de força na melhora da qualidade de vida e da dor de pessoas com síndrome de Fibromialgia. Tendo uma análise mais aprofundada sobre os benefícios do método de treinamento de força em Mulheres treinadas através de uma revisão integrativa. Contribuindo de forma significativa para que os profissionais da área tenham mais um aporte na elaboração de suas intervenções.

Diante das pesquisas já expostas atualmente e por ter bastante divergência na comunidade acadêmica, o seguinte trabalho objetiva analisar estudos que mostram os benefícios do treinamento de força como forma de qualidade de vida para pessoas com fibromialgia

MÉTODOS

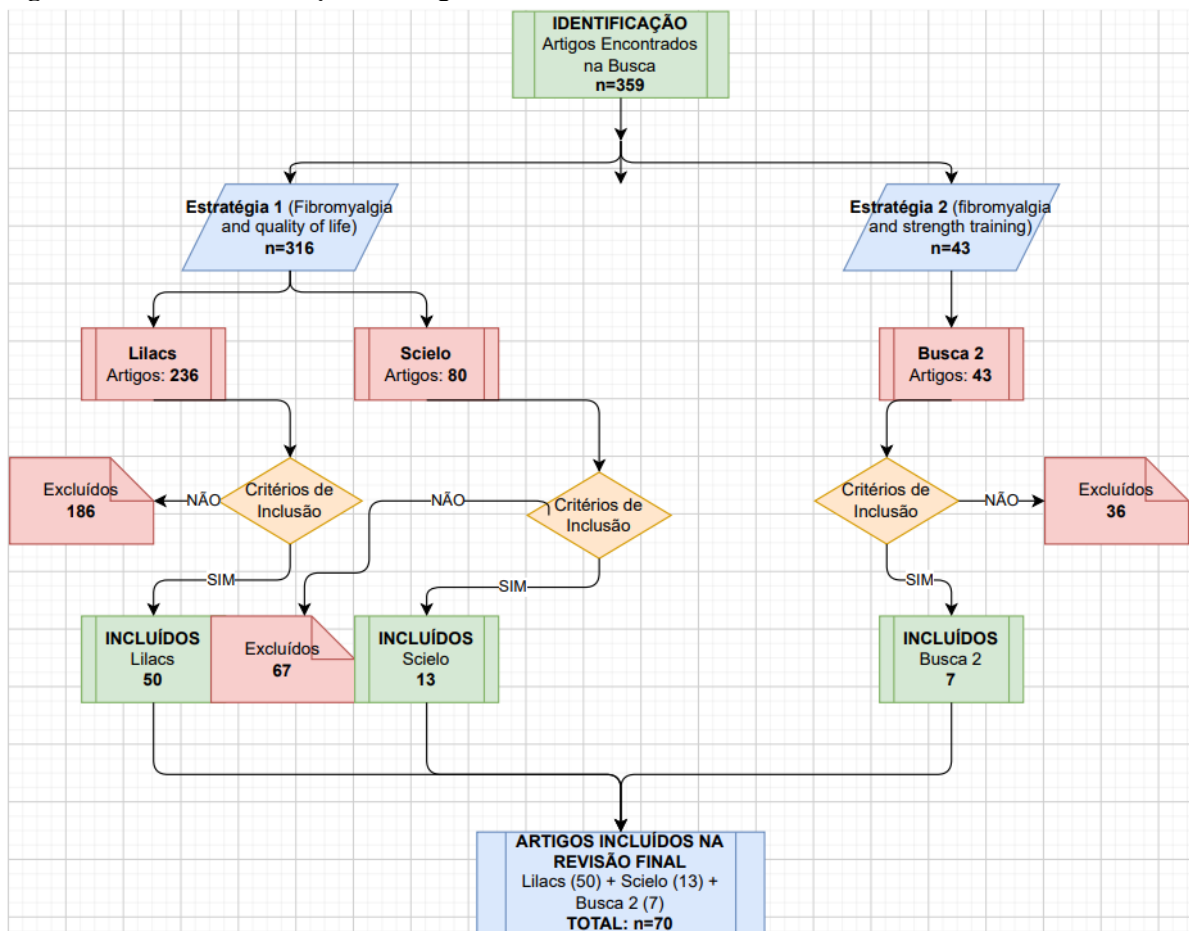
Nesse estudo, Foi realizado uma revisão integrativa que segundo Botelho, Cunha e Macedo (2011, p.133) explicam que o método da revisão integrativa pode ser “incorporado às pesquisas realizadas em outras áreas do saber, além das áreas da saúde e da educação”, pelo fato de ele viabilizar a capacidade de sistematização do conhecimento científico e de forma que o pesquisador aproxime-se da questão que deseja apreciar, traçando um panorama sobre sua produção científica para conhecer a evolução do tema ao longo do tempo e, com isso, visualizar possíveis oportunidades de pesquisa.

Os estudos selecionados usaram mulheres com fibromialgia. Os métodos de intervenção usados nos estudos são exercícios de fortalecimento e formas de melhorar sua qualidade de vida. A busca por artigos relacionados ao estudo iniciou no dia 5 de julho encerrando no dia 4 de novembro de 2025 através das bases de dados da Lilacs, Medline e Pubmed usando as palavras: Strength training, quality of life e Fibromyalgia. Os operadores booleanos “and” e “or” foram usados para combinar os termos da pesquisa. Os estudos incluídos foram artigos publicados em português, artigos que relacionasse treinamento de força, fibromialgia e qualidade de vida ensaios clínicos randomizados de 2010 a 2025, artigos originais. Foram excluídos artigos duplicados, artigos pagos e em andamento

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos obtidos com a junção das palavras “Fibromyalgia and quality of life” foram 316, sendo eles 236 do Lilacs, e 80 do Scielo. Dos 236 artigos do Lilacs, 50 foram relacionados com os critérios, e dos 80 do Scielo, 13 foram relacionados com os critérios. Os artigos obtidos com a junção das palavras “fibromyalgia and strength training” foram 43, desses artigos, apenas 7 foram relacionados com os critérios (Figura 1 e tabela 1).

Figura 1. Processo de seleção de artigos nas bases de dados Pubmed, Lilacs e Medline.



Fonte: Próprio autor.

Tabela 1. Descrição dos artigos Selecionados.

AUTOR/ANO	EFEITO ENCONTRADO	SE HOUE EFEITO BENÉFICO
ROSANA et al., 2022	Os participantes relataram que o conhecimento e a inserção nas atividades com PICs auxiliaram na promoção da saúde, atuando preventivamente sobre os danos da fibromialgia no trabalho.	SIM
SANDRA MAHECHA et al., 2019	A fibromialgia está associada a uma maior prevalência de inatividade física e a um condicionamento cardiorrespiratório reduzido.	SIM
LIDIANE CRISTINA et al., 2018.	Os efeitos analgésicos aparecem a partir da 8ª semana de treinamento, quando realizado de forma continuada.	SIM
ALEXANDRO ANDRADE, 2023	Redução da dor após 8 semanas de treinamento de força, tornando assim, viável como algo que ajuda a diminuir os sintomas.	SIM
VANESSA REBUTTINI; 2013	O treinamento resistido, realizado de forma progressiva e controlada, levou a uma diminuição perceptível da intensidade da dor relatada pela paciente. A paciente começou a realizar suas tarefas do dia a dia com menos dificuldade e mais autonomia.	SIM
FABIO DE SOUZA et al., 2011	As mulheres com fibromialgia apresentaram redução significativa da força: tanto na força de preensão manual (“handgrip”) quanto nas pinças (“pinch strength”) – pinça tipo tripode e pinça “pulp-to-pulp” em ambas as mãos foram mais fracas do que o grupo controle.	SIM

Fonte: Próprio autor.

Esta revisão Integrativa analisou os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida de mulheres com Fibromialgia. Esses estudos revelam que exercícios no qual fazem parte de programas de treinamento de força melhoram significativamente a funcionalidade e reduzem os sintomas e dores das mulheres que praticam o treinamento de força.

A fibromialgia é uma síndrome que ocasiona e traz impactos negativos em diversas áreas da vida como a carreira, a saúde mental e relacionamentos pessoais, um dos pontos principais a serem entendidos é que quem é portador dessa síndrome, costuma ter que aprender a viver com diversos fatores como dores por todo o corpo, fadiga, insônia, depressão e dentre outros pontos. Pesquisas recentes afirmam que a fibromialgia não é uma doença psicológica ou psiquiátrica, pensamentos como esses podem acabar mudando negativa as formas de cuidado (BERNARD; PRINCE; EDSALL, 2010).

Estudos incluídos revelaram que qualquer tipo de atividade física e de fortalecimento muscular melhorou fatores como a força muscular dos pacientes com fibromialgia, houve também a redução de dores e fadigas, conseqüentemente, com isso houve redução dos pontos de tensão, nesses estudos foram acima da média o número de estudos que não indicaram efeitos negativos como por exemplo aumento de dores (NELSON NL, 2015).

O exercício físico tem mostrado grande importância para pacientes com Fibromialgia, pois ele traz consigo vários fatores positivos como a melhora da resistência cardiorrespiratória e muscular, assim como também existe estudos recentes afirmando que o exercício físico ajuda nos circuitos neurais que modulam a dor (ELLINGSON et al., 2012), posteriormente é visto na literatura que as mudanças neurogênicas, responsáveis pela sensibilização do sistema nervoso central assume um papel importante para a modulação da dor quanto estímulos psicológicos, comportamentais ou ambientais (VAN WILGEN et al., 2012).

Na análise do treino de força, em questão da redução de dores, foi relatado que todos os estudos pesquisados e analisados mostraram uma redução do quadro algico de uma forma bem significativa. Esse resultado se deve ao fato de o treinamento de força estimular circuitos periféricos e centrais, tornando mais qualificado a função neuromuscular. (Rebutini; 2013) Com isso a melhora da condição muscular é real. Gerando menos fadiga ao realizar atividades e tarefas do cotidiano (JONES KD, 2002).

Um estudo de FESS EE (1981), indica que quanto mais atividades físicas leves uma pessoa fizer, menos dores, fadiga e impactos no geral uma mulher com fibromialgia sentiria. Já nas atividades vigorosas, existe sim um bom resultado, porém, hoje em dia o uso de atividades físicas leves e moderadas são bem mais recomendadas (VALIM V, 2003). Além disso atividades de baixa intensidade melhoram diversas outras áreas como variáveis psicológicas,

presença de dores e a própria qualidade de vida das mulheres com Fibromialgia (BENNETH RM, 1989).

No estudo atual Valkeinen (2004), afirma que os pacientes com fibromialgia melhoraram significativamente em questão da redução de suas dores. Nesse estudo ele buscou os efeitos nos testes de 13 idosas que realizavam o treinamento de força durante 2 vezes na semana, durante 21 semanas, com esse tempo de treino, houve uma redução do número de pontos de tensão, porém, não houve redução na intensidade das dores.

Já no estudo de Bircan et al. (2008), foi realizado o teste em 13 mulheres com Fibromialgia, mas, dessa vez foi utilizado 3 dias na semana para fazerem uso do treinamento de força durante 8 semanas, após esse tempo foi encontrado uma diminuição das dores das pacientes. E em relação ao presente programa do treinamento de força para pacientes com fibromialgia, foram aceitos e considerados viáveis e toleráveis o uso do treinamento de força na prevenção, sem efeitos adversos.

É de suma importância enfatizar que existe pontos que precisam ser estudados ainda nesse processo e nesse tema, algumas partes que podemos citar são os protocolos de periodização dos treinos, ajuste da carga nos dias que tiver com mais dores e fadiga e também podemos usar de exemplo a diferença dos sintomas e impactos em respectivas idades.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, a estratégia de intervenção utilizando o treinamento de força como algo que ajuda na diminuição e prevenção dos sintomas da Fibromialgia, fazendo assim, com que seja algo de suma importância e benéfico no processo de tratamento. Isso podemos ver através dos benefícios da melhora da função, na redução da dor e no ganho de força logo nas primeiras semanas e perduram mesmo depois da intervenção de forma eficaz.

Sendo assim esta pesquisa contribuirá direta ou indiretamente numa melhor escolha na hora de elaborar protocolos adequados para pacientes com Fibromialgia e para trabalhos futuros voltados a esta temática.

É necessário novos estudos mais aprofundados que venham reafirmar os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida de pessoas com Fibromialgia. Pois umas das limitações deste foi a não inclusão de todas as bases de dados existente na literatura. Por tanto, não é possível assegurar que todos os artigos relacionados com treinamento de força, qualidade de vida e fibromialgia foram analisados.

REFERÊNCIAS

- FERBER, Reed et al. Strengthening of the Hip and Core Versus Knee Muscles for the Treatment of Patellofemoral Pain: A Multicenter Randomized Controlled Trial. **Journal of Athletic Training**, [s.l.], v. 50, n. 4, p.366-377, abr. 2015. Journal of Athletic Training/NATA.
- FUKUDA, Thiago Yukio et al. Hip Posterolateral Musculature Strengthening in Sedentary Women With Patellofemoral Pain Syndrome: A Randomized Controlled Clinical Trial With 1-Year Follow-up. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, [s.l.], v. 42, n. 10, p.823-830, out. 2012. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT).
- FUKUDA, Thiago Yukio et al. Short-Term Effects of Hip Abductors and Lateral Rotators Strengthening in Females With Patellofemoral Pain Syndrome: A Randomized Controlled Clinical Trial. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, [s.l.], v. 40, n. 11, p.736-742, nov. 2010. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT).
- HOTT, Alexandra et al. Study protocol: a randomised controlled trial comparing the long-term effects of isolated hip strengthening, quadriceps-based training and free physical activity for patellofemoral pain syndrome (anterior knee pain). **Bmc Musculoskeletal Disorders**, [s.l.], v. 16, n. 1, p.40-40, 25 fev. 2015. Springer Science and Business Media LLC.
- ISMAIL, M. M., Gamaleldein, M. H., Hassa, K. A. Closed kinetic chain exercises with or without additional hip strengthening exercises in management of patellofemoral pain syndrome: a randomized controlled trial. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, [s.l.], v. 49, n. 5, p. 687-98, out. 2013.
- Lucas Nascimento, Renan Resende, Luci Teixeira-Salmela. Fortalecimento do quadril e joelho para aumentar a força, reduzir a dor e melhorar a atividade em pessoas com dor anterior no joelho: uma revisão sistemática. PROSPERO 2015. CRD42015027762 Disponível em: https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42015027762.
- MASON, Marjon; KEAYS, Susan L.; NEWCOMBE, Peter A. The Effect of Taping, Quadriceps Strengthening and Stretching Prescribed Separately or Combined on Patellofemoral Pain. **Physiotherapy Research International**, [s.l.], v. 16, n. 2, p.109-119, 14 jul. 2011. Wiley.
- MENDES PG, SANTOS JM, CARVALHO CAM, FELÍCIO LR. Efetividade do tratamento fisioterapêutico na Disfunção Femoropatelar: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s.l.], v. 27, n. 2, p.225-237. 2019.
- RABELO, Nayra Deise dos Anjos et al. Neuromuscular training and muscle strengthening in patients with patellofemoral pain syndrome: a protocol of randomized controlled trial. **Bmc Musculoskeletal Disorders**, [s.l.], v. 15, n. 1, p.157-157, 16 maio 2014. Springer Science and Business Media LLC.
- SAMPAIO, R. F., Mancini, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, [s.l.], v. 11, n. 1, p. 83-89, fev. 2007.

SONG, Chen-yi et al. Surplus Value of Hip Adduction in Leg-Press Exercise in Patients With Patellofemoral Pain Syndrome: A Randomized Controlled Trial. **Physical Therapy**, [s.l.], v. 89, n. 5, p.409-418, 1 maio 2009. Oxford University Press (OUP).

Willy R. W. e Davis I. S. The effect of a Hip-Strengthening Program on Mechanics During Running and During a Single-Leg Squat. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, [s.l.], v. 41, n. 9, p.625-632, set. 2011.

CORREIA, Lidiane Cristina; LIMA FILHO, Bartolomeu Fagundes de; FONTES, Fabieli Pereira; VARELLA, Larissa Ramalho Dantas; BRASILEIRO, Jamilson Simoes. EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA REDUÇÃO DA DOR NO TRATAMENTO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 170, 25 jul. 2018. Universidade Catolica de Brasilia. <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v26i2.7255>.

MATSDO, S. M.; LILLO, J. L. P. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. **Diagnóstico & Tratamento**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 174-182, 2019. Disponível em: https://www.apm.org.br/wp-content/uploads/Diagnostico-Tratamento-v24n4_2019.pdf

CARDOSO, Fábio de Souza; CURTOLO, Murilo; NATOUR, Jamil; LOMBARDI JÚNIOR, Império. Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [S.L.], v. 51, n. 4, p. 344-350, ago. 2011. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0482-50042011000400006>.

ANDRADE, Alexandro; STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb; GRISARD, Felipe; LIZ, Carla Maria de; BRANDT, Ricardo; COIMBRA, Danilo Reis; BEVILACQUA, Guilherme Guimarães. STRENGTH TRAINING IN PATIENTS WITH FIBROMYALGIA: a feasibility study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 29, p. 3-5, 05 mar. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220232901176543>.