

## Exercícios aeróbicos em pacientes com fibromialgia

Luiza Lopes Tavares<sup>1</sup>

Isadora Machado Araújo Da Silva<sup>2</sup>

Caroline Bica Bildhauer<sup>3</sup>

Fernanda Barros Schreiner<sup>4</sup>

Gabriel Fonseca Silva<sup>5</sup>

Geraldo Passos Bittencourt<sup>6</sup>

João Pedro Cunha De Oliveira<sup>7</sup>

Lorenzo Guedes Baseggio<sup>8</sup>

Matheus Padilha Gonçalves<sup>9</sup>

Gabriel Lessa Barcelos<sup>10</sup>

Luiz Erostildes Aver<sup>11</sup>

Sílvia Lemos Fagundes<sup>12</sup>

Sandra Magali Heberle<sup>13</sup>

**Resumo:** A fibromialgia (FM) é uma doença idiopática, ou seja, não tem um diagnóstico preciso. Sendo uma doença reumática, que compromete o sistema fibromuscular de indivíduos, acometendo principalmente as mulheres. Os tratamentos não-farmacológicos, consistem em exercícios com pouco impacto, carga reduzida e aeróbicos como por exemplo,

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: luizaloopes05@outlook.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: isadoraraujotkm@gmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: carolinebildhauer7@gmail.com

<sup>4</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: fernanda.barros.schreiner@gmail.com

<sup>5</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: gabe.soares@gmail.com

<sup>6</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: geraldo@bittencourt.eti.com

<sup>7</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: joapedrocunha95@gmail.com

<sup>8</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: lorenzoguedesb@gmail.com

<sup>9</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: Matheus.pdg20@gmail.com

<sup>10</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: gabrielLessaBarcelos@hotmail.com

<sup>11</sup> Docente dos cursos de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Biociências e Reabilitação. E-mail: luiz.aver@cesuca.edu.br

<sup>12</sup> Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Engenharia Elétrica. E-mail: silvia.fagundes@cesuca.edu.br

<sup>13</sup> Coordenadora dos Cursos de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Fisioterapia e Terapia Ocupacional. E-mail: sandra.heberle@cesuca.edu.br

danças, bicicleta, caminhadas, fisioterapia aquática, baseados na melhora do condicionamento físico e na mobilidade das articulações. Além disso, estudos apontam que a fibromialgia está relacionada com fatores psicológicos, cerca de 74% dos pacientes com FM desenvolvem depressão ao decorrer do estado que a doença evolui e 30% com o diagnóstico previsto de fibromialgia. Com essa relação psíquico e muscular que a FM apresenta, evidencia-se que os exercícios aeróbicos auxiliam no equilíbrio emocional, estimulando a liberação de neurotransmissores como a serotonina. O projeto de extensão da Brigada Militar e colaboradores, supervisionado pelos professores Luiz Aver e Silvia Lemos, teve como objetivo de proporcionar aos alunos experiências reais com pacientes de diferentes patologias. Uma delas foram vivenciadas com 2 pacientes do gênero feminino, com faixa etária de 57 e 58 anos de idade, diagnosticadas com fibromialgia. A abordagem do tratamento em questão, foi com base no apoio de sessões em grupo, priorizando mobilidade, fortalecimento e auxiliando no autoconhecimento das suas limitações, visando precaver possíveis lesões e/ou fadigas desnecessárias, para tanto, foi planejado periodicamente a presença de exercícios aeróbicos como esteira e bicicleta, tendo como objetivo o aumento da frequência cardiorrespiratória, resistência física, assim como mobilidade dos membros em simulação de caminhada lenta/rápida para análise de marcha e estimulação dos reflexos. Contudo, realizou-se com ênfase a cinesioterapia, exercícios para o fortalecimento de membros superiores, inferiores e principalmente a coluna. Foram utilizados muitos equipamentos como bolas, bastões, faixas elásticas, aparelhos de eletroestimulação, pesos e outras diversas ferramentas que contribuem para evolução de ambas as pacientes, algo que já se nota consideravelmente. A clínica de fisioterapia da Cesuca-Centro Universitário nos proporcionou a estrutura ideal para realizar um tratamento eficiente.

**Palavras-chaves:** Fibromialgia; Exercícios; Aeróbicos;