



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO E AERÓBICO EM ADOLESCENTES COM FIBROMIALGIA

Camilla Souza Brasil - Universidade do Estado da Bahia
Jhonatas Henrique Azevedo Novaes - Universidade do Estado da Bahia
Ivina Maria da Mata Santos - Universidade do Estado da Bahia
Ginaldo Cardoso De Araújo - Universidade do Estado da Bahia
Rayana Thyara De L. Rêgo Ladeia - Universidade do Estado da Bahia

Resumo

A Síndrome da Fibromialgia Juvenil (SFJ) é um estado de dor generalizada corporalmente em adolescentes, principalmente, em meninas. O objetivo deste estudo é compreender os efeitos do treinamento resistido e aeróbicos em jovens com fibromialgia. Do ponto de vista metodológico, esta pesquisa é uma revisão bibliográfica, que utilizou como referencial artigos sobre o tema publicados no *Google Acadêmico*, *Scielo* e *PudMed*. As análises feitas indicam que os treinamentos resistidos e aeróbicos são formas de tratamentos não farmacológicos, proporcionando efeitos benéficos, tanto física quanto mentalmente para os jovens. Logo, percebe-se que as atividades físicas são essenciais na vida desses indivíduos.

Palavras-chave: Adolescentes. Fibromialgia. Treinamento Aeróbico. Treinamento resistido.

INTRODUÇÃO

Este estudo aborda sobre os efeitos do treinamento resistido (TR) e aeróbicos (TA) na Síndrome da Fibromialgia Juvenil (SFJ), ressaltando os conceitos, as possíveis causas, os fatores que afetam na prática dos exercícios e tratamentos. Estudos da literatura especializada mostram que o TR e o TA possibilitam condições físicas essenciais para o jovem, no alívio da dor, no ganho da força muscular, além da disposição física. Segundo Ambrose *et al* (2016) *apud* Melo *et al.* (2020), embora não exista cura para a fibromialgia, o tratamento se concentra na redução dos sintomas, a fim de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

O interesse por esse tema surgiu no terceiro semestre do curso de Educação Física, nas aulas do componente curricular Fisiologia do Exercício, da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), cidade de Guanambi-BA. O estudo da abordagem de diversas doenças crônicas nos



instigou a investigar, de forma aprofundada e específica, questões sobre a fibromialgia. À medida que avançamos no conteúdo, percebemos que os casos de fibromialgia juvenil acontecem, principalmente, em meninas e adolescentes a partir de 9 anos de idade, desse modo os treinamentos aeróbicos e resistidos são formas de aumentar as expectativas de vida.

OBJETIVO(S)

O objetivo principal deste trabalho é compreender os efeitos do treinamento resistido e aeróbico em jovens com fibromialgia e o seu conceito, identificando como esses treinamentos influenciam fisiologicamente o adolescente.

METODOLOGIA

Esta pesquisa constitui-se em uma revisão bibliográfica. Para a sua execução, observou-se as seguintes etapas: em um primeiro momento, foi feita a identificação de artigos científicos sobre o tema, em sites especializados, como *Google Acadêmico*, *Scielo* e *PudMed*. Utilizou-se as palavras-chaves “Fibromialgia” AND “Adolescentes” AND “Treinamento Aeróbico” AND “Treinamento Resistido”. Na primeira fase dessa busca, foram encontrados 12 artigos que mencionavam as palavras chaves do tema. Contudo, foram selecionados apenas 5 dos artigos uma vez que apresentavam aderência com a temática deste estudo.

Em um segundo momento, durante a leitura dos trabalhos selecionados, buscou-se a definição da fibromialgia juvenil, bem como os efeitos dos exercícios de força e aeróbios no bem-estar dos jovens, como também a contribuição na diminuição das dores que são desenvolvidas pela doença crônica.

Por fim, na terceira e última etapa, refletiu-se a partir dos estudos dos autores, destacando as ideias e sistematizando o conhecimento, por meio da escrita deste resumo expandido.

REFERENCIAL TEÓRICO



A SFJ é um estado de dor generalizada constante em diferentes partes do corpo de crianças e adolescentes, sendo mais diagnosticadas em meninas em torno de 9 e 15 anos de idade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), precisamente sob o código M79.7 do CID-10, a fibromialgia é um estado de fadiga muscular caracterizada por modificações no sono e problemas cognitivos. Nesse sentido, os sintomas como mialgia, insônias, alterações no estado de humor, dor de cabeça e transtornos psicológicos são fatores que prejudicam seu rendimento no cotidiano.

A SFJ é similar a Fibromialgia Adulta (FM), todavia, características como a baixa produtividade diária, o isolamento e a ausência escolar, necessitam de análises mais aprofundadas, envolvendo avaliações regulares, com o propósito de melhorar as condições do enfermo. Nesse aspecto, como a SFJ não possui cura, o TR, como musculação e o TA, caminhadas, hidroginásticas, são certas atividades que ativam o conjunto muscular em um ritmo de longos períodos. Dessa maneira, além do TR e TA serem uma forma de tratamento, aliviando as dores, aumentando a resistência muscular e sua disposição ao praticarem tais atividades, o tratamento farmacológico seria a dependência do consumo de medicamentos.

Nesse sentido, por ser mais frequente em adolescentes do sexo feminino, a SFJ possui uma correlação com os hábitos diários, a qual o excesso de recursos tecnológicos eleva os casos de sedentarismo e interfere no aumento das chances do desenvolvimento da dor crônica. Além disso, a síndrome musculoesquelética prejudica a comodidade psicológica dos jovens, intensificando o estresse, a ansiedade e problemas relacionados à autoconfiança. Para Fraga *et al.* (2018), a compreensão da dor correlaciona com um agrupamento de fatores, como a condição social, emocional, raça, idade, sexo e cultura. Desse modo, a ideia dos autores baseia-se na relação da doença crônica com os fatores sociais, podendo ser uma das causas para o seu avanço.

RESULTADOS/DISCUSSÃO



A prática do TR e TA causa efeitos na síndrome de dor musculoesquelética crônica juvenil e adolescentes com a SFJ mostram uma redução na aptidão cardiorrespiratória, além de um baixo índice do condicionamento físico, apontando que no Brasil, cerca de 2% da população diagnosticou com a fibromialgia e com maior incidência no gênero feminino (90%) (Mattos; Luz, 2012).

Desse modo, de acordo com os estudos consultados neste estudo, o TR e TA ajudam esses sujeitos, melhorando na circulação sanguínea, no fortalecimento muscular, na redução das inflamações corporais, na regulação do sono, no aumento da autoestima e como todo exercício, haverá a liberação de hormônios, como o cortisol, endorfina, serotonina, que aliviarão o estresse e a ansiedade.

Nessa perspectiva, Fraga *et al.* (2018) defendem que as circunstâncias sociais acarretam a evolução de doenças. Sobre o Reumatismo Muscular, mesmo não possuindo a cura, Ambrose *et al* 2016 *apud* Melo *et al.* (2020) apontam que as práticas corporais se concentram de maneira significativa na minimização dos sintomas, elevando sua qualidade existencial. Além disso, Ribeiro (2005) *apud* Oliveira (2020) afirma que, para efeitos positivos, uma equipe interdisciplinar da saúde e a colaboração do enfermo é essencial.

Nesse contexto, como mencionado por Mattos (2012), a maior parte do público-alvo é voltado para o sexo feminino. Outrossim, urge a necessidade de profissionais especializados na orientação e prescrição do treinamento, respeitando suas individualidades, já que inicialmente o processo de adaptação é tardia e progressiva. Para melhores resultados, além da participação do paciente durante o tratamento, uma equipe multidisciplinar composta por profissionais da área da saúde como educador físico, fisioterapeuta, nutricionista, entre outros, são fundamentais nesse processo (Ribeiro, 2005 *apud* Oliveira, 2020). Por isso, as regulares atividades devem ser prazerosas para proporcionar o bem-estar e sua interação.

CONCLUSÕES

Este estudo de revisão constatou que a literatura científica apresenta os treinamentos resistidos e aeróbicos como resultante positivo nos sintomas da Fibromialgia Juvenil, sendo



mais constante em meninas. Dessa forma, atividades como zumba, hidroterapia e musculação são algumas práticas que estimulam a liberação de hormônios, bem como alivia o estresse e melhora a qualidade do sono.

Assim sendo, os especialistas da saúde são os principais atuantes que promovem a qualidade de vida, como os profissionais de Educação Física, por serem responsáveis na prescrição de treinos. Esses, ao avaliarem os casos, devem adaptar os exercícios, pensando na intensidade e duração, considerando, principalmente, as variedades genéticas da juventude com a SFJ. Logo, a SFJ não tem cura, porém, há tratamentos farmacológicos e não-farmacológicos que reduzem os sintomas, a fim de contribuir no bem-estar social, físico e mental.

REFERÊNCIAS

FRAGA, Melissa Mariti; TERRERI, Maria Teresa; AZEVEDO, Rafael Teixeira; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; LENA, Claudio Arnaldo. Percepção e enfrentamento da dor em crianças e adolescentes com fibromialgia juvenil e artrite idiopática juvenil poli articular. **Rev Paul Pediatr**, São Paulo, v. 37, n.1, p 11-19, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/TcnnGKbRLNtgSwF56VSqjSk/>

MATTOS, Rafael da Silva; LUZ, Madel Therezinha I. Quando a perda de sentidos no mundo do trabalho implica dor e sofrimento: um estudo de caso sobre fibromialgia. **Rev de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. 1459-1484, 2012. Disponível: <https://www.scielo.br/j/physis/a/VypGSQxsvNxpwdpJfTmLtCc/abstract/?lang=pt#top>

MELO, Géssika Araújo de; ARAÚJO, Gilvane de Lima; VASCONCELOS, Aline Miranda de; Torro, Nelson. Recursos Terapêuticos Para a Fibromialgia: Uma Revisão Sistemática. **Rev Contexto & Saúde**, v. 20, n. 38, p. 49-56, jan/jun, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/9828>

OLIVEIRA, Bruno Rafael de; CLARO, Renan Floret Turini. O papel do exercício Físico em pacientes com fibromialgia. **Rev MotriSaúde**, São Paulo, Faculdades Integradas de Jaú, v. 2, n. 1, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://portal.fundacaojau.edu.br:4433/journal/index.php/revistasanteriores/article/download/338/346/1296>

RIBEIRO, Aline Muniz; CARVALHO, Shayane Reis de; ALMEIDA, Eduarda Cardoso de; SILVA, Bruna Pithan da; SOARES, Brenda Saldanha de Buzatto; FAGUNDES, Sílvia Lemos. Relato de vivências e práticas aos atendimentos de pacientes com fibromialgia na Clínica-Escola de Fisioterapia. **Rev Cesuca Centro Universitário**, Cachoeirinha – RS, p. 1-9, Nov, 2022. Disponível em: <https://ojs.cesuca.edu.br/index.php/mostrac/article/view/2365>

XXI SEMANA ACADÊMICA

25 a 27
setembro
2024



POR UMA
UNIVERSIDADE
PÚBLICA,
DIVERSA E
INCLUSIVA

DEDC-CAMPUS XII
Departamento de
Educação



UNEB
UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA

NUPE
Núcleo de Pesquisa
& Estudos