IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA

LUCAS BASTOS DE FREITAS; LUCAS DA COSTA FERREIRA GUERRA; JULIANA THOMAZIM DE OLIVEIRA; LUCAS SANTOS SOUSA; LUCCA GONÇALO DE CASTRO LIMA

INTRODUÇÃO: A fibromialgia é uma condição sem cura, caracterizada por mialgia generalizada, fadiga e outros sintomas, como cefaleia, insônia, ansiedade e depressão. Apesar de ser mais comum em mulheres em idade fértil, essa afeta pessoas de todas as idades e gêneros. A causa da fibromialgia ainda é desconhecida, mas é pensada como resultado de uma combinação de fatores, incluindo predisposição genética e saúde mental. A atividade física é uma parte fundamental do tratamento da fibromialgia, oferecendo muitos benefícios para melhorar a dor, a função física e a qualidade de vida dos pacientes. É importante trabalhar com um profissional de saúde para criar um plano de tratamento individualizado, que respeite as necessidades e limites do paciente, e que inclua a atividade física e outros tipos de tratamento, como o medicamentoso e a Terapia Cognitiva Comportamental, a fim de obter os melhores resultados possíveis. **OBJETIVOS:** Avaliar a eficácia da atividade física e seus subtipos mais eficazes no tratamento da fibromialgia, condição crônica que causa dor generalizada e fadiga crônica, comprometendo a qualidade de vida desses pacientes. **METODOLOGIA:** Foram utilizados como base,18 artigos e revisões publicados nas principais revistas acadêmicas como Research Society and Development, Scielo, Jornal USP e Up to Date entre os anos de 2018 e 2022, tendo como palavras-chave: Fibromialgia, Exercício físico, Depressão, Qualidade de Vida. **RESULTADOS:** Mediante às metodologias consideradas, foi observado que portadores de fibromialgia apresentam mais sintomas depressivos, presença de dor e, como resultado, uma menor qualidade de vida que a população sem esse diagnóstico. Com isso, foi avaliado inicialmente o impacto da atividade física sobre os sintomas e parâmetros da doença enfatizando a aplicação na prática clínica e então, detectado o efeito do exercício na atenuação da dor crônica, assim incluído como evidência fisiológica. **CONCLUSÃO:** Considerando os objetivos propostos, concluímos que a prática de exercícios físicos é eficaz na redução da sintomatologia dolorosa da fibromialgia e ajuda na melhora da realização de atividades de vida diária dos portadores dessa comorbidades. Além disso, contata-se também que exercícios que incluem socialização, são mais eficazes para o controle da patologia, sendo assim os mais indicados para os pacientes.

Palavras-chave: Fibromialgia, Exercício físico, Treino aeróbico, Saúde mental, Qualidade de vida.

DOI: 10.51161/conasf/15567