



III Congresso Brasileiro de
Estudos Epidemiológicos
EPIDEMION

ESTADO DA ARTE: AVANÇOS NA COMPREENSÃO DA FIBROMIALGIA E SUAS IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

ROSANE DA SILVA ALVES CUNHA

Introdução: A fibromialgia (FM) é uma condição debilitante caracterizada por dor muscular generalizada e crônica, acompanhada por sintomas como sono não reparador e cansaço. Apesar de sua alta prevalência global de aproximadamente 2,5%, as variáveis que influenciam sua qualidade de vida (QV) ainda não foram completamente compreendidas. Esta pesquisa visa responder a seguinte lacuna: "A qualidade de vida da população com diagnóstico de fibromialgia pode ser melhorada com a realização de exercícios físicos?" **Objetivo:** O objetivo desta revisão foi analisar evidências recentes do efeito do exercício físico sobre os sintomas, sinais e parâmetros de saúde de pessoas diagnosticadas com fibromialgia. **Metodologia:** As buscas eletrônicas foram realizadas nas seguintes bases de dados: PubMed, Scopus, Embase, em 24 de fevereiro de 2024, para o período de 2019 a 2024 sendo identificados 10 artigos sendo incluídos nesse resumo 3 artigos. Sendo a string de busca: ("fibromialgia" OR "síndrome fibromiálgica") AND ("qualidade de vida" OR "QV") AND ("sintomas" OR "dor" OR "sono não reparador" OR "cansaço") AND ("estilo de vida" OR "exercícios físicos") AND ("atividade física" OR "exercício físico" OR "movimento físico"). As palavras-chave utilizadas foram definidas com base na estratégia PICO tais como: população com diagnóstico de fibromialgia (Participantes); qualidade da avaliação e dos questionários (Intervenção); sem restrições (Comparação); melhorar a qualidade de vida da população com diagnóstico de fibromialgia (Resultados). Objetivando responder à seguinte questão: "A qualidade de vida da população com diagnóstico de fibromialgia pode ser melhorada com a realização de exercícios físicos?" **Resultados:** O estudo indica que o exercício físico pode melhorar a qualidade do sono em pacientes com fibromialgia (FM), que frequentemente sofrem de distúrbios do sono. E ainda que a prática de exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular mostrou-se benéfica, não apenas na redução da dor crônica, mas também na melhoria da qualidade de vida. **Conclusão:** A FM impõe um ônus significativo na vida dos pacientes, afetando não apenas sua saúde física, mas também seu bem-estar emocional e social. No entanto, intervenções não medicamentosas, como a atividade física e o apoio psicossocial, demonstraram ser eficazes na melhoria da qualidade de vida. Cabendo ainda mais estudos.

Palavras-chave: **FIBROMIALGIA; QUALIDADE DE VIDA; SINTOMAS; ESTILO DE VIDA; ATIVIDADE FÍSICA**