www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 163, 2026 | DOI: 10.69849/m5gv1h60

Efeitos do exercício físico na fadiga e na qualidade de vida de pacientes com esclerose múltipla

Effects of physical exercise on fatigue and quality of life in patients with multiple sclerosis

Maria Eduarda Santana Bruneto[1]
João Victor Santana Bruneto[2]

Resumo

A fadiga é uma das manifestações mais limitantes da esclerose múltipla e pode comprometer a autonomia, a participação social e a qualidade de vida. Este artigo analisa os efeitos do exercício físico sobre esses desfechos, por meio de uma revisão narrativa de três publicações científicas. As evidências apontam redução da fadiga com diferentes modalidades de exercício, além de benefícios para a mobilidade e qualidade de vida. Entretanto, as comparações entre modalidades e as estimativas de intensidade semanal variam conforme os métodos utilizados. Programas regulares e adaptados à capacidade funcional podem integrar o cuidado, sem substituir o tratamento clínico. Portanto, a escolha das atividades deve considerar segurança, preferências, sintomas e possibilidade de manutenção, com acompanhamento dos resultados percebidos pelo paciente.
Palavras-chave: esclerose múltipla; exercício físico; fadiga; qualidade de vida; reabilitação.

Abstract

Fatigue is one of the most limiting manifestations of multiple sclerosis and may affect autonomy, social participation, and quality of life. This article examines the effects of physical exercise on these outcomes through a narrative review of three scientific publications. The evidence indicates that different exercise modalities can reduce fatigue and may also improve mobility and quality of life. However, comparisons between exercise types and estimates of weekly exercise dose vary according to the methods employed. Regular programs adapted to functional capacity may support patient care without replacing medical treatment. Exercise selection should consider safety, preferences, symptoms, and long-term feasibility, together with assessment of outcomes meaningful to each patient.
Keywords: multiple sclerosis; physical exercise; fatigue; quality of life; rehabilitation.

[1]Superior Completo. Instituição: Uniceub em Brasília (CEUB) - Brasília - DF. E-mail: mariabruneto@gmail.com
[2]Superior Incompleto. Instituição: Uniceub em Brasília (CEUB) - Brasília - DF. E-mail: joaobruneto03@gmail.com

Introdução

A esclerose múltipla é uma doença crônica do sistema nervoso central que pode provocar alterações motoras, sensitivas e cognitivas. Entre suas manifestações, a fadiga merece atenção especial por interferir no trabalho, na organização da rotina e em atividades que antes exigiam pouco esforço. Diferentemente do cansaço comum, ela pode persistir mesmo após o repouso e não se relaciona necessariamente à intensidade da atividade realizada. Seu impacto ultrapassa o desconforto físico, alcançando a autonomia e o convívio social (Abou et al., 2025).

Durante muitos anos, o receio de agravar os sintomas levou parte dos pacientes a evitar atividades físicas. As pesquisas atuais, contudo, estão evidenciando que exercícios aeróbicos, de fortalecimento, combinados e modalidades que associam movimento e atenção corporal podem ser possibilidades de reabilitação. A questão deixou de ser apenas se a pessoa com esclerose múltipla pode se exercitar, mas sim, quais resultados são esperados, como organizar uma rotina segura e quais limitações devem orientar a prescrição (Du et al., 2024; Zhang; Liang; Li, 2024).

A fadiga e a qualidade de vida, embora relacionadas, não representam o mesmo desfecho. A primeira se refere a uma experiência de redução da energia física ou mental e a suas repercussões, já a segunda inclui também mobilidade, relações sociais, bem-estar e participação nas atividades cotidianas. Diferenciar esses conceitos, evita pressupor que qualquer melhora em uma escala de fadiga corresponda automaticamente a melhora em todos os aspectos da vida. O principal objetivo deste artigo é analisar os efeitos do exercício físico na fadiga e na qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla.

Metodologia

Este artigo foi desenvolvido como revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e analítico, com base em três artigos científicos publicados em 2024 e 2025 e fornecidos para esta análise. A seleção foi dirigida pela relação direta das publicações com exercícios físicos, fadiga e qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla. Foram examinadas as perguntas de pesquisa, as modalidades de exercício, os participantes, os resultados e as limitações descritas pelos autores.

A interpretação procurou distinguir os trabalhos que avaliavam simultaneamente fadiga e qualidade de vida daqueles concentrados na fadiga e na capacidade muscular. Também foram consideradas diferenças entre escalas, métodos de comparação e critérios de duração ou intensidade das intervenções. Os achados foram organizados como uma revisão bibliográfica, sem nova análise estatística.

Resultados

Os três artigos identificaram benefícios do exercício físico sobre a fadiga em pessoas com esclerose múltipla, embora tenham investigado objetivos e intervenções diferentes. Du et al. (2024) reuniram 40 ensaios clínicos randomizados, com 1.300 participantes distribuídos em grupos de exercício e 827 nos grupos de comparação. A análise encontrou redução estatisticamente significativa da fadiga, além de melhora no equilíbrio, na capacidade de caminhar e na resistência durante a marcha. Esses resultados mostram que os efeitos observados não se restringiram à sensação de cansaço, alcançando também aspectos da funcionalidade.

No mesmo estudo, a avaliação da qualidade de vida por meio do instrumento específico MSQOL-54 apontou melhora média de 11,80 pontos em favor do exercício, com intervalo de confiança de 95% entre 5,70 e 17,90. Nas análises por modalidade, exercícios aeróbicos, resistidos e combinados reduziram a fadiga, já o treinamento resistido apresentou o resultado mais favorável entre os tipos comparados para esse desfecho. Para o aspecto da qualidade de vida, as análises favoreceram o exercício aeróbico. Os próprios autores registraram diferenças consideráveis entre os resultados dos estudos, o que recomenda cautela na escolha de uma modalidade como superior em todas as circunstâncias (Du et al., 2024).

Zhang, Liang e Li (2024) examinaram 84 artigos, totalizando 3.786 participantes, e compararam modalidades de exercício. Nesse trabalho, atividades que associam movimento, respiração e concentração, como yoga, tai chi e Pilates, apresentaram o resultado mais favorável para redução da fadiga, seguidas pelo treinamento resistido e pelos programas combinados. Para melhora da aptidão muscular, as classificações foram diferentes. A pesquisa, portanto, não encontrou necessariamente a mesma modalidade como primeira opção para todos os desfechos avaliados.

Além da comparação entre tipos de exercício, Zhang, Liang e Li (2024) investigaram a relação entre a quantidade semanal de atividade e os resultados. Foram estimados efeitos favoráveis para fadiga a partir de aproximadamente 240 MET-minutos por semana e um ponto de melhor resposta próximo de 650 MET-minutos semanais. Essa unidade combina intensidade e tempo de atividade e não corresponde diretamente a uma quantidade fixa de minutos para todas as modalidades.

Programas que atendiam a recomendações de atividade física para pessoas com esclerose múltipla foram analisados pelo Abou et al. (2025), uma revisão que incluiu 22 ensaios clínicos randomizados e 920 participantes, dos quais 17 estudos integraram a metanálise. Intervenções realizadas por pelo menos quatro semanas reduziram a gravidade e o impacto da fadiga. A melhora identificada ultrapassou os limites mínimos de diferença clinicamente importante

adotados para as escalas avaliadas, sugerindo um benefício perceptível e relevante para os participantes, e não apenas uma alteração estatística.

Os programas considerados por Abou et al. (2025) envolviam, entre outras possibilidades, pelo menos 150 minutos semanais de atividade física ou a combinação de duas sessões aeróbicas de intensidade moderada, de 10 a 30 minutos, com duas sessões de fortalecimento por semana. Essa síntese se concentra nos efeitos sobre a fadiga; portanto, não mede diretamente a melhora global da qualidade de vida. Os autores também relataram limitações metodológicas e classificaram a certeza das evidências entre muito baixa e moderada, conforme o resultado examinado.

Discussão

Os estudos analisados concordam quanto ao benefício do exercício físico para a fadiga na esclerose múltipla, mas respondem a perguntas diferentes. Du et al. (2024) investigaram também a mobilidade e qualidade de vida, já Zhang, Liang e Li (2024) compararam modalidades e quantidades de exercício, enquanto, Abou et al. (2025) avaliaram programas que atendiam a recomendações de atividade física. Essa diferença de objetivos é fundamental para compreender os resultados sem atribuir a todas as pesquisas conclusões que elas não investigaram.

A comparação das modalidades merece atenção porque os resultados não apontam uma única escolha. Du et al. (2024) identificaram melhor desempenho do treinamento resistido na redução da fadiga, ao passo que Zhang, Liang e Li (2024) observaram posição mais favorável para atividades que associam movimento, respiração e concentração, como yoga, tai chi e Pilates. As análises adotaram classificações, conjuntos de estudos e métodos estatísticos distintos. Assim, não é possível interpretar a diferença entre suas classificações como prova de superioridade de um programa sobre outro para qualquer paciente.

A qualidade de vida requer uma análise própria. Na revisão de Du et al. (2024), os participantes apresentaram melhora tanto da fadiga quanto de indicadores de mobilidade e qualidade de vida. Esses resultados são relacionados, mas não equivalentes, ou seja, sentir menos fadiga não garante, por si só, maior participação social ou recuperação de todas as atividades limitadas pela doença.

O estudo de Abou et al. (2025) acrescentaram um aspecto especialmente relevante, a diferença entre obter um resultado estatisticamente significativo e alcançar uma mudança percebida como importante na prática clínica. As intervenções que atendiam às recomendações semanais de atividade física produziram melhora da fadiga acima dos limites mínimos de relevância

clínica utilizados pelos autores. Contudo, a certeza das evidências variou de muito baixa a moderada, o que exige cautela ao prever a resposta de uma pessoa específica.

A relação entre quantidade semanal de exercício e redução da fadiga, examinada por Zhang, Liang e Li (2024), oferece parâmetros para futuras pesquisas, mas não uma dose universal de treinamento. As estimativas em MET-minutos juntam a ideia de duração e intensidade e dependem dos protocolos incluídos na metanálise. Na prática clínica, um mesmo volume semanal pode representar esforços muito diferentes para pessoas com capacidades funcionais distintas. Por isso, esses valores não devem ser convertidos automaticamente em uma prescrição individual.

A aplicação dos achados depende ainda da viabilidade do programa. Alterações de mobilidade, oscilações dos sintomas e dificuldade para manter uma rotina regular podem exigir adaptações no tipo e na intensidade das atividades. Essa consideração decorre da interpretação conjunta das evidências, não de uma comparação direta entre programas personalizados e padronizados nas três revisões. O acompanhamento profissional pode ajudar a adequar os exercícios à tolerância de cada paciente e a observar se os benefícios se mantêm.

Também é necessário separar os efeitos do exercício sobre os sintomas do tratamento da própria doença. As publicações analisadas não demonstram que a atividade física substitua terapias modificadoras da esclerose múltipla ou impeça sua progressão. Seus resultados se concentram sobretudo na fadiga, na mobilidade e em medidas de bem-estar. Dessa forma, o exercício deve integrar o acompanhamento clínico, sem dispensar a avaliação de outras causas ou fatores que possam intensificar o cansaço.

Conclusão

Conclui-se que o exercício físico pode reduzir a fadiga em pessoas com esclerose múltipla e, em determinados programas, favorecer a mobilidade e a qualidade de vida. As três publicações analisadas sustentam esse benefício, mas diferem quanto às modalidades comparadas e aos resultados avaliados. Por isso, não oferecem fundamento suficiente para indicar um único tipo de exercício como o mais eficaz em todas as situações.

A contribuição desta revisão é distinguir a melhora da fadiga dos demais resultados importantes para o paciente e reconhecer que a escolha do programa exige atenção às condições clínicas e à possibilidade de continuidade. O exercício constitui uma medida complementar no cuidado da esclerose múltipla, cuja aplicação deve ser ajustada às capacidades, aos objetivos e à resposta individual.

Referências

ABOU, L.; MURPHY, T.; TRUONG, E.; PETERS, J. Meeting physical activity guidelines for persons with multiple sclerosis reduces fatigue severity and impact: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. **Physical Therapy**, v. 105, n. 6, art. pzaf046, 2025. DOI: 10.1093/ptj/pzaf046. Disponível em: https://doi.org/10.1093/ptj/pzaf046. Acesso em: 30 out. 2026.

DU, L.; XI, H.; ZHANG, S.; ZHOU, Y.; TAO, X.; LV, Y.; HOU, X.; YU, L. Effects of exercise in people with multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 12, art. 1387658, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1387658. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387658. Acesso em: 30 out. 2026.

ZHANG, X.-N.; LIANG, Z.-D.; LI, M.-D. Comparison of different exercise modalities on fatigue and muscular fitness in patients with multiple sclerosis: a systematic review with network, and dose–response meta-analyses. **Frontiers in Neurology**, v. 15, art. 1494368, 2024. DOI: 10.3389/fneur.2024.1494368. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1494368. Acesso em: 30 out. 2026.