www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 163, 2026 | DOI: 10.69849/7gqv9f79

Eficácia dos exercícios aeróbicos na redução da dor e na melhora da capacidade funcional em pacientes com fibromialgia

Effectiveness of aerobic exercise in reducing pain and improving functional capacity in patients with fibromyalgia

Maria Eduarda Santana Bruneto[1]

João Victor Santana Bruneto[2]

Resumo

A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada, frequentemente acompanhada de fadiga, alterações do sono e limitações nas atividades cotidianas. Este artigo analisa a eficácia dos exercícios aeróbicos na redução da dor e sua contribuição para a capacidade funcional, por meio de revisão narrativa de cinco publicações científicas. Os estudos apontam melhora da dor após programas aeróbicos, embora os resultados variem segundo a intensidade, a duração e a modalidade praticada. Há também evidências de benefícios funcionais, mas parte delas provém de intervenções que associam exercícios a outras medidas, o que limita a atribuição dos resultados exclusivamente ao treinamento aeróbico. Conclui-se que o exercício aeróbico é uma opção relevante no cuidado complementar da fibromialgia, desde que sua progressão respeite os sintomas e a tolerância de cada pessoa.

Palavras-chave: fibromialgia; exercício aeróbico; dor crônica; capacidade funcional; reabilitação.

Abstract

Fibromyalgia is a chronic condition characterized by widespread pain, often accompanied by fatigue, sleep disturbances, and limitations in daily activities. This article examines the effectiveness of aerobic exercise in reducing pain and its contribution to functional capacity

[1] Superior Completo - Instituição: Uniceub em Brasília (CEUB) - Endereço: Brasília - DF, Asa Norte, 707/907, Campus Universitário - E-mail: mariabruneto@gmail.com

[2] Superior Incompleto - Instituição: Uniceub em Brasília (CEUB) - Endereço: Brasília - DF, Asa Norte, 707/907, Campus Universitário - E-mail: joaobruneto03@gmail.com

through a narrative review of five scientific publications. The studies report pain improvement following aerobic programs, although outcomes differ according to exercise intensity, duration, and modality. Functional benefits have also been reported, but some findings come from interventions combining exercise with other approaches, limiting attribution to aerobic training alone. Aerobic exercise is a relevant complementary care option for fibromyalgia when progression is adapted to individual symptoms and tolerance.

Keywords: fibromyalgia; aerobic exercise; chronic pain; functional capacity; rehabilitation.

Introdução

A fibromialgia provoca dor persistente em diferentes regiões do corpo e pode dificultar tarefas habituais, como caminhar, trabalhar e realizar atividades domésticas. A intensidade dos sintomas varia entre as pessoas e, muitas vezes, a dor aparece acompanhada de cansaço, sono não reparador e dificuldade para manter uma rotina ativa. Essas manifestações ajudam a explicar por que a recuperação da capacidade funcional é tão importante quanto a redução da dor (Rodríguez Almagro et al., 2023; Casanova-Rodríguez et al., 2025).

O exercício físico vem sendo estudado como parte do tratamento não farmacológico da fibromialgia. Entre as modalidades, as atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta e exercícios em ambiente aquático, despertam interesse por envolverem movimentos contínuos e permitirem ajustes graduais de intensidade. Apesar dos resultados favoráveis em muitos estudos, ainda existem dúvidas sobre a frequência e a duração mais adequadas, além das diferenças entre práticas realizadas isoladamente e programas que combinam várias intervenções (Casanova-Rodríguez et al., 2025; Li et al., 2025).

Outra questão merece atenção, sentir menos dor não significa, necessariamente, recuperar a mesma capacidade para realizar esforços e cumprir as atividades do dia a dia. Algumas pesquisas medem a intensidade da dor, enquanto outras avaliam força, tolerância ao esforço ou capacidade cardiorrespiratória. A distinção evita atribuir a um estudo conclusões que ele não investigou diretamente (Rubio-Zarapuz et al., 2024; Martín-Borràs et al., 2024).

Diante desse cenário, o objetivo deste artigo é analisar os efeitos do exercício aeróbico na redução da dor em pessoas com fibromialgia e discutir até que ponto as evidências disponíveis

sustentam benefícios para sua capacidade funcional.

Metodologia

Este artigo foi desenvolvido como revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e analítico, com base em cinco publicações científicas fornecidas para a investigação do tema, divulgadas entre 2023 e 2025. A seleção contemplou trabalhos que abordam exercício físico na fibromialgia, com atenção especial ao treinamento aeróbico, à intensidade da dor e às medidas relacionadas à função física.

A leitura considerou o objetivo de cada pesquisa, o perfil dos participantes, a modalidade de intervenção, a duração do acompanhamento e os resultados avaliados. Foram diferenciados estudos exclusivamente voltados a exercícios aeróbicos daqueles que analisaram programas mistos, treinamento intervalado com ênfase em força ou intervenções educativas e comportamentais associadas à atividade física. Os achados foram reunidos em síntese discursiva, sem nova análise estatística.

Como as referências incluem revisões que podem compartilhar ensaios primários e pesquisas com grupos e intervenções distintos, seus tamanhos amostrais não foram somados. A seleção dirigida das cinco publicações não representa uma busca exaustiva da literatura e não incluiu avaliação independente do risco de viés. As conclusões, portanto, se limitam às evidências efetivamente examinadas.

Resultados

Os artigos analisados identificaram benefícios do exercício físico para pessoas com fibromialgia, principalmente na redução da dor. Entretanto, nem todos investigaram exercícios aeróbicos isolados ou utilizaram a capacidade funcional como desfecho principal. Por esse motivo, os resultados foram examinados segundo a natureza das intervenções e das medidas utilizadas.

A revisão de Casanova-Rodríguez et al. (2025) reuniu 17 estudos sobre prescrição de exercícios aeróbicos. As atividades incluíram caminhada, natação, bicicleta ergométrica, exercícios aquáticos e modalidades realizadas com música. Na análise conjunta, os programas aeróbicos produziram redução da dor em comparação com as condições de controle, com

diferença média de −0,49 ponto na medida utilizada pelos autores (intervalo de confiança de 95%: −0,90 a −0,08). Os protocolos variaram de três a 24 semanas, com sessões de dez a 45 minutos. A revisão indicou como orientação prática iniciar com baixa intensidade e progredir gradualmente, em geral com duas a três sessões semanais de 25 a 40 minutos, levando em conta as características e a resposta dos pacientes.

Li et al. (2025) avaliaram 14 ensaios clínicos randomizados, com 777 participantes, concentrando-se no efeito do exercício aeróbico realizado sem associação a outras modalidades. Em comparação com os grupos de controle, foi observada redução significativa da dor (diferença média padronizada de −1,07; intervalo de confiança de 95%: −1,57 a −0,57). Nas análises dos protocolos, os melhores resultados foram associados ao exercício aeróbico aquático de intensidade moderada, com sessões de 60 minutos, uma ou duas vezes por semana, durante 12 a 16 semanas. Os autores também estimaram uma faixa de dose semanal favorável, mas esses valores resultam de modelos estatísticos e não constituem uma exigência universal de treinamento.

Em uma revisão mais ampla, Rodríguez-Almagro et al. (2023) reuniram 68 ensaios, envolvendo 5.474 participantes, para examinar diferentes programas de exercício. Em comparação com outras abordagens, foram encontrados benefícios para dor, impacto da doença e componentes físicos e mentais da qualidade de vida. A redução da dor apresentou diferença média padronizada de −0,62 (intervalo de confiança de 95%: −0,78 a −0,46). Como a pesquisa incluiu atividades aeróbicas, resistidas e outras formas de exercício terapêutico, seu resultado sustenta o benefício da prática física de modo geral, mas não permite atribuir todo o efeito ao exercício aeróbico isolado.

A capacidade física foi examinada de maneira mais direta por Martín-Borràs et al. (2024), em estudo randomizado com 143 participantes com fibromialgia, isolada ou acompanhada de síndrome da fadiga crônica. A intervenção reuniu orientações sobre atividade física, alimentação e organização dos horários de sono e atividade. Após três meses, o grupo participante apresentou melhora em medidas de força e capacidade cardiorrespiratória, incluindo o desempenho no teste de caminhada de seis minutos. A pesquisa demonstra a possibilidade de ganhos funcionais com uma abordagem integrada, mas não permite estabelecer quanto dessa melhora decorreu especificamente dos exercícios aeróbicos.

Rubio-Zarapuz et al. (2024) compararam um programa intervalado de alta intensidade baseado em exercícios de força com uma intervenção de neuromodulação em dez mulheres com fibromialgia. Ambas as intervenções reduziram os escores de dor e melhoraram indicadores de oxigenação muscular. O grupo submetido ao exercício apresentou adaptações musculares mais evidentes em algumas avaliações. Esse estudo oferece informações sobre exercício estruturado e resposta fisiológica, mas não constitui evidência direta da eficácia do treinamento aeróbico contínuo nem permite generalizações amplas devido ao tamanho reduzido da amostra.

Discussão

A leitura conjunta das publicações sustenta a utilidade dos exercícios aeróbicos para reduzir a dor na fibromialgia, mas também mostra que a escolha de um programa exige mais do que selecionar a modalidade com o melhor resultado numérico. As revisões de Casanova-Rodríguez et al. (2025) e Li et al. (2025) avaliam o treinamento aeróbico de maneira mais específica e encontram benefícios, apesar de diferirem quanto às características dos programas que pareceram mais favoráveis.

A primeira revisão apresenta uma orientação baseada em sessões relativamente curtas e progressão gradual, já a segunda encontra resultados particularmente positivos em exercícios aquáticos moderados, com sessões mais longas. Não se trata necessariamente de contradição, as pesquisas reuniram ensaios diferentes e compararam protocolos com tempos, intensidades e condições de tratamento distintos. Além disso, a posição favorável de um protocolo em análises de subgrupos não demonstra que ele será superior em qualquer contexto clínico. O aspecto compartilhado é a possibilidade de reduzir a dor por meio de uma prática regular e adaptável.

O estudo de Rodríguez-Almagro et al. (2023) amplia essa discussão ao relacionar a redução da dor à melhora de outros aspectos da doença, incluindo qualidade de vida e impacto funcional. Contudo, por examinar diferentes modalidades de exercício, ele não pode ser utilizado como prova de superioridade exclusiva das atividades aeróbicas. A contribuição mais importante dessa síntese é mostrar que o cuidado pode envolver benefícios além do alívio imediato dos sintomas, especialmente quando a intervenção é estruturada e acompanhada ao longo do tempo.

A questão funcional precisa ser interpretada com ainda mais cuidado. No estudo de Martín Borràs et al. (2024), a melhora nos testes de força e de caminhada ocorreu após uma

intervenção que associou atividade física, nutrição e orientações sobre a rotina diária. Os resultados são clinicamente relevantes, pois demonstram progresso em tarefas mensuráveis, mas não isolam o efeito de cada componente. Assim, seria inadequado afirmar que apenas o exercício aeróbico produziu as mudanças observadas. A mesma cautela se aplica ao pequeno ensaio de Rubio-Zarapuz et al. (2024), cuja intervenção de exercício foi predominantemente de força e de caráter intervalado.

Essa diferenciação entre os estudos permite uma conclusão mais precisa, a evidência sobre redução da dor com exercícios aeróbicos é mais direta do que a evidência apresentada aqui sobre melhora funcional atribuível exclusivamente a essa modalidade. Isso não significa ausência de benefício funcional. Significa apenas que, nas fontes selecionadas, parte dos ganhos de força, mobilidade e resistência foi observada em programas mistos ou em intervenções que não correspondem estritamente ao treinamento aeróbico contínuo.

A intensidade do treinamento constitui outro ponto de atenção. Recomendações muito rígidas podem ser difíceis de cumprir em uma condição marcada por variações de dor, cansaço e tolerância ao esforço. Os estudos sobre dose fornecem referências úteis para organizar a frequência e a duração das sessões, mas não autorizam transformar uma estimativa estatística em prescrição obrigatória. Na prática clínica, uma progressão compatível com os sintomas, a capacidade inicial e o acesso às atividades pode favorecer a continuidade do programa. Essa é uma interpretação aplicada das evidências, e não uma comparação direta de adesão entre todos os protocolos analisados.

Conclusão

Conclui-se que os exercícios aeróbicos contribuem para a redução da dor em pacientes com fibromialgia e podem integrar o tratamento não farmacológico da doença. As revisões voltadas especificamente ao treinamento aeróbico apresentam resultados favoráveis, embora não permitam estabelecer um único protocolo como o mais eficaz para todas as pessoas.

Quanto à capacidade funcional, os estudos analisados apontam melhoras em indicadores de força e condicionamento, mas parte dessas evidências provém de programas que associam exercício a outras intervenções. Portanto, o benefício funcional exclusivo do treinamento aeróbico exige interpretação mais cautelosa. A escolha da atividade e sua progressão devem

respeitar a condição clínica, as limitações e a possibilidade de continuidade, com acompanhamento profissional quando necessário.

Referências

CASANOVA-RODRÍGUEZ, D.; RANCHAL-SÁNCHEZ, A.; BERTOLETTI RODRÍGUEZ, R.; JURADO-CASTRO, J. M. Aerobic exercise prescription for pain reduction in fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. **European Journal of Pain**, v. 29, e4783, 2025. DOI: 10.1002/ejp.4783. Disponível em: https://doi.org/10.1002/ejp.4783. Acesso em: 30 out. 2026.

LI, Y.; YUAN, Y.; HUA, L.; RAN, L.; QIU, B.; YANG, Y.; ZHANG, L. Optimal aerobic exercise dose for pain relief in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Physiology**, v. 16, art. 1693735, 2025. DOI: 10.3389/fphys.2025.1693735. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1693735. Acesso em: 30 out. 2026.

MARTÍN-BORRÀS, C. et al. Effectiveness of a brief multicomponent intervention to improve physical activity level and functional capacity in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome (Synchronize+). **Frontiers in Physiology**, v. 15, art. 1441076, 2024. DOI: 10.3389/fphys.2024.1441076. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1441076. Acesso em: 30 out. 2026.

RODRÍGUEZ-ALMAGRO, D.; DEL MORAL-GARCÍA, M.; LÓPEZ-RUIZ, M. C.; CORTÉS PÉREZ, I.; OBRERO-GAITÁN, E.; LOMAS-VEGA, R. Optimal dose and type of exercise to reduce pain, anxiety and increase quality of life in patients with fibromyalgia: a systematic review with meta-analysis. **Frontiers in Physiology**, v. 14, art. 1170621, 2023. DOI: 10.3389/fphys.2023.1170621. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1170621. Acesso em: 30 out. 2026.

RUBIO-ZARAPUZ, A.; APOLO-ARENAS, M. D.; TORNERO-AGUILERA, J. F.; PARRACA, J. A.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. Comparative efficacy of neuromodulation and structured exercise program on pain and muscle oxygenation in fibromyalgia patients: a randomized crossover study. **Frontiers in Physiology**, v. 15, art. 1414100, 2024. DOI: 10.3389/fphys.2024.1414100. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1414100. Acesso em: 30 out. 2026.