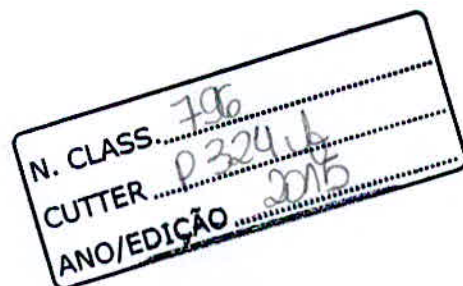


CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS/MG

EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

JOÃO PEDRO DE PAULA



FIBROMIALGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: atividade física na busca de qualidade de vida

**Varginha
2015**

JOÃO PEDRO DE PAULA

FIBROMIALGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: atividade física na busca de qualidade de vida

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob orientação da Prof. Me. Luis Gustavo Rabelo.

**Varginha
2015**

Grupo Educacional UNIS

JOÃO PEDRO DE PAULA

FIBROMIALGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: atividade física na busca de qualidade de vida

Artigo apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em / /

Prof. Me. Luis Gustavo Rabelo (Orientador)

Profa. Esp. Marcia Ribeiro Moysés

Prof. Me. Erondina Leal Barbosa

OBS:

FIBROMIALGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: atividade física na busca de qualidade de vida

João Pedro de Paula*
Luis Gustavo Rabello**

RESUMO

A síndrome fibromiálgica ou fibromialgia é um quadro patológico que acomete normalmente tendões e articulações causando dor e desconforto em alguns casos até mesmo incapacidades funcionais temporárias. Ainda é desconhecido a origem do quadro clínico, cura e medicações específicas, outra característica muito forte é o acometimento mais frequente em mulheres e de faixa etária em torno dos 50 anos. Alguns tratamentos propostos para o caso remetem desde manipulação fisioterapêuticas até medicamentos que possam auxiliar nos mecanismos fisiológicos que abrangem a dor, no entanto, visto que a atividade física estruturada pode e ameniza consideravelmente crises de dor e desconforto esta tem sido ainda o tratamento mais eficaz para os casos de fibromialgia. A atividade aeróbica e sessões de alongamento e relaxamento das musculaturas de maneira global tem sido uma estratégia muito praticada por fibromiálgicos. Através de pesquisas e releitura de artigos, livros e fonte de dados delimitou-se a contribuição da atividade física e sua significância aos indivíduos que sofrem deste mau. O trabalho trata de uma revisão bibliográfica que busca visualizar o quanto a atividade física estruturada e pensada frente aos níveis de execução tem ajudado e em muitas vezes substituído medicamentos para os praticantes ofertando assim saúde e qualidade de vida.

Palavras-Chave: Fibromialgia. Atividade física. Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

*Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG. Email: joao.pedrotp@hotmail.com.

**Professor Ms. Luis Gustavo Rabello do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG. Email: educacaofisica@unis.edu.br

A fibromialgia é uma doença a nível de sistema nervoso que se caracteriza por um quadro de dor crônica que acomete articulações e tendões sem que aja danos teciduais propriamente dito, sabe-se que está diretamente relacionada ao mecanismo de supressão da dor supervalorizando assim a capacidade sensitiva a dor. (VARELLA, 2011). Outros sintomas estão diretamente ligados a fibromialgia como cansaço, depressão, angústia, encurtamentos musculares, sono não reparador, tonturas, cefaleias, dentre outros. O diagnóstico da patologia é puramente clínico pois suas características são semelhantes a de outras síndromes no entanto exames laboratoriais são incapazes de determinar o quadro patológico. O paciente fibromiálgico apresenta quadros de depressão em alguns dos casos o que leva a associar então medicamentos anti-depressivos juntamente com um tratamento ou terapia alternativa para melhorar na qualidade de vida. Lila (2013) cita que para diagnóstico clínico o médico deve levar em conta algumas características como dor generalizada a mais de 3 meses, sensibilidade em 11 dos 18 pontos já pré-delimitados para ser considerado fibromialgia e observar sintomas que não podem ser explicados por outro quadro patológico.

A atividade física é uma das terapias alternativas que mais se beneficia o paciente com fibromialgia, pois através desta é possível amenizar tanto o cansaço crônico, dores, tensões dentre outras características do quadro patológico como também prevenir e proteger esse indivíduo de quadros psíquicos que estão associados ao portador da fibromialgia, como depressão e transtornos comportamentais. A APDF (Associação portuguesa de doentes com fibromialgia, 2015, p.1) deixa claro nas suas explicações o quanto a atividade física pode ser benéfica ao portador da síndrome de fibromialgia quando perguntada sobre a importância da atividade física para o portador responde que é: “Fundamental, se adaptado às condições do doente. Aconselha-se, essencialmente, a caminhada e natação (sem grande esforço), em ambientes agradáveis e tépidos.”

A Educação física e esportes associados a um grau de compreensão do quadro em que o indivíduo passa devido a síndrome são uma receita perfeita para a melhoria na qualidade de vida para estes pacientes, alunos e pessoas. Assim entender quais atividades são indicadas e o porquê da atividade física para esse público é benéfica é o primeiro passo para uma melhoria não só do quadro patológico, mas do conjunto de forma generalista proporcionando a estes uma vida essencialmente melhor. Foram realizadas pesquisas nas bases de dados disponíveis como livros, artigos, internet com o

objetivo de averiguar como a atividade física pode beneficiar o fibromiálgico na busca da normalidade e qualidade no cotidiano.

2 FIBROMIALGIA E O CONCEITO

Vários nomes já foram citados na literatura como a síndrome fibromiálgica, fibrosite, síndrome deJoanina Dognini, apesar de ser uma doença essencialmente nova, em questão de estudo na verdade suas características já foram citadas inespecificamente a muito tempo acredita-se que desde meados do século XIX já vem sendo descrita a doença (APDF, 2015). Sarmiento (2015) em sua reportagem ao site Mais Equilíbrio mostra que pesquisas feitas sobre fibromialgia na Universidade Federal de São Carlos – SP chegaram à conclusão que é uma doença que acomete mais mulheres, ainda sem saber os motivos que levam a isso acreditam que esteja diretamente ligado também ao estresse em excesso.

Os cientistas ainda estudam a doença, pois sua causa não está clara para a ciência. Inclusive, a fibromialgia só foi reconhecida como uma patologia em 1990, ou seja, sua descoberta é recente. Dentre as conclusões realizadas pelos especialistas, pode-se dizer também que a síndrome tem relação com o estresse em excesso. (SARMENTO, 2015).

Os sintomas que são associados frequentemente a síndrome é a dor não específica em vários pontos e locais do corpo sendo estas persistentes e contínuas frente a um estímulo externo como excesso de trabalho, utilizar de trabalho de força constantemente e irregularmente e também a mudança climática que pode ser um agravante aos portadores da síndrome, outro quesito e o mais frequente sobre as crises de fibromialgia é o descontrole emocional, onde verificado em pacientes quando este ocorre devido ansiedade ou qualquer outro sentimento de forma excessiva, crises despontam logo em seguida. Em 2010 foi publicado um artigo científico por um junta médica com intuito de delimitar os tratamentos e chegar a um consenso brasileiro sobre as linhas e segmentos tomados frente a fibromialgia, visando reforçar e esclarecer então os parâmetros já pré-determinados em 2004 pela sociedade de reumatologia sobre o assunto. Heymann et al. (2010) neste artigo então delimitou alguns parâmetros a serem observados como características da fibromialgia e também possíveis causas e tratamentos dentre eles o quadro doloroso, fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal e até mesmo depressão, ansiedade, dentre outros.

Tal assunto vem sendo desde então tratado com frequência desde os meios de comunicação simples como TV, manuais, até mesmo por congressos mais específicos, visto que a incidência de fibromialgia sobre a população em geral é na verdade maior do que se esperava, pois, até então vários fibromiálgicos vinham sendo tratados como patologias reumatológicas que se assemelham foram então novamente rediagnosticadas como fibromialgia, sabe-se então que atualmente a fibromialgia é a segunda doença mais frequente dentre as ligadas ao cunho reumatológico. “Em um estudo realizado no Brasil, em Montes Claros, a fibromialgia foi a segunda doença reumatológica mais frequente, após a osteoartrite. (HEYMANN et al, 2010, 57).

Em 2011 a sociedade brasileira de reumatologia disponibilizou uma cartilha aos portadores da síndrome de fibromialgia para que pudessem então entender sobre a doença, esta mesma cartilha mostrava de forma mais coloquial aspectos sobre a doença desde suas características, medicamentos e até mesmo quais profissionais buscar quando o indivíduo estivesse desconfiado sobre seu real diagnóstico, nesta cartilha enfatizava sobretudo a prática de esportes e atividades físicas como forma de amenizar as dores e até mesmo a melhora psíquica dos portadores. Sobre as características e sintomas da fibromialgia a cartilha trazia as seguinte ordem de ideias:

O principal sintoma da Fibromialgia é a dor generalizada (dor no corpo todo), percebida especialmente nos músculos. É muito comum que o paciente sinta dificuldade de definir onde está a dor, e muitos referem-na como sendo “nos ossos”, nas “juntas” ou “nas carnes”. Como os músculos estão presentes por todo o corpo, este é o motivo da confusão. Importante notar que não só o paciente refere dor espontânea, mas também bastante dolorimento ao toque. Comumente o paciente com Fibromialgia refere que não pode ser abraçado ou mesmo acariciado. Além da dor, o cansaço é uma queixa frequente na Fibromialgia. Muitas vezes é difícil diferenciar este cansaço da sonolência. As alterações do sono são extremamente comuns na Fibromialgia, e as primeiras alterações objetivas desta doença foram detectadas no estudo do sono (polissonografia) destes pacientes. Muitas vezes o paciente até dorme um bom número de horas, mas acorda cansado – é o famoso “sono não reparador” da Fibromialgia. Também pode ocorrer insônia, sensação de pernas inquietas antes de dormir e movimentos da perna durante o sono. Como a Fibromialgia é uma doença em que as sensações estão amplificadas, são comuns as queixas em outros lugares do corpo, como dor abdominal, queimações e formigamentos, problemas para urinar e dor de cabeça. Como outros pacientes que sofrem de dor crônica, existem também as queixas de falta de memória e dificuldades na concentração. Os distúrbios do humor como ansiedade e depressão são comuns e importantes, como será visto a seguir. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2011).

Quando questionada acerca da prática de esportes e atividades físicas regulares e metódicas que respeitassem o nível de esforço, estereótipo e que fossem guiadas por um profissional de Educação Física a Sociedade brasileira de reumatologia trazia então

como ideologia que é um tratamento não medicamentoso com grande impacto na melhora da dor, humor e qualidade de vida dos pacientes.

3 ATIVIDADE FÍSICA E FIBROMIALGIA

A Educação Física e a fibromialgia vem trabalhando em conjunto a tempos, no entanto, a pouco se sabe a sua real fundamentação sobre as vantagens de se desenvolver programas específicos de atividades aeróbicas ou anaeróbicas para os fibromialgicos. Vários meios vem divulgando e valorizando cada vez mais a intervenção da atividade física guiada e planejada como forma de busca da melhora e qualidade de vida de um indivíduo com fibromialgia, visto pelo site Mais equilíbrio quando cita:

Para diminuir o quadro, a dica é apostar na **musculação** com moderação, já que o excesso de academia pode piorar o quadro - o usuário pode sobrecarregar o corpo e piorar a situação da síndrome. Comece aos poucos, com pesos leves, e sempre em companhia de um profissional. O mais indicado é ter o acompanhamento de um educador físico e um fisioterapeuta. Os dois profissionais poderão auxiliar na evolução muscular, física e clínica. (SARMENTO, 2015).

Outros meios de comunicação como televisivos e de maior alcance populacional chegam afirmar que a fibromialgia sem o exercício físico conciliado não é passível de tratamento, ou seja, sem a atividade física ideal o tratamento se torna ineficaz e muitas das vezes a base de medicação nem mesmo chega a ter o efeito desejado. O portal G1 (2014, p.1) identifica que “pacientes não conseguem se exercitar por causa da dor, mas isso é um mito - como alertaram os médicos, não existe tratamento sem exercício. Isso porque, ao se exercitar, o condicionamento físico aumenta, o que pode diminuir a sensibilidade à dor.”

Para confirmação dos dados até então elucidados de forma coloquial e subjetiva algumas pesquisas foram feitas sobre a fibromialgia no artigo publicado em 2010 por Heymann as pesquisas sobre a fibromialgia e seus parâmetros de tratamento tanto medicamentos como não também elencaram as atividades físicas como uma forma otimizada de minimizar os efeitos da síndrome afirmando:

Os pacientes com fibromialgia devem ser orientados a realizarem exercícios musculoesqueléticos pelo menos duas vezes por semana (grau de recomendação B).²⁵ Programas individualizados de exercícios aeróbicos podem ser benéficos para alguns pacientes (grau de recomendação C, nível de evidência IIb),⁸ que devem ser orientados a realizar exercícios aeróbicos moderadamente intensos (60%-75% da frequência cardíaca máxima ajustada

para a idade [210 menos a idade do paciente]) duas a três vezes por semana (grau de recomendação A),²⁵ atingindo o ponto de resistência leve, não o ponto de dor, evitando, dessa forma, a dor induzida pelo exercício. Isso é especialmente importante no subgrupo de indivíduos com hiper mobilidade articular (grau de evidência B).²⁵ O programa de exercícios deve ter início em um nível logo abaixo da capacidade aeróbica do paciente e progredir em frequência, duração ou intensidade assim que seu nível de condicionamento e força aumentar. A progressão dos exercícios deve ser lenta e gradual (grau de recomendação D)²⁵ e se deve, sempre, encorajar os pacientes a dar continuidade para manter os ganhos induzidos pelos exercícios (grau de recomendação B).²⁵ (HEYMANN et al, 2010)

Ainda segundo Heymann et al. dá parte os estudos sobre então quais os tipos de atividades físicas praticar o indivíduo com fibromialgia em sua pesquisa propõe que os portadores de fibromialgia realizem no mínimo exercícios musculoesqueléticos duas vezes por semana, ou seja, a prática de trabalhos de resistência como musculação e logo propõe os exercícios aeróbicos que devem ser estabelecidos em ao menos três vezes por semana com uma intensidade moderada, seguindo tais considerações sobre os exercícios é possível reduzir gradativamente os efeitos da dor, tanto pelo condicionamento que é adquirido com a sequência da prática como a modulação dada pelos hormônios secretados durante e após as atividades físicas. O treinamento de alongamento em sua pesquisa vem como uma forma ainda coadjuvante sobre os exercícios mais específicos como a musculação e o aeróbico.

3.1 Alongamento, flexibilidade, aeróbico e musculação

Uma das características da fibromialgia é a rigidez quando em crise, ou até mesmo a perda da mobilidade comum do indivíduo devido a dor intensa com isso algumas literaturas como Heymann et al. (2010) propõe de forma paliativa sessões de alongamento e flexibilidade para melhor ou até mesmo o amenizar desses sintomas.

No entanto na maioria das pesquisas feitas o tratamento à base de sessões de alongamento e flexibilidade apenas, não foram suficientes para manter o benefício da atividade física ao fibromialgico por muito tempo, assim, considerados então como um coadjuvante, mas não a atividade ouro para a prática visando melhora na qualidade de vida desse público em especial, o treinamento aeróbico neste caso se mostrou mais eficaz na melhora geral nesse tipo de caso, pois as adaptações neuroendócrinas necessárias como liberação de serotonina no organismo é maior quando em certa intensidade de realização. Segundo Valim (2006) a hipótese que determina que o aeróbico se sobressai em relação ao alongamento está na modulação hormonal, onde

através deste a liberação de serotonina e norepinefrina é muito maior que no alongamento.

Valim et al (2015) justifica ainda que o aeróbico por si só possui vários fundamentos que justificam a melhora do fibromialgico dentre eles a pratica favorece a mudança positiva tanto isquêmicas quanto metabólicas no locais de dor (tender points), o aumento de endorfinas, melhora no estado mental e ainda mais no quesito sono. Em outro estudo proposto por Franzen e Ide (2004) a proposta de exercício focou nos meios aquáticos onde a natação e hidroginástica se mostraram como uma das melhores formas de tratamento para a fibromialgia. Haun et al (2015) mostra que a serotonina é o principal neuromediador e que está diretamente ligado a mecanismos inibidores de estímulos dolorosos e que na fibromialgia os níveis de serotonina nos indivíduos portadores estão diminuídos apesar do motivo não estar muito claro. Assim atividades como caminhada na esteira e atividades aeróbicas como as propostas por Prando e Rogatto (2006) são ideais para a tentativa de modulação de aumento desses níveis de serotonina proporcionando então melhora física e da qualidade de vida.

No estudo de Valim (2001) foram verificados os impactos do treino aeróbico em consonância com o treinamento de alongamentos como resultado obteve dados onde chegou a concluir que se trabalhos em conjunto o aeróbico e alongamento os benefícios de alívio sobre os pontos de dor podem melhor de forma significativa isso dentro de um prazo de aproximadamente 10 a 20 semanas, no entanto somente o treino de alongamento houve uma melhora que infelizmente não se manteve por mais de 10 semanas, concluindo em sua pesquisa que a atividade física para o fibromialgico deve ser desafiadora, a seu tempo, seu nível e sua intensidade, mas no geral de forma contínua para que não permaneça por muito tempo estagnada. “Os benefícios do alongamento ocorreram com 10 semanas e se estabilizaram, enquanto, os do condicionamento aeróbio ocorreram com 10 semanas e aumentaram com 20 semanas.” (VALIM, 2001).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fibromialgia é uma doença que acomete estruturas musculoesqueléticas causando dor sem deformidade, além de desarranjos psíquicos e psicológicos graves, desde desordens no sono, cansaço crônico, irritabilidade, ansiedade, dentre outras

características, no entanto a atividade física pode ser uma ferramenta de suma importância no tratamento do fibromialgico, não curando, mas amenizando o estado real de algias e até mesmo aumento e proporcionando qualidade de vida a essa pessoa.

Por muitos anos acreditou-se que o tratamento apenas farmacológico e paliativo pudessem ser satisfatório, entretanto observando vários artigos publicados em meio as redes de pesquisas disponíveis é possível observar que a atividade física em alguns momentos sobressaiu ao medicamentoso proporcionando ao fibromialgico uma melhora mais instantânea, porém continua e diretamente ligada ao regramento em que a pessoa se dá a prática.

Várias formas de movimento foram analisadas para então determinar qual seria a melhor para as pessoas que sofrem deste mau, chegando a quase que em maioria a prática das atividades aeróbicas associadas a trabalhos como alongamento e flexibilidade. Atividades como caminhadas, natação, hidroginástica e sessões de relaxamento e alongamento foram citadas em vários trabalhos acadêmicos pesquisados. Juntamente em poucas pesquisas feitas sobre o trabalho de musculação associaram a prática dos trabalhos de resistência junto a treinamentos de flexibilidade uma forma de melhorar a resistência através do fortalecimento muscular e a questão de rigidez tanto matinal quanto cotidiana através da flexibilidade.

Em suma o trabalho em todos os aspectos apresentados nos textos disponíveis mostraram e firmaram com muita certeza a necessidade de um profissional capacitado para então programar e visar o caminho a ser trilhado pelo fibromialgico, assim como para se definir o quadro de fibromialgia demanda um trabalho em conjunto médico, para delimitar o tratamento físico demanda também uma conscientização dos níveis de dor do indivíduo e de limites, para isso a busca pela qualidade de vida é possível desde que através de profissionais habilitados e capacitados a lidar com tal doença. Ao fibromialgico a pratica de atividade física pode não curar a doença, mas, ao menos proporciona uma melhora inigualável no quesito qualidade de vida retomando e proporcionando melhor condicionamento físico, psicológico e psíquico para que possa então dar continuidade normal aos afazeres e vida cotidiana.

***FIBROMYALGIA AND PHYSICAL EDUCATION: physical activity in the search
for life quality***

ABSTRACT

The fibromyalgia syndrome or fibromyalgia is a pathological condition that normally occurs in tendons and joints, causing pain and discomfort in some cases even temporary functional disabilities. It is still unknown the origin of clinical manifestations, healing and specific medications, another very strong feature is the most frequent involvement in women and age around 50 years. Some proposed treatments for the case refer provided physiotherapeutic manipulation even drugs s that can help in the physiological mechanisms that include pain, however, since the structured physical activity can soften pain crises and discomfort it has still been the most effective treatment for cases of fibromyalgia. The aerobic activity and stretching sessions and relaxation of globally musculature has been a widely practiced strategy for fibromyalgia. Through research and reading of articles, books and data source contribution to-delimited physical activity and its significance to individuals suffering from this evil, the work is a literature review that aims to visualize how structured and thought of physical activity front the execution levels has helped and often replaced drugs for practitioners thus offering health and quality of life.

Keywords: *Fibromyalgia, Physical Activity, Physical Education.*

REFERÊNCIAS

APDF (Associação portuguesa de doentes com fibromialgia). **O que é fibromialgia.** 2015. Disponível em: <http://www.apdf.com.pt/o_que_e.php>. Acesso em: Setembro de 2015.

FIBROMIALGIA SITE. **Fibromialgia.** 2015. Disponível em: <http://www.fibromialgia.com.br/novosite/index.php?modulo=pacientes_artigos&id_mat=12>. Acesso em: setembro e 2015.

FRANZEN, Cristiane G.; IDE, Mariza R. **Influência do exercício aeróbio aquático na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia:** revisão narrativa. 2004. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=462600&indexSearch=ID>>. Acesso em: setembro de 2015.

G1. **Exercício físico é parte do tratamento da fibromialgia e pode aliviar dores.** 2014. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2014/06/exercicio-fisico-e>>

parte-do-tratamento-da-fibromialgia-e-pode-aliviar-dores.html>. Acesso em: outubro de 2015.

HALPERN, Ari. **Fibromialgia**. 2015. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/fibromialgia>>. Acesso em: setembro de 2015.

HAUN, Marcia Veloso A. et al. **Fisiopatologia da fibromialgia**. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=1439>. Acesso em: outubro de 2015.

HEYMANN, Roberto Ezequiel et al. **Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia**. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042010000100006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: setembro de 2015.

KIYOMOTO, Henry dan et al. **Influência dos exercícios aeróbios na fibromialgia**. 2007. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=474080&indexSearch=ID>>. Acesso em: setembro de 2015.

LEITE, Neiva et al. **Síndrome da fibromialgia em atletas: uma revisão sistemática**. 2009. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6010/4018>>. Acesso em: setembro de 2015.

LILA, Havens. **Fibromialgia: lidando com a dor crônica**. 2013. Disponível em: <<http://www.cuidadosmil.com.br/artigos/fibromialgia-lidando-com-a-dor-cronica.html>>. Acesso em: Setembro de 2015.

MATSUTANI, Luciana A.; ASSUMPÇÃO, Ana; MARQUES, Amélia P. **Exercícios de alongamento muscular e aeróbio no tratamento da fibromialgia: estudo piloto**. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a19>>. Acesso em: outubro de 2015.

PRANDO, Marcia Aparecida; ROGATTO, Gustavo P. **Influência de uma sessão de exercícios em esteira sobre a sintomatologia e a intensidade dolorosa de portadores de fibromialgia**. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/fibromia.htm>>. Acesso em: outubro de 2015.

SARMENTO, Caroline. **Musculação ajuda a combater dores da fibromialgia**. 2015. Disponível em: <<http://www.maisequilibrio.com.br/saude/musculacao-ajuda-a-combater-dores-da-fibromialgia-4889.html>>. Acesso em: outubro de 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Fibromialgia**. 2011. Disponível em: <<http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha%20fibromialgia.pdf>>. Acesso em: outubro de 2015.

VALIM, Valeria. **Benefício dos exercícios físicos na fibromialgia**. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v46n1/29387.pdf>>. Acesso em: outubro de 2015.

_____. **Estudo dos efeitos do condicionamento aeróbico e do alongamento na fibromialgia**. 2001. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=308568&indexSearch=ID>>. Acesso em: outubro de 2015.

_____. **Fibromialgia e exercícios físicos**. 2015. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?id_materia=1142&fase=imprime>. Acesso em: outubro de 2015.

VARELLA, Drauzio. **Fibromialgia**. 2011. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/letras/f/fibromialgia/>>. Acesso em: outubro de 2015.

WIKIPEDIA. **Fibromialgia**. 2015. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Fibromialgia#Terapias_alternativas>. Acesso em: outubro de 2015.