



Impacto da Atividade Física na Fibromialgia: Um Estudo sobre os Benefícios do Exercício Aeróbico na Saúde Mental

Vinicius Barbosa Alves¹, Leonardo Pestillo de Oliveira²

¹Acadêmica do Curso de Educação Física, Campus EAD, Universidade Cesumar - UniCesumar. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. viniciusbalves9@gmail.com. ²Orientador, Doutor, Docente no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, UniCesumar. leonardo.oliveira@unicesumar.edu.br.

Introdução: A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada, fadiga e distúrbios psicológicos, incluindo ansiedade e depressão. Embora o tratamento convencional seja essencial, ele muitas vezes não aborda adequadamente os sintomas psicológicos. O exercício aeróbico, uma forma de atividade física moderada a vigorosa, tem sido associado a múltiplos benefícios para a saúde mental. Este estudo busca explorar a relação entre a prática regular de exercícios aeróbicos e a melhoria dos sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com fibromialgia. A relevância deste estudo reside na necessidade de identificar intervenções não farmacológicas eficazes para o manejo holístico da fibromialgia, promovendo uma melhor qualidade de vida para os pacientes. **Objetivo:** Avaliar o impacto da prática regular de exercícios aeróbicos na saúde mental de pacientes com fibromialgia, com ênfase na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. **Metodologia:** A pesquisa será conduzida por meio de uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados que examinam os efeitos do exercício aeróbico na saúde mental de pessoas com fibromialgia. A seleção dos estudos incluirá publicações dos últimos 10 anos nas bases de dados PubMed, MEDLINE, Embase, PsycINFO e Cochrane Library. Serão considerados estudos com amostra mínima de 30 participantes e publicados em inglês, português ou espanhol. A análise dos dados será realizada por dois revisores independentes, e os resultados serão sintetizados qualitativamente e, quando possível, quantitativamente. **Resultados Esperados:** Espera-se que esta revisão sistemática ofereça uma visão detalhada dos benefícios do exercício aeróbico na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com fibromialgia. A análise dos estudos deverá revelar tendências e lacunas na literatura existente, proporcionando direções para futuras pesquisas. Acredita-se que os resultados poderão mostrar que o exercício aeróbico, além de ser uma intervenção física eficaz, pode atuar como uma terapia complementar valiosa para o tratamento dos sintomas psicológicos relacionados à fibromialgia. Se comprovado, este estudo poderá influenciar a adoção de práticas clínicas mais personalizadas e multidisciplinares, melhorando a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, o estudo poderá fundamentar o desenvolvimento de programas específicos de exercício aeróbico para esta população, oferecendo uma intervenção terapêutica acessível e de baixo custo.

Palavras-chave: fibromialgia; exercício aeróbico; ansiedade; depressão; saúde mental.