

Os efeitos da musculação, caminhada e alongamento em pacientes com síndrome da fibromialgia: um estudo experimental controlado

Alexandro Andrade¹, Guilherme Torres Vilarino², Ricardo de Azevedo Klumb Steffens³.

Palavras-chave: Exercício, Dor, Fibromialgia.

O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de 12 semanas de musculação, caminhada e alongamento sobre a dor, humor, depressão, qualidade de vida e sono de 31 pacientes com síndrome da fibromialgia (SFM). Foram utilizados os instrumentos Questionário Sócio-demográfico e Clínico, a Escala Visual Analógica de Dor, o Inventário de Depressão de Beck, o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh, o Questionário Sobre o Impacto da Fibromialgia e a Escala de Humor de Brunel. Os dados foram tratados com estatística descritiva (média, frequência e desvio padrão) e inferencial (teste de Shapiro-wilk, Wilcoxon, Teste t de Student pareado). Após 12 semanas, no grupo musculação diminuiu a dor ($p=0,046$), a depressão ($p=0,004$) e o impacto da SFM na qualidade de vida ($p=0,011$) e melhorou o estado de humor na tensão ($p=0,042$), na depressão ($p=0,000$) e na fadiga ($p=0,011$). No grupo caminhada diminuiu o impacto da SFM na qualidade de vida ($p=0,012$) e no grupo alongamento melhorou a qualidade do sono ($p=0,014$) e diminuiu o vigor no estado de humor ($p=0,033$). No grupo controle aumentou a raiva no estado de humor ($p=0,041$). Concluiu-se que após 12 semanas diminuiu a dor, a depressão e o impacto da SFM na qualidade de vida e melhorou o humor (tensão, depressão e fadiga) no grupo musculação; diminuiu o impacto da SFM na qualidade de vida no grupo caminhada e melhorou a qualidade do sono e diminuiu o vigor no estado de humor no grupo alongamento. No grupo controle aumentou a raiva no estado de humor.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física - CEFID-UDESC - d2aa@udesc.br.

² Acadêmico do Curso de Educação Física do CEFID - UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq.

³ Professor Mestre em Ciências do Movimento Humano pelo CEFID - UDESC, pesquisador do Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício - LAPE, do CEFID - UDESC.