

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A DOR, ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM SÍNDROME DA FIBROMIALGIA.

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

Palavras-chave: Fibromialgia, treinamento de força, exercício físico.

A Síndrome da Fibromialgia (SFM) é caracterizada por dor músculo esquelética generalizada. Estudos recentes sugerem que o treinamento de força (TF) melhora alguns dos sintomas relacionados à síndrome. O objetivo do estudo foi analisar os efeitos de um programa estruturado de TF sobre a dor, estresse e o impacto da SFM na qualidade de vida em pacientes com SFM.

Este estudo caracteriza-se como ensaio clínico controlado e randomizado com delineamento de medidas pré e pós-tratamento e com grupo controle. Participaram da pesquisa 14 pacientes com diagnóstico clínico de SFM randomizadas em um grupo controle (7) e um grupo tratamento (7). Os sujeitos da pesquisa foram submetidos a um treinamento realizado três vezes semanais, com duração de uma hora e quinze minutos, durante oito semanas. Os sujeitos foram avaliados quanto à dor, estresse e o impacto da SFM na qualidade de vida. Foram utilizados como instrumentos o questionário de impacto da Fibromialgia e a escala de estresse percebido. Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial (teste de Shapiro-wilk, Wilcoxon, Teste t de Student pareado).

Após oito semanas de TF os participantes diminuíram significativamente a dor ($p=0,00$) e o estresse ($p=0,02$). O TF diminuiu o impacto da SFM na qualidade de vida, contudo o resultado não foi estatisticamente significativo ($p=0,10$). Após a análise dos resultados concluiu-se que o TF é seguro e eficaz no tratamento de pessoas com SFM, ocorrendo diminuição significativa na dor e no estresse após oito semanas de intervenção.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – d2aa@hotmail.com. Coordenador do LAPE – Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício.

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

³ Doutorando em Ciências do Movimento Humano e pesquisador do LAPE - CEFID-UDESC.