

## **A PRÁTICA DE ALONGAMENTO MELHORA A QUALIDADE DE VIDA E DIMINUI O ESTRESSE EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA.**

Alexandro Andrade<sup>1</sup>, Clara Knierim Correia<sup>2</sup>, Sofia Mendes Sieczkowska<sup>3</sup>, Ricardo de Azevedo Klumb Steffens<sup>4</sup>, Guilherme Torres Vilarino<sup>5</sup>

Palavras-chave: Fibromialgia, dor, exercício, alongamento.

A síndrome da fibromialgia (SFM) é uma doença reumatológica caracterizada por dor músculo-esquelética, pontos dolorosos e sintomas associados. A prática de exercícios físicos é utilizada como alternativa ao tratamento da fibromialgia. O objetivo deste estudo foi verificar o efeito da prática de quatro semanas de um programa de alongamento sobre o impacto da síndrome da fibromialgia na qualidade de vida, estresse e dor em pacientes com fibromialgia. Este estudo caracteriza-se como ensaio clínico controlado e randomizado com delineamento de medidas pré e pós-tratamento e com grupo controle. Participaram 13 pacientes (7 no grupo alongamento e 6 no grupo controle). Foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário Sócio demográfico e Clínico, para caracterização dos participantes; Questionário de Impacto da Fibromialgia, para avaliação do impacto da SFM na qualidade de vida; Escala de Estresse Percebido, para avaliação do estresse; Escala Visual Analógica - EVA, para a avaliação da intensidade da dor; algômetro digital de Fischer, para avaliação do limiar de dor e número de tender points. Os dados foram tratados com estatística descritiva (média, frequência e desvio padrão) e inferencial (teste de Shapiro-Wilk, Wilcoxon, Teste t de Student pareado). Como resultados ocorreram melhoras significativas sobre o impacto da SFM na qualidade de vida ( $p=0,00$ ) e sobre o estresse ( $p=0,01$ ). Em relação à variável dor, não ocorreram mudanças significativas no grupo alongamento. Conclui-se que após quatro semanas de prática de alongamento diminuiu o impacto da SFM na qualidade de vida e diminuiu o estresse, não ocorrendo mudanças significativas em relação à variável dor.

---

<sup>1</sup> Orientador, Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – [d2aa@hotmail.com](mailto:d2aa@hotmail.com). Coordenador do LAPE – Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq.

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física CEFID-UDESC, bolsista de extensão CEFID/UDESC (apresentadora do trabalho no 24° SIC UDESC).

<sup>4</sup> Doutorando em Ciências do Movimento Humano e pesquisador do LAPE - CEFID-UDESC.

<sup>5</sup> Mestrando em Ciências do Movimento Humano e pesquisador do LAPE - CEFID-UDESC.