

Inatividade física está associada à depressão em pacientes com fibromialgia

Alexandro Andrade¹, Sofia Mendes Sieczkowska², Ricardo de Azevedo Klumb Steffens³, Guilherme Torres Vilarino⁴, Danilo Reis Coimbra³

¹ Orientador, Departamento de Educação Física CEFID- email: alexandro.andrade@udesc.br

² Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado CEDID- bolsista PIBIC/CNPq

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

⁴ Mestrando em Ciências do Movimento Humano e pesquisador do LAPE – CEFID

Palavras-chave: Fibromialgia. Depressão. Exercício.

Objetivo: O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre atividade física e depressão em pacientes com síndrome da fibromialgia (SFM). **Metodologia:** Participaram do estudo 225 pacientes com o diagnóstico clínico de fibromialgia. Foi aplicado o Questionário Sócio Demográfico e Clínico (QSDC) elaborado por Konrad (2005) e adaptado por Steffens (2012), utilizando o item do questionário “prática de atividade física”, como verificado em outros estudos similares. Para analisar a depressão foi utilizado o Inventário de Depressão de Beck. Este instrumento consiste em 21 itens em escala tipo *Likert*, variando de 0 a 3 pontos. A escala foi categorizada, segundo Gorenstein e Andrade (1998) em: 1) sem depressão a depressão mínima, 2) depressão leve a moderada, 3) depressão moderada a grave e 4) depressão grave.

Nesse estudo foram usados dados armazenados em bancos de dados, do período de março de 2009 até dezembro de 2014, oriundos de pacientes com fibromialgia participantes do projeto de pesquisa “Efeitos da prática de caminhada, musculação e alongamento sobre variáveis físicas e psicológicas de pessoas com Síndrome da Fibromialgia”, vinculados ao Programa de Extensão “Psicologia do Esporte e do Exercício Aplicada à Saúde”. Os dados foram tratados com estatística descritiva (frequência e percentual) e inferencial. Foi utilizado o teste Qui-Quadrado para verificar a associação dos níveis de atividade física com os níveis de depressão. Estabeleceu-se valor alfa de 0,05 como nível de significância ($p < 0,05$).

Os pacientes foram categorizados em dois grupos: sedentários e ativos, de acordo com o item do QSDC sobre a prática de atividade física semanal. **Resultados /discussões:** Os resultados da associação entre atividade física e depressão se encontram na tabela 1.

Tabela 1. Depressão em pacientes com fibromialgia sedentários e ativos

Classificação Beck	Geral		Ativos		Sedentários	
	n	%	n	%	n	%
Sem depressão ou depressão mínima	54	24	19	27,5	34	23,3
Depressão leve a moderada	62	27,6	26	37,7	32	21,9
Depressão moderada a grave	65	28,9	18	26,1	43	29,5
Depressão grave	44	19,6	6	8,7	37	25,3
Total	225	100	69	100	146	100

*X²= 11,33 / p=0,01

Os pacientes com SFM, sedentários, apresentaram depressão - 29,5% - de moderada a grave. Os pacientes ativos apresentaram menor índice de depressão - 37,7% - de leve a moderada. Assim sendo, verificou-se que o sedentarismo e a inatividade física estão associados a maiores índices de depressão em pacientes com SFM. Com estes resultados, após análise de 225 pacientes, é reforçada a importância de exercício físico no tratamento de pacientes com fibromialgia.

No estudo de Santos et al. (2012), 50% dos pacientes com SFM apresentavam sintomas depressivos, sendo que desses 33% era de moderado a grave. Corroborando o estudo, Homann et al. (2012) relataram que 75% das pacientes com fibromialgia enquadravam-se em um possível quadro de depressão, comparadas com um grupo controle saudável.

No estudo de Wassink-Vossen et al. (2014), foi percebido que o grupo com depressão apresentou níveis mais baixos de atividade física, comparado ao grupo controle, que não possuía diagnóstico de depressão, sugerindo que a inatividade física pode ser um fator associado à depressão.

A literatura demonstra que exercícios físicos são importantes para atenuar os sintomas depressivos em pacientes com SFM. Steffens et al. (2011) revisaram estudos sobre o efeito do exercício físico na fibromialgia e observaram que exercícios aeróbios e de força se mostraram favoráveis à diminuição de escores de depressão.

De acordo com os resultados do presente estudo, podemos concluir que houve associação entre a prática de atividade física e menores valores de depressão, quando comparados com aqueles pacientes com fibromialgia sedentários.

A atividade física pode ser um fator protetor para sintomas depressivos, porém são necessários estudos que investiguem intervenções controladas para verificar o efeito do exercício físico na redução dos valores de depressão em pacientes com fibromialgia.