

INFLUÊNCIA DE AULAS DE DANÇA NOS SINTOMAS E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES COM FIBROMIALGIA

Gabriele Ferreira (IC), João Francisco Marques Neto (PQ)

Resumo

Fibromialgia é uma síndrome crônica de dor difusa e etiologia pouco conhecida, a prática de atividade física regular é uma das formas de tratamento que melhora o condicionamento físico e qualidade de vida desses pacientes. Aulas aeróbias de dança podem ser grandes aliadas ao tratamento não farmacológico para as mulheres com fibromialgia.

Palavras Chave: fibromialgia, dança, qualidade de vida.

Introdução

Fibromialgia é um síndrome de dor generalizada e crônica, com etiologia pouco conhecida, se reconhece a partir de uma série de pontos-gatilho sensíveis a palpação (tender-points). Está associada à distúrbios de sensibilidade frente a um estímulo doloroso não específico. Pode apresentar sintomas variados em outros aparelhos e sistemas, mas o principal é sem dúvida a dor difusa. Geralmente a doença é reconhecida e tratada de modo tardio, sendo responsável pelo mal desempenho profissional e baixa qualidade de vida dos pacientes. Não existe uma modalidade terapêutica que isoladamente, dê conta das necessidades do paciente. O exercício físico é uma forma de intervenção de baixo custo que pode promover saúde e reduzir os sintomas em pessoas com fibromialgia. Os exercícios mais adequados a esse tipo de paciente são os aeróbios, realizados de modo regular. Aulas de dança para esses pacientes buscam uma adesão maior ao programa de exercícios, agindo como aliada da promoção de saúde, melhoria das capacidades físicas e dos sintomas dos pacientes com fibromialgia.

Justificativa e objetivos

A presente pesquisa, pretende dar continuidade a uma primeira iniciação científica finalizada em 2014 com auxílio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) "Fibromialgia e atividade física: análise a partir de uma revisão bibliográfica", com orientação da professora Dra. Maria da Consolação Gomes Tavares. O estudo atual deve propor uma intervenção através de aulas de dança para

mulheres com fibromialgia, buscando a melhoria dos sintomas e qualidade de vida.

Materiais e métodos

Serão avaliadas pacientes atendidas no ambulatório de Fibromialgia e Osteoartrite da disciplina de Reumatologia da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP. Essas deverão ser submetidas a avaliação reumatológica clínica protocolar segundo as diretrizes do ambulatório. As ferramentas de avaliação para determinar qualidade de vida serão questionários aplicados antes e depois do período determinado para as aulas de dança, os questionários são: SF-36 e FIQ. Serão realizadas aulas práticas de dança pelo período de 3 meses, duas vezes por semana com duração de sessenta minutos cada. As aulas serão divididas em 4 momentos: aquecimento, parte principal (coreografia), alongamento e relaxamento.

Agradecimentos

Essa pesquisa conta com o apoio da Pró-Reitoria De Pesquisa (PRP) – UNICAMP e do Programa Institucional De Bolsas – PIBIC/CNPq.

GASHU, Beatriz Michiko, et al. Eficácia da Estimulação Elétrica Transcutânea (TENS) e dos exercícios de alongamento no alívio da dor e na melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**. 2001, vol. 8, p. 75-64.

PROVENZA, J. R. et al. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2004, vol. 44, p. 443-449.

VALIM, Valéria. Benefícios dos exercícios físicos na Fibromialgia - **Revista Brasileira de Reumatologia** – 2006, vol 46, p. 49 – 55.