
Comunicação breve

A influência da caminhada versus exercícios convencionais sobre a dor e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia: um ensaio simples-cego

The influence of walking versus conventional exercises on pain and quality of life in women with fibromyalgia: a single blind clinical trial

Izabel Cristina Camargo dos Santos*, Mariana Conceição Farias de Moraes*, Bruna Piergentile*, Karin Lima dos Reis de Burgo**, Fábio Marcon Alfieri, M.Sc.***

*Discentes do curso de Fisioterapia do UNASP, **Especialista em Clínica Médica, Fisioterapeuta do Programa da Saúde da Família-São Paulo, ***Docente do curso de Fisioterapia do UNASP

Resumo

Introdução: A fibromialgia é uma síndrome que traz alterações como dor e diminuição da qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi comparar a dor e a qualidade de vida em pacientes fibromiálgicos submetidos a exercícios convencionais versus caminhada. *Método:* Participaram do estudo 22 mulheres divididas aleatoriamente em dois tipos de exercícios: caminhada e exercícios gerais. Ambos foram avaliados pela escala visual analógica e pelo questionário sobre impacto de qualidade de vida (FIQ) antes e após os 3 meses de intervenção. *Resultados:* Em nenhum grupo houve melhora significativa em relação à dor e à qualidade de vida. *Conclusão:* Acredita-se que o tempo pode ser um fator limitante dos resultados deste estudo preliminar, bem como o tamanho da amostra.

Palavras-chave: fibromialgia, exercício, dor, qualidade de vida.

Abstract

Introduction: The fibromyalgia is a syndrome that brings changes as pain and decreased quality of life. The aim of this study was to compare the pain and quality of life in fibromyalgic patients treated with conventional versus walking exercises. *Method:* The study included 22 women divided into two types of exercises: walking and general exercise. Both were assessed by visual analogue scale and questionnaire on the impact of quality of life (FIQ) before and after 3 months of intervention. *Results:* In any group there was significant improvement on pain and quality of life. *Conclusion:* It is believed that the time may be a limiting factor on the outcome of this preliminary study, as well as the sample size.

Key-words: fibromyalgia, exercise, pain, quality of life.

Introdução

A fibromialgia é uma síndrome musculoesquelética não inflamatória e não autoimune, cuja incidência é maior em mulheres, contudo, pode ocorrer em homens, porém em menor proporção [1,2]. Sua etiologia é desconhecida, no entanto, há evidências sobre alterações metabólicas e de oxigenação nas fibras musculares, como também desequilíbrio entre a percepção dolorosa e os mecanismos das vias aferentes, além da diminuição dos níveis de serotonina e endorfina [2,3].

O principal sintoma é a dor crônica e difusa e/ou dor sentida a partir da pressão em 11 de 18 pontos dolorosos (*tender points*) predeterminados pelo Colégio Americano de Reumatologia. Além da dor, a rigidez, diminuição da força muscular, fadiga e síndromes psicossomáticas como depressão podem interferir na qualidade de vida dos pacientes [3,4].

A literatura não define um tratamento padrão para a fibromialgia, entretanto sabe-se que exercícios físicos podem diminuir os sintomas da doença [1,4-7]. Para tanto, este estudo teve como objetivo comparar a dor a qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos submetidos a exercícios convencionais versus caminhada.

Material e métodos

Este foi um estudo clínico simples-cego, no qual participaram 22 pacientes diagnosticados com fibromialgia, segundo os critérios estabelecidos pelo Colégio Americano de Reumatologia. Não participaram indivíduos que tivessem realizado intervenção por meio de exercícios físicos nos últimos 6 meses. A pesquisa foi realizada na Policlínica do UNASP e aprovada pelo comitê de ética da instituição.

Os indivíduos foram divididos aleatoriamente por sorteio simples em dois grupos: caminhada versus exercícios convencionais.

No grupo caminhada foram feitos alongamentos, seguidos de caminhada em ritmo moderado, terminando com relaxamento. Já no grupo exercícios, foram realizados alongamentos, fortalecimentos dos principais grupos musculares de todo o corpo e exercícios proprioceptivos. Ambos os grupos realizaram as respectivas atividades físicas durante 12 semanas com frequência semanal de 2 vezes com 60 minutos cada sessão.

A intensidade da dor foi avaliada através da Escala Visual Analógica da dor (EVA) e a qualidade de vida foi avaliada pelo questionário FIQ, que avalia o impacto da fibromialgia na qualidade de vida dos indivíduos [8]. Ambas avaliações foram realizadas antes e depois da intervenção. Os dados foram analisados com a utilização do teste t, com nível de significância de 5%.

Resultados

Das 22 mulheres, 5 desistiram do grupo de exercícios gerais e 7 do grupo de caminhada (cada grupo foi composto por

11 voluntárias). A média de idade do grupo de exercícios foi de $53,72 \pm 5,3$ anos e $27,12 \pm 3$ de índice de massa corpórea (IMC), já a do grupo de caminhada teve média de idade de $50,45 \pm 14,5$ anos e $27,54 \pm 5,7$ de IMC, não sendo estas diferenças significativas.

Ao avaliar a intensidade da dor pela EVA, em nenhum grupo houve melhora após a intervenção. O grupo de exercícios passou de $5,98 \pm 2,7$ para $4,0 \pm 2,0$ ($p = 0,09$) e o grupo de caminhada passou de $7,42 \pm 1,9$ para $6,05 \pm 3,4$ ($p = 0,08$), após a intervenção, não havendo diferença entre os grupos ($p = 0,09$).

Ao avaliar a qualidade de vida pelo FIQ, os resultados do grupo de caminhada passaram de $6,06 \pm 1,4$ para $4,42 \pm 1,8$ ($p = 0,08$). O grupo de exercícios passou de $6,37 \pm 1$ para $4,75 \pm 1,5$ ($p = 0,08$) após a intervenção, também não havendo diferença entre os grupos ($p = 0,65$).

Discussão

Os resultados deste estudo mostraram que em ambos os grupos de intervenção não houve redução significativa na intensidade da dor e nem melhora na qualidade de vida. Acreditamos que tais resultados possam ser explicados parcialmente devido ao curto tempo de intervenção, pois segundo Valim *et al.* [5] intervenções com tempos superiores a 15 semanas é que são capazes de mostrar benefícios na qualidade de vida de indivíduos fibromiálgicos, isto devido à exigência de um período maior e esforço pessoal para adaptação de tais sujeitos ao programa de exercício. Isto provavelmente explica programas como o de Sabag *et al.* [7], que realizaram condicionamento físico por um ano e perceberam melhoras quanto a intensidade da dor e qualidade de vida.

Outro fato a ser destacado neste estudo, é a questão da desistência de cerca de 54% dos voluntários, sendo maior do que o apontada na literatura (até 50%) sobre este tipo de ensaio clínico [9].

Conclusão

Os dados do estudo permitem inferir que trabalhos com indivíduos fibromiálgicos devem apresentar amostras grandes o suficiente a fim de comportar as perdas. Além disso, devem ser realizados em períodos superiores a 3 meses de intervenção para verificar o quanto os exercícios gerais bem como a caminhada regular podem realmente interferir na qualidade de vida e na intensidade da dor destes pacientes. Com isto, este trabalho, que possui resultados preliminares, pode ser reformulado com um tempo maior de intervenção ou com o aumento da amostra.

Referências

1. Clark SR, Jones KD, Burckhardt CS. Exercise for patients with fibromyalgia: risks versus benefits. *Curr Rheumatol* 2001;3:135-40.

2. Okumus M, Gokoglu F, Kocaoglu S, Cececelie, Yorgancioglu ZR. Muscle performance in patients with fibromyalgia. *Singapore Med J* 2006;47(9):752-6.
 3. Riberto M, Pato TR. Fisiopatologia da fibromialgia. *Acta Fisiatr* 2004;11(2):78-81.
 4. Konnrad LM. Efeito agudo do exercício físico sobre a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia [dissertação]. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
 5. Valim V, Feldman D, Oliveira LM, Suda AL, Silva LE, Faro M, et al. Ensaio clínico comparativo entre o condicionamento físico aeróbico e alongamento no tratamento da fibromialgia. *Rev Bras Reumatologia* 2000;40 (suppl.1):S32,(T1-038, 2000.
 6. Valim V. Benefits of physical exercises in fibromyalgia. *Rev Bras Reumatol* 2006;46: 49-55.
 7. Sabag LMS, Carlos APCA, Júnior PY, Miyazaki MH, Gonçalves A, Kaziyama HHS, Battistella LR. Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia *Rev Bras Med Esporte* 2007;13(1):6-10.
 8. Marques AM, Santos AMB, Assumpção A, Matsutani LA, Lage LV, Pereira CAB. Validação da versão brasileira do Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ). *Rev Bras Reumatol* 2006;46(1):24-31.
 9. Jones KD, Clarck SR: Individualizing the exercise prescription for persons with fibromyalgia. *Rheum Dis Clin North Am* 2002;28:419-36.
-