



DANÇA SÊNIOR COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA NA FIBROMIALGIA

Karina da Silva Vasconcelos¹, Rejane Ventura Charles Bueno², Marcia Regina Benedeti³, Siméia Gaspar Palacio⁴, Daniela Saldanha Wittig⁵, Rosangela Cocco Morales⁶

RESUMO: A Fibromialgia é uma síndrome de etiologia desconhecida podendo ser desencadeada por vários fatores que na sua forma ativa gera quadro doloroso que interfere negativamente na qualidade de vida dos portadores. O tratamento não possibilita cura, mas promove controle sobre as queixas e sintomas. O objetivo do presente estudo é a realização de intervenção terapêutica por meio da Dança Sênior em indivíduos com fibromialgia, avaliando os efeitos promovidos por meio da comparação dos resultados obtidos em avaliação antes e após o tratamento. A terapêutica será composta por 10 sessões, aos sábados, realizadas na clínica escola de Fisioterapia da Unicesumar, com duração de uma hora. O grupo composto por 20 mulheres com faixa etária de 25 a 65 anos, será avaliado antes e após o tratamento por meio do Questionário de Impacto da Fibromialgia e escala visual analógica para dor. Ao final da intervenção com a comparação dos resultados espera-se que haja melhora no quadro algico, diminuição das limitações motoras e melhora no envolvimento social. Espera-se assim, comprovar a eficácia da DS como mais uma alternativa terapêutica para fibromialgia.

PALAVRAS CHAVE: dor; fibromialgia; terapia pela dança.

1 INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática caracterizada por dor crônica musculoesquelética difusa podendo apresentar ainda outros sintomas associados como fadiga, sono não reparador, distúrbios intestinais e alterações do humor como ansiedade e depressão (MARQUES et al., 2002), apresentando prevalência no sexo feminino. De acordo com a cartilha da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR) para portadores de Fibromialgia (2011), a etiologia da FM é desconhecida, mas existem hipóteses que sugerem a razão do seu surgimento, que seria a interpretação exagerada do cérebro a determinados estímulos provocando a sensação de dor excessiva, ou ainda sendo desencadeada após eventos traumáticos e quadros infecciosos graves. Sabe-se também que existem fatores desencadeantes ou complicadores do quadro algico típico da doença. O esforço físico extenuante ou em excesso, o estresse emocional, a exposição ao frio, e outras condições podem promover o aumento das dores em seus portadores.

Para o diagnóstico desta síndrome a avaliação médica criteriosa é a principal ferramenta sendo utilizados critérios internacionalmente determinados e de uso difundido, que norteiam a avaliação e confirmam o diagnóstico com maior precisão. Estes critérios levam em conta a presença de pontos de exacerbação e deflagração do estímulo nervoso sensorial da doença chamados Tender points (pontos dolorosos), causando dor. Os critérios atualmente reconhecidos são: dor generalizada por mais de três meses e presença de 11 dos 18 pontos dolorosos usados na classificação do American College of Rheumatology para a fibromialgia (IMBODEN et al., 2008).

O tratamento para FM segundo Heymann et al. (2010), deve abranger estratégias medicamentosas e não medicamentosas, sendo necessário e indicado o acompanhamento multidisciplinar para o melhor prognóstico e aumento da eficácia no tratamento da doença. É importante a prática de exercícios físicos, desde que controlados, para que não haja lesões musculares, levando ao aumento de dor ao invés de proporcionar melhora (PROVENZA apud SANTOS et al., 2014). Dentre os exercícios disponíveis, os da forma aeróbica como a dança, são os mais indicados e mostram redução da dor, fadiga, depressão, melhoram o condicionamento físico e por consequência, a qualidade de vida (REBUTINI et al., 2013).

A Dança Sênior (DS) constitui-se de um conjunto de coreografias baseadas em danças folclóricas e de salão, de diversos povos, adaptadas às possibilidades da pessoa idosa ou portadora de algumas limitações. Os movimentos são simples, padronizados e sob o ritmo de músicas alegres e de fácil compreensão estimulando a melhora tanto na saúde física quanto mental (OLIVEIRA e TEIXEIRA, 2010).

Sabe-se que há necessidade de confirmação da eficácia de novas intervenções fisioterapêuticas na Síndrome da Fibromialgia, sendo assim o objetivo do presente estudo é avaliar os efeitos promovidos pela DS em indivíduos portadores de fibromialgia através da análise comparativa dos resultados obtidos por meio da avaliação e da aplicação da DS, antes e após o tratamento.

¹ Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá/PR.



2 MATERIAL E MÉTODOS

O grupo participante da intervenção faz parte de um projeto de extensão de apoio à portadores de fibromialgia, onde são promovidos encontros mensais proporcionando esclarecimento e conhecimento sobre a síndrome.

A amostra do estudo é composta por 20 mulheres, com faixa etária entre 25 e 65 anos, e com diagnóstico mais provável de fibromialgia, sendo esse o critério *sine qua non* para inclusão. Os critérios de exclusão foram a negativa do paciente em se submeter ao tratamento. Os participantes foram devidamente abordados para o ingresso no estudo e esclarecidos antes do seu início, recebendo e concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Unicesumar.

O estudo descritivo e experimental é realizado na Clínica Escola de Fisioterapia da UniCesumar, aos sábados, totalizando o número de 10 (dez) sessões. O tempo de desenvolvimento é composto de dez minutos de alongamentos, quarenta minutos de Dança Sênior e dez minutos de relaxamento, perfazendo uma hora de duração.

Para abordagem terapêutica está sendo utilizada a DS, modalidade que exige a certificação através do Instituto Diaconal Bethesda na qual, o orientador e os pesquisadores se capacitaram anteriormente para a realização do trabalho. São utilizados materiais como: lenços de tecido, bolinha de isopor ou borracha, cadeira, rádio e CDs de música folclórica específicos para DS adquiridos no curso de capacitação. A dança é praticada sentada e em pé com os participantes em círculo e enfileirados, de acordo com o protocolo pré-estabelecido e determinado de tratamento e espectro de ação da fisioterapia com base da dança sênior.

As integrantes do grupo foram avaliadas antes do início do estudo e serão reavaliadas após o seu término por meio da versão brasileira validada do Questionário de Impacto da Fibromialgia e da escala visual analógica para dor. O Questionário de Impacto da Fibromialgia avalia o quanto de prejuízo a doença traz ao dia a dia dos pacientes; possui 10 questões sobre a frequência de atividades que são possíveis de se realizar, sendo pontuadas de 0 (sempre) a 3 (nunca), onde a pontuação máxima é de 30 pontos. As duas questões seguintes são relacionadas a quantidade de dias que o paciente se sentiu bem. As outras sete questões que medem a interferência da dor nas atividades diárias, o paciente deve pontuar de 0 a 10 se a sensação de dor não interferiu (zero) até se atrapalhou muito (dez). Quanto maior a pontuação, maior o impacto negativo da doença na vida diária.

Posteriormente, a análise de resultados pós-intervenção, em comparação com a estatística prévia, fornecerá os resultados estatísticos. Após interpretação dos mesmos, a resultante constará como a conclusão do estudo.

3 RESULTADOS ESPERADOS

A pesquisa ainda não foi finalizada, portanto ainda não é possível descrever conclusões sobre o resultado da abordagem empregada. Ao final da intervenção com a comparação dos resultados espera-se que haja melhora no quadro algico, diminuição nas limitações motoras e melhora no envolvimento social. Espera-se com a aplicação da atividade comprovar a eficácia da DS como alternativa terapêutica para fibromialgia.

REFERÊNCIAS

HEYMANN, Roberto E. et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 50, n.1, p. 56-66, 2010.

IMBODEN, John B.; HELLMANN, David B.; STONE, John H.. *Current, Reumatologia, Diagnóstico e Tratamento*. São Paulo: McGraw- Hill, 2008.

MARQUES, Amélia P. et al. A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura. *Revista brasileira de reumatologia*, v.42, n.1, p.42-48, jan./fev. 2002.

OLIVEIRA, F. F.; TEIXEIRA, Sáva C. O.. Dança sênior: atividade física e qualidade de vida na UNISUAM. *Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.9, n.3,2010*.

REBUTINI, Vanessa Z. et. al. Efeito do treinamento resistido em paciente com fibromialgia: Estudo de caso. *Motriz: Rio Claro*, v.19 n.2, p.513-522, abr./jun. 2013.

SANTOS, Michele R.; MORO, Claudia M.C.; VOSGERAU, Dilmeire S.R.. Protocolo para avaliação física em portadores de síndrome de fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*. v. 54, n. 2, p. 117-123. 2014.

Anais Eletrônico

IX EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar

Nov. 2015, n. 9, p. 4-8

ISBN 978-85-8084-996-7



Sociedade Brasileira de Reumatologia. Fibromialgia: Cartilha para pacientes. CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO-
Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes Dolorosas de Partes Moles, 2011.