

## **Atividade Física e Fibromialgia**

A fibromialgia (FM) é uma síndrome idiopática, associada à dor crônica generalizada, cuja característica predominante é a presença de dor musculoesquelética difusa e múltiplos pontos específicos sensíveis à pressão.

A doença atualmente conhecida como fibromialgia não é de origem recente, Existem vários relatos históricos sobre indivíduos com queixa de dor difusa que, por muito tempo, recebiam diagnósticos errôneos em razão da falta de conhecimento sobre a patologia.

O pesquisador Wolfe verificou que a maioria dos indivíduos avaliados (75%) em sua pesquisa apresentou distúrbios de sono, fadiga e rigidez. Outros sintomas foram detectados em menor escala (25%), como ansiedade, distúrbios intestinais, cefaléias e parestesias – sensação caracterizada por desordem nervosa, entre outros. Esses pontos doloridos, entretanto, não foram explicados pela presença de transtornos musculares inflamatórios ou degenerativos, como se pode constatar em estudos anteriores.

A fibromialgia é mais comumente dividida em duas categorias: primária e secundária. Apesar da dificuldade em definir essas duas categorias, Wolfe caracteriza a fibromialgia primária como aquela que ocorre sem associação à outra patologia concomitante, e a secundária, aquela que vem associada ou concomitante à outra doença (como artrite reumatóide).

### **EPIDEMIOLOGIA**

A fibromialgia é uma das mais freqüentes síndromes reumatológicas, sendo um problema constante na prática clínica.

Entre 10 e 12% da população geral sofre de dor crônica generalizada. A fibromialgia é considerada a causa mais freqüente de dor musculoesquelética generalizada crônica e gera altos índices de utilização de serviços sanitários.

Baseado na experiência clínica, Wolfe verificou que a FM é mais comum do que a artrite reumatóide. Além disso, ele cita que, em geral, nas clínicas médicas, aproximadamente 90% dos pacientes são mulheres com média de idade pouco menor do que 50 anos. Também verificou que os primeiros sintomas surgem na infância e velhice, mas também podem ocorrer na meia-idade.

### **CONDIÇÕES ASSOCIADAS À FIBROMIALGIA**

- 100% das pessoas com FM apresentam dor ou rigidez muscular, principalmente pela manhã;
- Quase todos sofrem de fadiga e distúrbio do sono, com a conseqüente redução da produção do hormônio do crescimento;
- Os sintomas são quase sempre piores no tempo frio ou úmido;
- De 70 a 100% das pessoas apresentam depressão;
- De 34 a 73% apresentam síndrome de irritação intestinal;
- De 44 a 56% apresentam distúrbio funcional que afeta as pequenas artérias e arteríolas das extremidades;
- 12% apresentam osteoartrite;
- 7% apresentam artrite reumatóide;

## FORMAS DE TRATAMENTO

Uma patologia crônica como a FM necessita de uma abordagem multidisciplinar. Portanto, baseia-se na associação de terapêuticas medicamentosas, psicológicas e de reabilitação física, dependendo da gravidade dos sintomas, das características físicas e psicológicas do paciente, da presença ou não de doenças concomitante e de fatores agravantes.

O tratamento da FM deve objetivar mais uma redução dos sintomas do que a cura da doença. Dentre os resultados identificadores de sucesso no tratamento, pode-se citar a redução da dor e a melhoria do sono, que ajudam o fibromiálgico a lidar com as tarefas da vida diária de maneira mais eficiente.

Após cinco anos, mais de 80% continuam sintomáticos. Sendo assim, a terapia medicamentosa sozinha é insuficiente no tratamento de pacientes com fibromialgia. As formas de tratamento não medicamentoso atualmente utilizadas são: acupuntura, tratamento cognitivo comportamental, biofeedback e exercícios. O biofeedback é uma técnica de relaxamento e reeducação corporal na qual o indivíduo monitora sua contração e relaxamento por meio de eletro-neuromiografia (EMG).

## ATIVIDADE FÍSICA

A prescrição de alongamentos e exercícios aeróbicos demonstrou ser benéfica. Contudo o segundo parece apresentar resultados superiores aos do primeiro. McCain e col apud Balsamo 2005, relataram, em sua pesquisa, os efeitos de um treinamento de 20 semanas com 42 pacientes divididos em dois grupos: praticantes de condicionamento aeróbico e praticantes de alongamentos. Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre os dois grupos, houve nítida melhora dos índices de dor no grupo em tratamento efetivo (aeróbico).

Apenas recentemente os pesquisadores tem avaliado e incluído o treinamento de força em programas de exercício físico para indivíduos com FM. Sendo que a maioria dos estudos tem comprovado a eficácia desse tipo de treinamento, que muitas vezes é prescrito combinado com exercícios aeróbicos e estão obtendo vários benefícios para a qualidade de vida dos fibromiálgicos. Observou-se também que mulheres fibromiálgicas apresentam força muscular, bem como respostas de fadiga durante e após a sessão de exercícios, similares as mulheres saudáveis, reforçando a hipótese de que a estrutura e função neuromusculares são normais na FM.

Fonte: BALSAMO, Sandor. SIMÃO, Roberto. Treinamento da Força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. São Paulo: Phorte, 2005.