

Exercícios em realidade virtual melhoram a qualidade de vida de

pacientes com fibromialgia A fibromialgia (FM) é uma síndrome que acomete majoritariamente mulheres, caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono, alteração do humor e disfunção cognitiva. Devido a essa variedade d

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

pacientes com fibromialgia A fibromialgia (FM) é uma síndrome que acomete majoritariamente mulheres, caracterizada por dor crônica generalizada, fadiga, distúrbios do sono, alteração do humor e disfunção cognitiva. Devido a essa variedade de manifestações clínicas seu tratamento é desafiador. Existem diversas diretrizes de tratamento, contendo uma ampla gama de abordagens farmacológicas e não farmacológicas. Entre as abordagens não farmacológicas, o exercício físico é considerado um dos mais importantes aliados para portadores da FM. No entanto, os pacientes apresentam baixa tolerância ao exercício e consequentemente pouca adesão a esta terapia. O uso da realidade virtual, nas mais diversas aplicações, tem chamado cada vez mais a atenção da comunidade científica. Estudos sobre o uso de exercícios em realidade virtual para a reabilitação de pacientes com fibromialgia têm mostrando que essa é uma ferramenta útil, pois reduz problemas de equilíbrio e estimula com atividades lúdicas que o paciente tenha maior adesão a prática de exercícios. Em vista disso, um estudo realizado na Turquia avaliou os efeitos de videogames controlados por movimento na dor, funcionalidade, capacidade cardiopulmonar, satisfação em realizar os exercícios e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. As

participantes foram alocadas aleatoriamente em um grupo que fez o uso de realidade virtual para a realização dos exercícios ou em um grupo que realizou atividade física convencional. A intensidade da dor, a capacidade cardiopulmonar e o impacto da FM na qualidade de vida foram avaliados nas participantes na semana anterior e após quatro semanas da prática. Os exercícios em realidade virtual foram realizados três vezes por semana com duração de 15 minutos utilizando o Microsoft Xbox Kinect®, sendo o jogo escolhido o vôlei de praia, por ser familiar e de fácil de realização. Ao fim dos programas de exercícios, todas as pontuações dos parâmetros avaliados melhoraram significativamente em ambos os grupos. Entretanto, o desempenho cardiovascular e a qualidade de vida aumentaram, enquanto a fadiga reduziu, de modo mais acentuado no grupo que dispôs da realidade virtual em relação ao grupo controle. Além disso, o nível de satisfação em realizar a atividade física também foi maior neste grupo. Não houve diferença na percepção de dor entre os grupos. Em conclusão, os autores sugerem que exercícios de realidade virtual são benéficos em pacientes vivendo com fibromialgia. Além disso, como eles aumentam a satisfação do paciente, podem melhorar sua adesão ao exercício. Apesar deste estudo não ter demonstrado o impacto direto do uso da realidade virtual para redução da dor em pacientes com FM, os demais benefícios elencados podem impactar positivamente na qualidade de vida desses pacientes.

Referência: Polat M, Kahveci A, Muci B, Günendi Z, Kaymak Karataş G. The Effect of Virtual Reality Exercises on Pain, Functionality, Cardiopulmonary Capacity, and Quality of Life in Fibromyalgia Syndrome: A Randomized Controlled Study [published online ahead of print, 2021 Mar 9]. Games Health J. 2021;10.1089/g4h.2020.0162. doi:10.1089/g4h.2020.0162 Alerta submetido em 07/06/2021 e aceito em 04/08/2021. Escrito por Victor Otero Martinez.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicios-em-realidade-virtual-melhoram-a-qualidade-de-vida-de · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.