

Relação entre atividade física e fibromialgia

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

Fibromialgia é uma condição não inflamatória de dor generalizada e crônica englobando fadiga, indisposição, distúrbios do sono e depressão. Antigamente, pessoas com estas queixas não eram levadas muito a sério. Atualmente, pesquisadores tem se interessado cada vez mais por esta doença que atinge cada vez mais pessoas no mundo todo e um dos estudos foi verificar se a atividade física moderada ou vigorosa melhora ou piora esta condição. O estudo foi feito com 170 pessoas com diagnóstico de Fibromialgia, onde a maioria utilizava analgésicos, antidepressivos e anticonvulsivantes no tratamento e realizava pouca atividade física. O grupo 1, com 27 pacientes, manteve a intensidade do exercício durante os nove meses, o grupo 2 com 68 pacientes, aumentou o esforço físico voltando para a intensidade inicial e o grupo 3, com 75 pacientes, aumentou a atividade durante todo o período do ensaio. Os grupos 1 e 2 obtiveram menos agravamento físico e melhor bem estar associado com uma pequena redução da dor em comparação com o grupo 3. Os resultados mostram que aumentando a atividade física por pelo menos um período de 12 semanas tem efeito positivo na deficiência física e bem estar geral em pacientes com fibromialgia. Este mesmo benefício não foi significativo com aumento da atividade física por mais de 12 semanas. Apesar de o estudo mostrar que não houve diferença entre atividade física por 12 semanas ou mais os resultados sugerem que um maior volume de esforço não está associado com a piora da dor em pacientes com fibromialgia. Para estes pacientes é recomendado caminhada, natação ou exercícios aeróbicos na água. o medo que estes pacientes têm de sentir mais dor na realização de atividade física é um efeito psicológico. Referência: Kaleth AS, Saha CK, Jensen

MP, Slaven JE, Ang DC. Moderate-vigorous physical activity improves long-term clinical outcomes without worsening pain in fibromyalgia. Arthritis Care Res (Hoboken). 2013 doi: 10.1002/acr.21980.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/relacao-entre-atividade-fisica-e-fibromialgia · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE