



REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA

www.reumatologia.com.br



Artigo original

Protocolo para avaliação física em portadores de síndrome de fibromialgia

Michele R. dos Santos, Claudia M.C. Moro*, Dilmeire S.R. Vosgerau

Programa de Pós-graduação em Tecnologia em Saúde da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PPGTS/PUC-PR), Curitiba, PR, Brazil

INFORMAÇÕES

Histórico do artigo:

Recebido em 15 de abril de 2013

Aceito em 27 de setembro de 2013

Palavras-chave:

Fibromialgia

Protocolo

Avaliação física

RESUMO

Introdução: A síndrome da fibromialgia (SFM) é uma doença crônica que provoca dor e fadiga e apresenta impacto negativo na qualidade de vida. O exercício auxilia na manutenção da aptidão física e influencia diretamente na melhoria da qualidade de vida.

Objetivo: Elaborar um protocolo para avaliação física relacionada à saúde de portadores da SFM com testes que sejam viáveis e apropriados para esse público.

Método: Foi feita uma revisão da literatura de forma exploratória e analítica, para determinar os testes usados pela comunidade científica. Com isso, fez-se um levantamento bibliográfico por meio do banco de dados das bibliotecas virtuais PubMed, Bireme, Banco de Teses e Dissertações da Capes e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações publicados entre 1992 e 2012.

Resultados: Demonstraram uma variedade de testes, em que se destacaram, em número de citações, os seguintes: Índice de Massa Corporal (IMC) e Bioimpedância; Caminhada de 6 minutos; Força de preensão manual (dinamômetro), 1 RM [Repetição Máxima]; Sentar e alcançar e Flexibilidade de ombro; Levantar e ir – Foot Up and Go e Equilíbrio do flamingo.

Conclusão: Estes são os testes que devem compor o protocolo para avaliação física de portadores de SFM. Ressalte-se que esse protocolo é de fácil utilização.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Protocol for physical assessment in patients with fibromyalgia syndrome

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia Syndrome (FMS) is a chronic disease that causes pain and fatigue, presenting a negative impact on quality of life. Exercise helps maintaining physical fitness and influences directly on the improvement of quality of life.

Objective: Develop a protocol for health-related physical fitness assessment of patients with FMS with tests that are feasible and appropriate for this population.

Method: An exploratory and analytical literature review was performed, seeking to determine the tests used by the scientific community. With this in mind, we performed a literature revision through the use of virtual libraries databases: PubMed, Bireme, Banco de Teses e Dissertações da Capes and Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, published in between 1992-2012.

Keywords:

Fibromyalgia

Protocol

Physical assessment

* Autor para correspondência.

E-mail: claudia.moro@gmail.com (C.M.C. Moro).

0482-5004/\$ - see front matter. © 2014 Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2014.03.006>

Results: A variety of tests was found; the following, by number of citations, stood out: Body Mass Index (BMI) and bioimpedance; 6-minute walk; handgrip strength (dynamometer, 1RM [Repetition Maximum]); Sit and reach and Shoulder flexibility; Foot Up and Go, and Flamingo balance.

Conclusion: These are the tests that should make up the protocol for the physical evaluation of FMS patients, emphasizing their ease of use.

© 2014 Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

Introdução

A síndrome da fibromialgia (SFM) é uma doença crônica de origem desconhecida caracterizada por dores musculares difusas, distúrbios do sono, fadiga e presença de múltiplos pontos dolorosos, denominados *tender points*.¹⁻² Muitos portadores da SFM apresentam condições de ansiedade e depressão que afetam a qualidade de vida.³

O exercício físico é um fator importante para melhoria da qualidade de vida do paciente, mas deve ser planejado para não se tornar extenuante.² É responsável pela aquisição e manutenção da aptidão física, que é definida como o conjunto de atributos que as pessoas têm ou desenvolvem e que está relacionada à capacidade de feitura de atividades físicas.⁴ Por causa da dor muitos pacientes com SFM têm grande dificuldade de iniciar um programa de exercícios físicos.⁵ Assim, é necessário que sejam especificados exercícios que influenciam na melhoria do condicionamento físico sem provocar dor.⁵ Isso facilita a adesão dos portadores de SFM ao programa de exercício, além de minimizar o impacto negativo da falta de condicionamento. É importante ressaltar que músculos não treinados são mais suscetíveis a lesão durante atividades,⁶ o que pode resultar em mais dor e tornar os indivíduos mais sedentários (que não praticam exercícios físicos regularmente) e descondicionados.⁶

Para uma boa manutenção da saúde e da qualidade de vida é necessário que o indivíduo mantenha em bom nível as quatro capacidades físicas relacionadas à saúde: aptidão cardiovascular, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal adequada.⁴ Isso deve ser considerado para todos os indivíduos, até para os portadores da SFM. Pessoas sedentárias tendem a apresentar níveis progressivamente menores de aptidão física, de saúde e de qualidade de vida.⁷

Um dos objetivos fundamentais dos programas de intervenção de exercícios é a promoção de saúde. Eles devem focar o aprimoramento dos componentes relacionados à aptidão física. Para isso, fazem-se necessários mensuração e acompanhamento dos níveis de aptidão física.⁸

Para tanto, o educador físico que trabalha com portadores da SFM deve conhecer os níveis de aptidão dos pacientes que o procuram e fazer uma avaliação. A mensuração dos níveis de aptidão física se dá por meio de testes e avaliações específicos para cada componente testado, e que variam de acordo com a abordagem, o objetivo e o público alvo.⁸

Dessa forma, o objetivo desta revisão narrativa é identificar os testes mais usados na avaliação física em portadores da SFM apresentados pela literatura para elaborar um pro-

coloco para avaliação física específica para esses indivíduos. Haja vista que, apesar de existirem métodos avaliativos da SFM,⁹ ainda não foram definidos um protocolo ou uma diretriz para a avaliação das capacidades físicas desse público alvo.

Material e métodos

Esta pesquisa se caracteriza como revisão narrativa, pois descreve e discute o desenvolvimento do tema sob o ponto de vista teórico e contextual.¹⁰ Não se considera uma revisão sistemática, pois, apesar de apresentar claramente as etapas da pesquisa, os dados não são interpretados com o intuito de avaliar a aplicabilidade dos resultados, como determina a revisão sistemática.¹⁰

Foi feito um levantamento bibliográfico com o uso dos bancos de dados PubMed (<http://www.pubmed.com.br>), Bireme (<http://brasil.bvs.br/>), Banco de Teses e Dissertações da Capes (<http://capesdw.capes.gov.br/capesdw/>) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (<http://bdt.ibict.br/>).

Na seleção de artigos foram usados os termos “flexibilidade”, “composição corporal”, “capacidade cardiorrespiratória”, “capacidade aeróbica”, “força muscular” e suas versões em inglês, *flexibility*, *body composition*, *cardiorespiratory fitness*, *aerobic fitness*, *muscle strength*. A esses termos foram adicionadas as palavras “fibromialgia” e *fibromyalgia* (para as versões em inglês) no campo de entradas de dados. Para pesquisa de dissertações apenas o termo fibromialgia foi usado.

Após a coleta do material de pesquisa, ou seja, dos artigos, das dissertações e das teses, fez-se uma análise exploratória dos documentos coletados. Nos artigos, por meio de leitura dos *abstracts*, com o intuito de identificar aqueles que fizeram algum tipo de teste para avaliação física em portadores de SFM. Nas dissertações e nas teses, primeiramente a seleção foi feita pelo título e em caso de dúvida pelo resumo. Quando mesmo após a leitura do resumo ainda não estava clara a pertinência do documento para a pesquisa, no caso dos artigos o texto completo era lido e para as dissertações e as teses era lida a metodologia do estudo, que normalmente trazia informações mais detalhadas quanto ao uso ou não dos testes padronizados.

Como critério de inclusão, os artigos deveriam conter na metodologia indicação clara dos testes usados e ser publicados de 1992 a 2012 (últimos 20 anos). Os artigos que informavam que uma avaliação física havia sido feita sem mencionar o teste usado foram descartados, bem como aqueles que não forneciam informações sobre avaliação física por meio de testes, mas sim por meio de questionários.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3327059>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3327059>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)