

# Exercícios físicos para fibromialgia: alongamento muscular x condicionamento físico

Physical exercise for fibromyalgia: muscle stretching vs. fitness training

Andrade SC<sup>1,2</sup>, Carvalho RFPP<sup>3</sup>, Vilar MJ<sup>1,4</sup>

**N**ós lemos com grande interesse o recente manuscrito de Bressan et al.<sup>1</sup>, intitulado “Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia”, publicado nesta revista<sup>1</sup>. O assunto é de suma importância, visto que pacientes com fibromialgia fazem uso freqüente e prolongado de serviços de saúde, conduzindo a custos altos com cuidados médicos<sup>2</sup>.

Os exercícios são frequentemente utilizados no tratamento da fibromialgia por serem intervenções de baixo custo que podem promover saúde em vários aspectos, sendo capaz de reduzir a dor, a fadiga e outros sintomas, com conseqüente melhora na qualidade de vida dos pacientes<sup>3-5</sup>. Os exercícios aeróbicos de baixo impacto são citados na literatura como a intervenção de reabilitação física que promove maior ganho na diminuição do impacto dos sintomas da fibromialgia<sup>6</sup>. Os benefícios dos exercícios aeróbicos para pacientes com fibromialgia ocorrem apenas entre oito e dez semanas após o início do programa, sendo necessários, portanto, programas mais longos para adaptação<sup>4,7</sup>. Ressaltamos ainda que os benefícios alcançados com o exercício aeróbico dependem das variáveis: período, freqüência, duração e intensidade do exercício estabelecido no programa<sup>8</sup>.

Na prática clínica, entretanto, freqüentemente, observa-se baixa adesão a exercícios mais intensos como os de condicionamento físico, os quais são praticados com maior freqüência semanal para obtenção dos resultados benéficos, o que pode gerar incompatibilidade de horário. Outro fator que pode ser determinante da baixa adesão é o constante aumento da intensidade da dor e da fadiga na fase inicial do programa de exercício.

Todos estes fatores podem contribuir para realização e adesão de outras modalidades de exercícios como parte do tratamento da fibromialgia. Exercícios de alongamento muscular são descritos na literatura como produtores de efeitos positivos sobre os sintomas da fibromialgia<sup>9,10</sup>.

Foi extremamente pertinente a pesquisa de Bressan et al.<sup>1</sup>, pois, como exposto pelos autores, a maioria dos estudos associam ao programa de treinamento aeróbico alongamento muscular, não sendo possível identificar os efeitos isolados de cada intervenção. Neste estudo, os autores encontraram resultados positivos e estatisticamente significantes na análise intragrupos apenas nas pacientes que realizaram alongamento muscular. Acreditamos, entretanto, que a freqüência semanal de apenas uma intervenção possa ter interferido nos resultados dos exercícios aeróbicos.

<sup>1</sup> Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) – Natal (RN), Brasil

<sup>2</sup> Curso de Fisioterapia, Universidade Potiguar (UnP) – Natal (RN), Brasil

<sup>3</sup> Faculdade de Excelência Educacional do Rio Grande do Norte (Fatern), Universidade Gama Filho – Natal (RN), Brasil

<sup>4</sup> Departamento de Medicina Clínica, UFRN

Correspondência para: Sandra Cristina de Andrade, Rua São Cristóvão, 3.831, apto. 101, Lagoa Nova, CEP 59056-290, Natal (RN), Brasil, e-mail: sandra.andrade.fisio@gmail.com

Portanto, embora ainda não esteja consagrado na literatura o melhor protocolo de treinamento por meio de exercícios para pacientes com fibromialgia, este artigo apresenta informações relevantes para prescrição de exercícios, pois apesar dos exercícios de condicionamento físico serem relatados como a intervenção física que mais proporciona benefícios aos pacientes com fibromialgia, foi observado que para treinamentos a curto prazo e de pequena frequência semanal a prática de exercícios de alongamento parece ser mais eficaz.

## Referências bibliográficas

1. Bressan LR, Matsutani LA, Assumpção A, Marques AP, Cabral CMN. Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia. *Rev Bras Fisioter.* 2008;12(2):88-93.
2. Penrod JR, Bernatsky S, Adam V, Baron M, Dayan N, Dobkin PL. Health services costs and their determinants in women with fibromyalgia. *J Rheumatol.* 2004;31(7):1391-8.
3. Nichols DS, Glenn TM. Effects of aerobic exercise on pain perception, affect, and level of disability in individuals with fibromyalgia. *Phys Ther.* 1994;74(4):327-32.
4. Valim V, Oliveira LM, Suda A, Silva L, de Assis M, Barros Neto T, et al. Aerobic fitness effects in fibromyalgia. *J Rheumatol.* 2003;30(5):1060-9.
5. McCain GA, Bell DA, Mai FM, Halliday PD. A controlled study of the effects of a supervised cardiovascular fitness training program on the manifestations of primary fibromyalgia. *Arthritis Rheum.* 1988;31(9):1135-41.
6. Valim V. Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. *Rev Bras Reumatol.* 2006;46(1):49-55.
7. Gowans SE, Dehueck A, Voss S, Silaj A, Abbey SE. Six-month and one-year followup of 23 weeks of aerobic exercise for individuals with fibromyalgia. *Arthritis Rheum.* 2004;51(6):890-8.
8. American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(6):975-91.
9. Jones KD, Burckhardt CS, Clark SR, Bennett RM, Potempa KM. A randomised controlled trial of muscle strengthening versus flexibility training in fibromyalgia. *J Rheumatol.* 2002;29(5):1041-8.
10. Marques AP, Mendonça LLF, Cossermelli W. Alongamento muscular em pacientes com fibromialgia a partir de um trabalho de reeducação postural global (RPG). *Rev Bras Reumatol.* 1994;34(5):232-4.