

EFEITOS DA DANÇA NA DOR E QUALIDADE DE VIDA DE UMA MULHER COM FIBROMIALGIA: RELATO DE CASO

*C. Carvalho, G. B. Dos Santos, C. S. Melo, B. C. Brando, G. P. Gomes, P. R.
M. S. Serrão*

Objetivo: Avaliar os efeitos da dança, como uma modalidade de exercício aeróbico, na dor e na qualidade de vida de uma mulher com fibromialgia. Materiais e Método: Relato de caso quase-experimental prospectivo. Foi realizada a avaliação do limiar de dor nos tender points por meio de um algômetro digital (OE-220, Ito, Tóquio, Japão) e aplicou-se o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), antes e após a intervenção. O tratamento foi composto por aulas de dança, duas vezes por semana, durante oito semanas, com 60 minutos de duração, dividida em: 10 minutos de aquecimento (alongamento e exercícios de mobilidade), 40 minutos de dança e 10 minutos de relaxamento. Esse projeto foi aprovado pelo CEP - UFSCar, (parecer 3.022.451/CAAE 96933118.9.0000.5504). Para análise dos dados, foi realizado uma análise descritiva. Resultado: G.F.R., 40 anos, índice de massa corporal: 35,2 kg/m², do lar, sedentária, diagnosticada em 2013 com fibromialgia, faz uso de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, relata diagnóstico de retocolite ulcerativa. Após o protocolo, houve aumento do limiar de dor para quase todos os pontos dolorosos avaliados (15 dos 18 tender points). Ocorreu uma diminuição de 22,32 pontos (27%) na pontuação do FIQ (de 84,16 para 61,84 pontos). Conclusão: com o protocolo de intervenção proposto, houve melhora da dor com um aumento dos valores do limiar doloroso e melhora da qualidade de vida. Assim, sendo a dança um recurso de baixo custo e de fácil acesso, pode ser utilizada como uma técnica de tratamento para pacientes com fibromialgia.