

**Título: Benefícios sobre dor e função de um programa de treinamento funcional em uma paciente portadora de fibromialgia: estudo de caso**

**Autor(es)** Tayanne Simeone Panno; Renan Santos Ramos de Oliveira; Alam Ramos de Oliveira; Fernando Campbell Bordiak; Carolina Pontes Soares\*

**E-mail para contato:** calu\_pontes@hotmail.com

**IES:** UNESA / Rio de Janeiro

**Palavra(s) Chave(s):** fibromialgia; qualidade de vida; vibração

#### **RESUMO**

A Síndrome de Joanina Dognini ou Fibromialgia é uma das doenças reumatológicas mais frequentes, cuja característica principal é a dor musculoesquelética difusa e crônica. Além do quadro doloroso, esses pacientes costumam queixar-se de fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, parestesias de extremidades, sensação subjetiva de edema e distúrbios cognitivos. É frequente a associação a outras comorbidades, que contribuem com o sofrimento e a piora da qualidade de vida destes pacientes. O treinamento funcional na plataforma vibratória proporciona uma vibração no corpo inteiro auxiliando desta forma no treinamento de força, potência, resistência e flexibilidade. Esse tipo de vibração ocasiona no corpo todo a ativação de mecanorreceptores sensoriais e fusos musculares, levando a ativação de neurônios motores resultando nas contrações musculares. Em um estudo com pacientes com fibromialgia o tratamento desta demonstrou que houve uma redução significativa em relação a dor e a fadiga com a vibração. Verificar o efeito de um programa de treinamento funcional sobre as variáveis dor e funcionalidade de uma paciente portadora de fibromialgia com excesso de peso pós-parto. A paciente foi submetida a uma avaliação inicial, onde foi aplicado o Questionário de Qualidade de Vida SF-36 (QSF-36). O mesmo questionário será aplicado após finalização das sessões, como característica de reavaliação. Serão consideradas para análise de dados as variáveis dor e funcionalidade do QSF-36. O treinamento funcional terá um tempo de duração de 5 meses, sendo realizado 3 vezes semanais, totalizando 20 minutos por sessão. Serão adotadas, na plataforma vibratória, as posições de deepsquat, lunge, calves, lowerabdominals, bíceps curl, tríceps dip, adductorstretch e abdominal crunch, obedecendo duração de 1 minuto para cada. Após os exercícios, serão realizados 10 minutos de caminhada em esteira. O estudo encontra-se em andamento, com perspectiva de finalização em Julho de 2014. Espera-se com a finalização do estudo, que o treinamento funcional proposto resulte em diminuição da dor e elevação do escore de funcionalidade do QSF-36 junto à paciente portadora de fibromialgia.