Projeto de extensão Água é Vida: Programa de Extensão para fibromialgia

AUTORES: Letícia Franco Rosário (Autor), Andressa Castilho de Souza (Co-Autor), Elisa Cristina de Oliveira Dias (Co-Autor), Ravena Carolina de Carvalho (Co-Autor), Daniele Sirineu Pereira (Co-Autor), Juliana Bassalobre Carvalho Borges (Co-Orientador), Andréia Maria Silva (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Hidroterapia, Fisioterapia, Condicionamento físico Humano

RESUMO:
Resumo: Introdução: A fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa musculoesquelética generalizada com o limiar de dor diminuído (WOLFE et al. 1990). O sedentarismo e a incapacidade são fatores que podem desencadear a doença (VALIM et al, 2002). O exercício físico tem sido útil no tratamento de indivíduos com FM (MENGSHOEL). O objetivo foi descrever as característica demográficas da fibromialgia e verificar a escala de dor. Metodologia: Os indivíduos foram convidados a participarem do programa de condicionamento aquático terapêutico e foram avaliados através da EVA. Iniciaram o treino duas vezes por semana, em piscina terapêutica (32ºC) localizada na clínica de fisioterapia da UNIFAL-MG, com duração de 50 minutos cada sessão. A terapia aquática foi dividida em quatro etapas: aquecimento, condicionamento (intensidade de 70% FC), resistência muscular (membro superior, inferior e abdômen) e resfriamento. Foram realizadas 30 sessões de terapia aquática. Resultados: participaram do projeto 35 indivíduos com fibromialgia. A execução do projeto foi realizado por dois discentes do curso de fisioterapia. 100% dos indivíduos eram do sexo feminino, 54,28% eram hipertensos; 71,42% tinham distúrbio do sono; a média de horas e sono foi 5,9±1,4; 52,1±12,0 idade; 1,56±0,06 altura; 78,77±15,1 massa corporal e EVA inicial: 7,2±2,1; EVA 10ª: 5,09±3,03; EVA 20ª: 5,9±2,0; EVA 30ª: 4,72±3,1. Conclusão: O projeto beneficiou os pacientes com fibromialgia, assim como os alunos em relação a tríade: ensino, pesquisa e extensão.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2