



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## 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 características 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 (32°C) 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 de sono foi  $5,9 \pm 1,4$ ;  $52,1 \pm 12,0$  idade;  $1,56 \pm 0,06$  altura;  $78,77 \pm 15,1$  massa corporal e EVA inicial:  $7,2 \pm 2,1$ ; EVA 10ª:  $5,09 \pm 3,03$ ; EVA 20ª:  $5,9 \pm 2,0$ ; EVA 30ª:  $4,72 \pm 3,1$ . 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

