

# EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM SÍNDROME DA FIBROMIALGIA

Resumos



LISANDRA MARIA KONRAD

ORIENTADOR: ADAIR DA SILVA LOPES

Universidade Federal de Santa Catarina

## Resumo

Palavras-Chave  
Síndrome da  
Fibromialgia,  
Exercícios Físicos,  
Qualidade de Vida

Este estudo verificou o efeito agudo de três diferentes formas de exercícios físicos sobre indicadores da qualidade de vida de 17 mulheres diagnosticadas com Síndrome da Fibromialgia (SFM), selecionadas por conveniência no Programa de Exercícios Físicos para Mulheres com SFM da UFSC. Os dados foram coletados utilizando-se o Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) e o Índice da Qualidade do Sono de *Pittsburgh* (PSQI-curto). O estudo seguiu um delineamento rotativo com a formação de três grupos aleatórios: (1) caminhada na esteira, (2) ginástica localizada combinada com alongamento e (3) hidroginástica. Para a análise dos dados foram utilizados: teste de *Kruskal-Wallis*, teste U de *Mann-Whitney* e teste de *Wilcoxon*. O nível de rejeição da hipótese de nulidade foi de 0,05. O impacto da SFM na qualidade de vida foi médio (58,1 pontos) e a qualidade do sono foi considerada ruim (12,1 pontos). Quando comparada à condição inicial das mulheres, a caminhada apresentou diferença significativa ( $p \leq 0,05$ ) para a fadiga e a ansiedade; e, a hidroginástica para a capacidade funcional, o bem-estar, a dor, a fadiga, a rigidez e para o FIQ total. Na comparação entre os três tratamentos houve diferença significativa para a variável rigidez ( $p = 0,023$ ), sendo que a hidroginástica resultou em um efeito melhor quando comparada aos outros dois tratamentos. A realização de diferentes formas de exercícios físicos produziu efeitos agudos diferentes sobre os indicadores de qualidade de vida das mulheres, e que, a hidroginástica, seguida da caminhada, foram as formas de exercícios físicos com maiores efeitos agudos sobre a SFM.