

PROTOCOLO DE SEIS SEMANAS DE EXERCÍCIO NO MÉTODO *SLIDE BOARD* TEM INFLUÊNCIA POSITIVA NA DIMINUIÇÃO DAS CRISES DOLOROSAS E QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA (APOIO UNIP)

Aluna: Thais Crysthine Mosinho de Lima

Orientador: Prof. Dr. Alexandre Gonçalves

Curso: Fisioterapia

Campus: Brasília

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência de seis semanas de treinamento no método *Slide Board* (SB) sobre as crises dolorosas e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia (FM). A amostra foi constituída de 10 mulheres, com diagnóstico de FM, segundo os critérios do Colégio Americano de Reumatologia (1990): ter tido crises dolorosas frequentes nos últimos três meses, ter disponibilidade para se exercitar três vezes por semana. Estas foram divididas em dois grupos: GC = Grupo Controle composto por voluntárias que realizaram protocolo de exercício; GE = Grupo Experimental composto por voluntárias que realizaram protocolo de exercício SB. De acordo com os dados obtidos no presente estudo, observou-se uma queda em relação ao índice de dor de 16,12% do GE pós as seis semanas de treinamento no método *Slide Board*. Acredita-se que o exercício atue em várias áreas de modulação da dor e pode influenciar os vários mecanismos fisiopatológicos, justificando os dados encontrados. O sentimento de bem-estar promovido pelo exercício físico confirma o achado encontrado no artigo que relata uma queda de 73% para 39% no impacto nas atividades diárias. Em nosso estudo, pode ser notado que houve melhora significativa (34%) em relação à prevalência de um impacto intenso da fibromialgia sobre as atividades diárias das pacientes analisadas. Sendo assim, podemos afirmar que a técnica de *Slide Board*, segundo o método aplicado, obteve uma resposta satisfatória, demonstrada na melhora de 34% no impacto em suas atividades diárias. O exercício físico de baixo impacto no referido método

mostrou-se muito eficiente em relação às dores das pacientes, promovendo melhoras significativas.