

OS EFEITOS DA ZUMBA EM IDOSAS COM FIBROMIALGIA: SÉRIE DE CASOS.

Maria Amélia Pires Soares da Silva ¹
Ilze Louise da Silva Brito ²
Marcelo Cardoso de Souza ³

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica de origem desconhecida que está presente em até 2,5% da população geral do Brasil, com maior ocorrência em pessoas do sexo feminino (HEYMANN, 2017, p.2), sendo caracterizada principalmente por dor muscular esquelética difusa e crônica, associada à fadiga, ansiedade, depressão, rigidez matinal, distúrbios do sono e de humor. Os idosos passam a ser grupo de risco pela fragilidade decorrente de fatores biológicos, doenças e fatores externos.

A dor quando associada à terceira idade, pode gerar um ciclo vicioso entre inatividade física e funcional, resultando em um recrudescimento da tensão muscular. Desse modo, para direcionar uma melhor intervenção, é necessário levar em conta os sintomas físicos e psicológicos. O tratamento farmacológico combinado com os exercícios aeróbicos e com terapias, são estratégias consideradas eficazes que ajudam na qualidade de vida dos pacientes. (OLIVEIRA et al., 2017, p.1).

A dança destaca-se como uma boa opção para os indivíduos idosos com FM por ser um exercício de baixo impacto e por estabelecer um bem-estar físico e psicossocial, de comunicação, sentimentos e culturas. Além disso, estimula a liberação de endorfinas, funciona como antidepressivos e proporciona uma sensação de autocontrole (MARQUES et al., 2002, p.2).

A zumba é praticada como um estilo de dança, de fácil aprendizagem, que une outros ritmos e coreografia simples. Permite a liberdade de passos e cada pessoa dança no seu tempo, sendo assim um ritmo que se adequa a maioria da população. Também pode estar associado a melhora da aptidão física (ARAÚJO et al., 2017, p.2).

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, melpss@icloud.com;

² Graduando pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, ilzelouize12@gmail.com;

³ Professor Adjunto do Curso de Fisioterapia: Dr. Marcelo Cardoso de Souza, Faculdade de Ciência da Saúde do Trairí UFRN, marcelocardoso@facisa.ufrn.br.

Os encontros proporcionam momentos relaxantes e agradáveis para que as participantes possam adotar atitudes positivas em relação à sintomatologia da doença. O impacto da dor é uma consideração importante, que afeta negativamente a funcionalidade e as habilidades físicas (Assunção Junior et al., 2018, p.4).

O cenário exige a necessidade de mais estudos por ser um assunto pouco comentado nas literaturas. É imprescindível a discussão no meio acadêmico para que se construa uma abordagem multidisciplinar. Estudos mostram que o tratamento da fibromialgia é amplo e o exercício físico aeróbico tem um papel positivo quando associado a melhora da qualidade de vida dos pacientes com FM.

Neste sentido, o objetivo desta pesquisa foi coletar experiências, a fim de identificar e agrupar informações sobre o papel da zumba na melhora da qualidade de vida das pacientes idosas com fibromialgia.

MÉTODOS

Estudo observacional, transversal com abordagem qualitativa, realizado com 5 mulheres com FM, que participam da zumba. Os relatos foram coletados durante as atividades, em maio de 2019 e a análise foi realizada na Clínica Escola de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), localizada na cidade de Santa Cruz- RN.

Os critérios de inclusão foram mulheres com idade superior ou igual a 60 anos e encaminhamento médico com hipótese diagnóstica de FM. O estudo surgiu através do projeto de extensão “Um oásis na região do Trairi: dança terapia para mulheres com fibromialgia. Ano IV” e foi aprovado pelo CEP/FACISA (número 1.933.939). As pacientes foram submetidas a duas sessões semanais de zumba, com duração de 50 minutos, ministradas por alunos com formação na área. Além disso, foi aplicado um questionário, com 3 perguntas (Tempo de prática da zumba?; Em relação a dor, como você se sente após a zumba?; Qual a importância da zumba no seu dia a dia?.) e o intuito foi analisar a importância desse estilo de dança na vida das pacientes. As perguntas foram feitas individualmente e as respostas escritas em uma folha.

DESENVOLVIMENTO

O artigo de BIDONDE (2017,p.3) mostra que a dança pode ser uma experiência social, uma expressão artística ou uma atividade de lazer, física rigorosa.

De acordo com ARAÚJO (2017, p.2), a zumba um é tipo de dança que vem crescendo, sendo praticada em mais de 120 países no mundo. Inspirada nas músicas e danças latino-americanas, que envolve outros ritmos como a salsa, samba, merengue, reggeaton. Para o estudo, foi necessário evidenciar os critério de exclusão (pacientes com hipertensão arterial não controlada; doença cardiorrespiratória descompensada; história de síncope ou arritmias induzidas por exercício físico; diabetes descompensada; doenças psiquiátricas graves; história de exercício físico regular), por não ser algo mensurado pelos os profissionais.

Para CARVALHO (2014, p.17) a abordagem do profissional é importante pois, ao atender os portadores de FM, os cuidadosos na elaboração do tratamento permitem uma melhor visão em relação às necessidades e individualidades de todos os pacientes. Os indivíduos com fibromialgia precisam estar cientes dos benefícios que as terapias podem trazer, fazendo com que possam controlar os sintomas aumentando a qualidade de vida.

Conforme CUNHA (2013, p.2), uma das formas de tratamento não medicamentoso para pacientes portadores de FM é o exercício aeróbio de baixa intensidade. Entre seus benefícios, destacam-se a diminuição da dor, melhora no sono, humor, cognição e sensação de bem estar, favorecendo uma melhor qualidade de vida. Logo, o exercício aeróbio deve ser prescrito para todos os indivíduos portadores de FM, com exceção daqueles que possuam alguma contra indicação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da ficha de avaliação foi possível colher bons resultados da zumba, quando relacionada a fibromialgia. Com base na primeira pergunta do questionário: “Tempo de prática da zumba?”, concluímos que a média resultante foi de 4 meses e tal questionamento tinha como o objetivo saber a quanto tempo as idosas frequentam a dança.

Já a segunda pergunta: “Em relação a dor, como você se sente após a Zumba?”, foi realizada para compreender a dor e saber se de fato ela diminui, após a prática do exercício. Foi visto que, ao realizar os movimentos, a dor diminui mas volta a atormentar as pacientes em outros horários sem ser o da zumba. Os relatos obtidos foram: “Bem relaxada, passo o dia leve, mas a noite sinto dor no quadril.”, “Melhor! Diminui quando faço os movimentos.”, “Após a dança me sinto bem, mas a dor volta no horário da tarde.”, “Bem melhor! Diminui um pouco as dores.”, “Melhor! Ajuda nas minhas atividades.”

Por fim, a terceira pergunta: “Qual a importância da Zumba no seu dia a dia?”, tinha como objetivo descobrir a eficiência da dança na vida das pacientes. As respostas colhidas

foram: “É tipo uma meditação, alivia as dores, sinto necessidade.”; “Meu dia a dia melhora com os exercícios e quando não faço fico sem andar.”; “Faço amizades e ainda perco calorias.”; “Uma maravilha! Se eu pudesse, não sairia do projeto.”; “Com a zumba desenvolvemos atividades em grupo”.

É visível que a zumba interfere de forma positiva na vida das pacientes, diminuindo a dor e melhorando a qualidade de vida. CARVALHO (2014, p.16) ressalta que o exercício físico apresenta um efeito analgésico, funciona como antidepressivo e gera bem estar. Sendo assim uma ponte entre a boa disposição física e a saúde mental.

BOCALINI (2007, p.3) afirma que são muitos os fatores que influenciam a qualidade de vida do indivíduo, incluindo os mais objetivos e aspectos mais subjetivos. Entretanto, independente dos aspectos globais ou específicos, os fatores sócio ambientais e o contexto em que se estabelecem as relações e as vivências de trabalho, parecem ter impacto significativo na qualidade de vida. O resultado da terceira pergunta do questionário ressalta a criação de vínculos entre as pacientes e os profissionais atuantes, sendo assim uma dançaterapia.

Devido ao fato de poucos estudos abordarem a relação entre a zumba e a FM, o presente estudo destaca-se, pois concentra-se em uma área com limitadas evidências científicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Zumba como intervenção tem um efeito positivo na qualidade de vida das idosas com fibromialgia.

Segundo os relatos, os exercícios promovem uma diminuição nos impactos dos sintomas, são facilitadores para o convívio social, mas para que o resultado seja completamente efetivo, é necessário que o paciente seja um elemento ativo em seu tratamento. Destaca-se a necessidade de novos estudos sobre a zumba e FM, além da utilização de outros instrumentos que possam ser associados ao exercício aeróbico.

Palavras-chave: Fibromialgia, Idosas, Dança, Exercício aeróbico.

REFERÊNCIAS

HEYMANN, Roberto E. Et Al. **Novas Diretrizes Para O Diagnóstico Da Fibromialgia**. 2017. Disponível Em: <[Http://Creativecommons.Org/Licenses/By-Nc-Nd/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)>. Acesso Em: 26 Maio. 2019;

OLIVEIRA, Leonardo Hernandes De Souza Et Al. **Efeito Do Exercício Físico Supervisionado Sobre A Flexibilidade De Pacientes Com Fibromialgia.** 2017. Disponível Em: <Sociedade Brasileira Para O Estudo Da Dor>. Acesso Em: 11 Abr. 2019;

MARQUES, Amélia Pasqual Et Al. **A Fisioterapia No Tratamento De Pacientes Com Fibromialgia: Uma Revisão De Literatura.** 2002. Disponível Em: <Revista Bras. Reumatol.>. Acesso Em: 11 Abr. 2019;

ARAÚJO, Joyce Thalita Medeiros De Et Al. **Experiência De Mulheres Com Fibromialgia Que Praticam Zumba.: Relato De Caso.** 2017. Disponível Em: <Rev Dor.>. Acesso Em: 27 Maio. 2019;

CORTEZ ASSUNÇÃO JÚNIOR, José et al. **Zumba dancing can improve the pain and functional capacity in women with fibromyalgia.** 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.09.022>>. Acesso em: 25 maio 2019.

BIDONDE J, Boden C, Busch AJ, Goes SM, Kim S, Knight E. **Dance For Adults With Fibromyalgia--What Do We Know About It? Protocol For A Scoping Review.** JMIR Res Protoc. 2017;6(2):E25

CARVALHO, Priscila Miranda De. **A atividade física na melhora da qualidade de vida em pacientes portadores de fibromialgia.** 2014. Disponível Em: <->. Acesso Em: 10 Maio.2019;

Cunha, Izanete Maria Gonçalves Da. **Benefícios Do Exercício Aeróbio Em Indivíduos Portadores De Fibromialgia: Uma Revisão Sistemática.** 2013. Disponível Em: <Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício>. Acesso Em: 10 Abr. 2019.

BOCALINI, D. S., SANTOS, R. N., MIRANDA, M. L. J. **Efeitos Da Pratica De Dança De Salão Na Aptidão Funcional De Mulheres Idosas.** R. Bras. Ci E Mov. 2007; 15(3): 23-29.