

IDOSO COM FIBROMIALGIA: CANDIDATO A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO PALIATIVO TERAPÊUTICO¹

Alan Costa de Amorim²
Jank Landy Simôa Almeida³
Janaina Pessoa Araújo⁴
Jaqueline Pereira Moura⁵
Aparecida Rocha Pontes Suderio⁶

INTRODUÇÃO: A fibromialgia é uma doença que afeta hoje cerca de 5% da população mundial, acometendo principalmente mulheres sedentárias acima de 40 anos e pessoas de cor clara, caracterizando-se por dores agudas, crônicas, fadigas, distúrbios do sono, entre outros sintomas. Esta é uma doença de diagnóstico difícil, muitas vezes confundida com outras patologias mórbidas, raramente sendo atribuída a distúrbios emocionais. As dores musculares em pontos diversos, irritabilidade e cefaleia são algumas de suas características mais marcantes. O portador normalmente apresenta dificuldade em relacionar a localização da dor, se é muscular, articular ou nos ossos. **OBJETIVOS:** Descrever os principais benefícios do exercício físico regular para a pessoa idosa portadora de fibromialgia. **METODOLOGIA:** Revisão sistematizada da literatura realizada através de metapesquisa no portal da Biblioteca Virtual de Saúde para atender a pergunta norteadora: Quais os benefícios da prática de atividades físicas ao idoso portador de fibromialgia? A triagem de artigos aconteceu entre os meses de fevereiro e março de 2013, utilizando como unitermos em Ciências da Saúde “fibromialgia”, “idoso” e “exercício físico”. foram utilizados como critérios seletivos secundários para seleção de 19 documentos científicos utilizados como amostra para a pesquisa. Foi criado um protocolo pré-formulado que também possibilitou a organização de variáveis pertinentes ao objeto de estudo; permitindo construção do respaldo literário para interpretação analítico-descritiva dos dados. Sobre o aspecto ético deste estudo, infere-se que no Brasil não há impedimento legal para a realização de pesquisas de revisão literária, sistemática ou metapesquisa/metanálise. **RESULTADOS:** Todas as pessoas precisam fazer alguma forma de exercício para manter um condicionamento físico compatível com as atividades que exerce sendo idosa ou não. A fibromialgia é uma doença real, com dores reais não possuindo apenas caráter psíquico (apesar de por vezes iniciar-se com quadro de depressão) e, se não tratada adequadamente, pode causar uma significativa queda na qualidade de vida de seu portador. A atividade física (AF) regular é considerada um componente importante para esses casos. São incluídos ainda como vertentes terapêuticas os

¹ **Área Temática:** Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso;

² Enfermeiro. Hospital João XXIII. Campina Grande. E-mail: allan.u2@hotmail.com;

³ (Orientador). Enfermeiro. Mestre. Professor da UFCG - Campina Grande. Participante do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Enfermagem (NUPESEN);

⁴ Enfermeira. Especialista em Saúde da Família. Serviço Municipal de Saúde de Campina Grande. Supervisora no Programa de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica – PMAQ;

⁵ Enfermeira. Especialista em Saúde da Criança. Serviço Municipal de Saúde de Campina Grande;

⁶ Enfermeira. Enfermeira da CCIH - TRAUMA - CAMPINA GRANDE. Preceptora da Faculdade Maurício de Nassau e da União de Ensino Superior de Campina Grande – UNESC.



bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco. Os benefícios oriundos do aumento do nível de atividade física habitual se entendem desde a melhora da capacidade funcional, regulação de pressão arterial, redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes até a prevenção de certos tipos de câncer. **CONCLUSAO:** O exercício físico surge como mais uma estratégia de intervenção no sentido de intervir positivamente no tratamento da fibromialgia, bem como aumentar a qualidade de vida nos indivíduos idosos por ela afetados. Pode-se constatar que a prescrição de um programa de exercício útil ajuda os portadores de fibromialgia a alcançar um aumento gradual do condicionamento, da flexibilidade funcional. O tipo, a intensidade e a duração dos exercícios são pontos muito importantes, cada pessoa idosa se adapta a uma atividade e uma intensidade de modo que controle sua dor e elimine assim a fadiga que a fibromialgia causa.

Palavras-Chave: Fibromialgia. Idoso. Exercício físico.