

**UNIPA- UNIVERSIDADE DO PARANÁ**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**O IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA E A  
POPULARIZAÇÃO DA DANÇATERAPIA NO MANEJO DOS SINTOMAS**

**TATIELE FERREIRA DOMINGUES**  
**VANESSA ANTONHOLI GIL**

**CURITIBA – PR**

**2023**

Tatiele Ferreira Domingues

Vanessa Antonholi Gil

**O IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA E A  
POPULARIZAÇÃO DA DANÇATERAPIA NO MANEJO DOS SINTOMAS**

Artigo apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia da UniCesumar – Centro Universitário de Maringá como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel(a) em Fisioterapia, sob a orientação da Prof<sup>ª</sup> Msc. Daniela Saldanha Wittig.

CURITIBA – PR

2023

**FOLHA DE APROVAÇÃO**  
TATIELE FERREIRA DOMINGUES  
VANESSA ANTONHOLI GIL

**O IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA E A  
POPULARIZAÇÃO DA DANÇATERAPIA NO MANEJO DOS SINTOMAS**

Artigo apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia da da UNIPA- Universidade do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel(a) em Fisioterapia, sob a orientação da Prof<sup>ª</sup>. Msc. Daniela Saldanha Wittig.

Aprovado em: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

BANCA EXAMINADORA

---

M. E. Daniela Saldanha Wittig

---

M. E. Rodrigo Mendes Wiczick

---

M. E. Ana Paula Massuda Valadão

# **O IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA E A POPULARIZAÇÃO DA DANÇATERAPIA NO MANEJO DOS SINTOMAS**

Tatiele Ferreira Domingues<sup>1</sup>

Vanessa Antonholi Gil<sup>1</sup>

Msc. Daniela Saldanha Wittig<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro de Ensino Superior de Maringá (CESUMAR), Curitiba, Brasil

## **RESUMO**

O seguinte estudo teve como objetivo investigar como a fibromialgia afeta a qualidade de vida de seus portadores e a popularidade da dança como forma de terapia para manutenção dos sintomas relacionados à patologia. Para realizar a pesquisa foi aplicado um questionário eletrônico contando com respostas de 59 participantes portadores de fibromialgia, que nos relataram acerca do diagnóstico clínico, principais sintomas, o impacto sobre a qualidade de vida, e também sobre o contato com a dança como recurso terapêutico. Esses achados expostos através de tabelas e gráficos nos revelam a predominância da fibromialgia, sintomas mais prevalentes, atividades cotidianas mais afetadas, a importância e a acessibilidade da dança no gerenciamento dos sintomas. Foi possível concluir que apesar de promover bem-estar físico e mental, a dançaterapia se mostrou impopular entre os participantes da pesquisa.

**Palavras-chave:** Síndrome fibromiálgica. Dança. Fisioterapia.

## **THE IMPACT OF FIBROMYALGIA ON QUALITY OF LIFE AND THE POPULARIZATION OF DANCE THERAPY IN SYMPTOM MANAGEMENT**

### **ABSTRACT**

The following study aims to investigate how fibromyalgia affects the quality of life of those with the condition and the popularity of dance as a form of therapy for symptom management related to the pathology. To conduct the research, an electronic questionnaire was administered, with responses from 59 participants with fibromyalgia, who provided information about clinical diagnosis, main symptoms, the impact on their quality of life, and their engagement with dance as a therapeutic resource. These findings, presented through tables and graphs, reveal the prevalence of fibromyalgia, the most common symptoms, the daily activities most affected, the importance and accessibility of dance in symptom management. It is concluded that, despite promoting physical and mental well-being, dance therapy is unpopular among the participating individuals.

**Keywords:** Fibromyalgia syndrome. Dance. Physiotherapy.

**LISTA DE FIGURAS**

|               |    |
|---------------|----|
| Figura 1..... | 10 |
| Figura 2..... | 10 |
| Figura 3..... | 11 |
| Figura 4..... | 11 |
| Figura 5..... | 12 |
| Figura 6..... | 14 |
| Figura 7..... | 14 |
| Figura 8..... | 15 |
| Figura 9..... | 16 |

**LISTA DE TABELAS**

Tabela 1.....13  
Tabela 2.....13  
Tabela 3.....13  
Tabela 4.....15  
Tabela 5..... 15

## SUMÁRIO

|                            |    |
|----------------------------|----|
| INTRODUÇÃO.....            | 7  |
| MATERIAL E<br>MÉTODOS..... | 8  |
| RESULTADOS.....            | 9  |
| DISCUSSÃO.....             | 16 |
| CONCLUSÃO.....             | 19 |
| REFERÊNCIAS.....           | 20 |
| APÊNDICE A.....            | 23 |

## 1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma condição clínica complexa, caracterizada pela ocorrência de dor difusa, pontos dolorosos sensíveis à palpação e ausência de processos inflamatórios articulares ou musculares (CAMARGO *et al.*, 2009; CÔRTEZ; GARDENGHI, 2013). É identificada clinicamente por manifestações físicas como dor muscular esquelética crônica e difusa, associada à fadiga dos músculos, rigidez matinal, e sinais psicológicos como depressão, ansiedade, distúrbios do humor e do sono (BAZZICHI *et al.*, 2011; WOLFE; HAUSER, 2011). Esses sintomas podem variar de leves a intensos (BERBER, 2005), o que acarreta grande impacto na qualidade de vida e nas atividades diárias do portador (MARQUES *et al.*, 2006).

A fibromialgia é considerada uma síndrome reumática, de etiologia desconhecida (MARQUES *et al.*, 2002) que acomete de 2% a 4% da população (BRANCO *et al.*, 2010; SENNA *et al.*, 2004), atingindo mulheres entre 30 e 60 anos, sendo predominante em indivíduos de raça branca. Sua prevalência é de sete a nove mulheres acometidas por cada homem (BAZZICHI *et al.*, 2011).

A literatura nos mostra inúmeros fatores existentes na fisiopatologia da fibromialgia, entre eles estão alterações no cérebro e sua estrutura, na fisiologia, a função neural, muscular, fatores hormonais, e influências genéticas. Uma evidência progressiva revela que pessoas com fibromialgia sentem a dor de forma diferente do habitual, que se dá em função do processamento disfuncional da dor no sistema nervoso central (BIDONDE; *et al.*, 2017). Mulheres diagnosticadas com fibromialgia acabam apresentando uma diminuição em sua capacidade física, assim, tornando-as fisicamente menos ativas quando comparadas a pessoas saudáveis, o que contrasta na qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim, para que o tratamento dessa patologia seja de fato benéfico e indiquem resultados satisfatórios, é necessário ter uma abordagem multidisciplinar, que compreenda desde a educação do paciente referente a doença, o uso de medicamentos, a prática correta e eficaz de exercícios físicos, e a terapia comportamental, para assim englobar todas as necessidades sentidas por esses pacientes (ERICSSON *et al.*, 2016).

Por ser uma patologia de etiologia não definida, não possui uma conduta terapêutica definitiva, porém a fisioterapia exerce um papel fundamental na manutenção da dor e na melhora da qualidade de vida, por meio de exercícios que estimulem alongamento,

fortalecimento muscular, aptidão física, resistência e melhora do humor (MARQUES *et al.*, 2002).

O impacto da dor é uma consideração importante, que afeta negativamente a funcionalidade e as habilidades físicas (ASSUNÇÃO JUNIOR *et al.*, 2018). Evidências nos mostram que exercícios de baixa intensidade demonstram mais eficácia no tratamento da fibromialgia (MARQUES *et al.*, 2002), como por exemplo a prática da dança. As sessões de dançaterapia são um modelo de atividade de baixo impacto que produz bem estar físico e psicológico. Os encontros proporcionam momentos relaxantes e agradáveis para que as participantes possam adotar atitudes positivas em relação à sintomatologia da doença. A composição de atividades ritmadas que a dança oferece, é capaz de modular a contração e o relaxamento de um músculo, proporcional a velocidade, intensidade, e a duração dos movimentos realizados, o que gera um controle corporal de forma segmentada, abrangendo também a possibilidade de alívio das condições de tensão, estresse e dor do paciente que possui fibromialgia, conseqüentemente resultando em um ganho na qualidade de vida (OLIVEIRA *et al.*, 2015). A dança também oferece estimulação auditiva, visual, sensorial e aprendizagem motora, tudo unido em um único ambiente de aprendizagem que estimula a plasticidade (BIDONDE *et al.*, 2017). Com isso, a terapia com dança está em evidência, sendo muito pesquisada e utilizada atualmente, podendo complementar outras formas de terapias e tratamento farmacêutico para pacientes com dor crônica (BAPTISTA *et al.*, 2012).

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Para o presente trabalho foi aplicado um questionário eletrônico via Google Forms de conhecimentos sobre a prática e o impacto da dança na melhora dos sintomas da fibromialgia. O público alvo foram pessoas com diagnóstico de fibromialgia que fazem parte de comunidades em redes sociais direcionadas a essa patologia, onde esses questionários foram divulgados e posteriormente respondidos por 59 pessoas portadoras da fibromialgia. O questionário foi divulgado a nível nacional, todos os participantes responderam às perguntas de forma voluntária. Sua composição se deu por um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) onde o indivíduo concordou para dar início ao questionário e mais trinta e cinco perguntas que abordam o nome; faixa etária; sexo; se o indivíduo já possui o diagnóstico clínico de fibromialgia; há quanto tempo possui o diagnóstico; nível de fadiga nos últimos sete dias; com relação a acordar cansado nos últimos sete dias; com relação a dificuldade de concluir pensamentos ou problemas de memória nos últimos sete dias; listagem

de sintomas somáticos presentes nos últimos três meses como dor muscular; síndrome do intestino irritável; fadiga/cansaço; fraqueza muscular; dores de cabeça; dor/cólica abdominal; dormência/formigamento; tonturas; insônia; depressão; constipação; náuseas; nervosismo; dor no peito; visão turva; febre; diarreia; boca seca; coceira; respiração ofegante; fenômeno de Reynaud; urticária/equimoses; zumbido no ouvido; vômitos; úlceras orais; perda/mudanças no paladar; convulsão; olhos secos; perda de apetite; falta de fôlego; erupção cutânea; sensibilidade ao sol; dificuldades de audição; queda de cabelo; micção frequente e dolorosa; o quanto a fibromialgia dificultou na realização de atividades como: escovar ou pentear os cabelos, caminhar por 20 minutos sem parar, preparar uma refeição caseira, passar aspirador de pó, esfregar ou varrer o chão, levantar e carregar uma sacola de mercado cheia, subir um lance de escadas, trocar a roupa de cama, ficar sentado(a) continuamente por 45 minutos, sair para compras de comida ou roupas; como foi a intensidade da dor da fibromialgia nos últimos sete dias; como esteve o grau de disposição nos últimos sete dias; como esteve o grau de rigidez nos últimos sete dias; como esteve a qualidade do sono nos últimos sete dias; se teve algum problema de memória nos últimos sete dias; como esteve o nível de ansiedade nos últimos sete dias; como esteve o grau de depressão nos últimos sete dias; como esteve a dor a palpação em relação aos últimos sete dias; como esteve o equilíbrio em relação aos últimos sete dias; como esteve a sensibilidade ao ambiente externo nos últimos sete dias; se o indivíduo pratica atividade física de forma regular e com que frequência; se o indivíduo já teve algum tipo de contato com a dança como forma de terapia; se não teve contato, porque não teve; se teve, obteve melhora nos sintomas; quais sintomas observou-se a melhora; qual a modalidade de dança praticada; e com qual frequência.

Este é um estudo qualitativo (MINAYO, 2014). O tamanho da amostragem foi determinado conforme o número de pessoas que se disponibilizaram a responder de forma voluntária o questionário e a interpretação dos resultados foi realizada através de tabelas e gráficos.

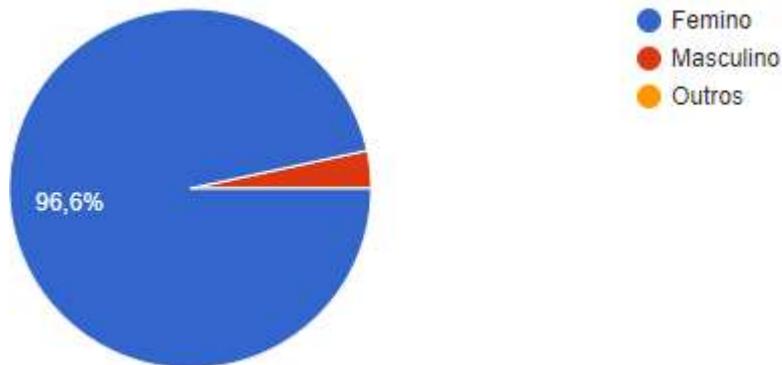
### **3 RESULTADOS**

Os resultados evidenciados decorrentes no questionário apresentado foram os esperados pelas autoras, pois os dados obtidos nos revelam o impacto negativo dos sintomas na qualidade de vida e atividades de vida diária dos portadores, comprovam a impopularidade da dançaterapia na manutenção dos sintomas da fibromialgia, e a necessidade de levar

informação acerca da prática de exercícios físicos em atividades de baixo impacto, como é o exemplo da dança, e dos benefícios biopsicossociais que proporcionam.

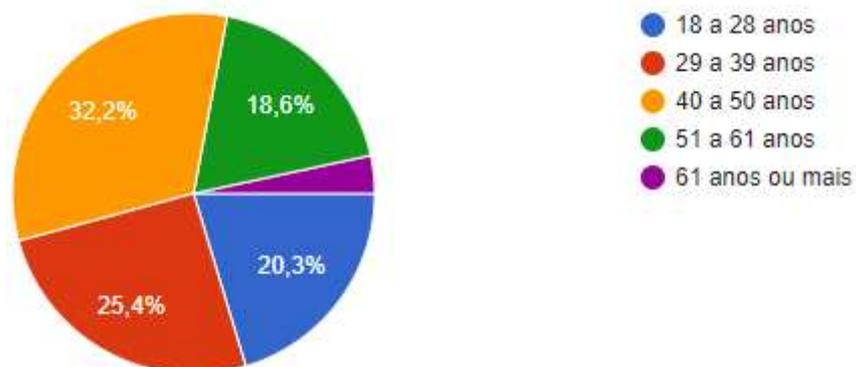
Para visualizar e expor esses resultados utilizamos gráficos com informações obtidas ao final do questionário elaborado.

GRÁFICO 1 – SEXO



Fonte: Google Forms, 2023.

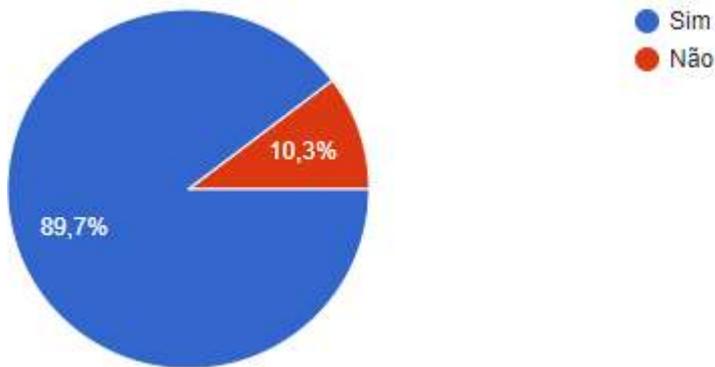
GRÁFICO 2 – FAIXA ETÁRIA



Fonte: Google Forms, 2023.

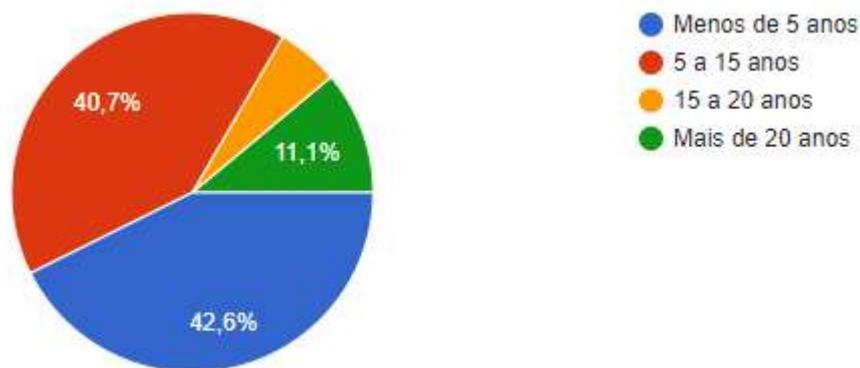
Os gráficos 1 e 2 nos revelam dados sobre a prevalência dos portadores participantes da pesquisa. Com maior predominância em mulheres, apresenta uma proporção de 96,6% contra 3,4% em homens, e com relação à idade podemos observar um amplo acometimento em diversas faixas etárias, predominando na faixa de 40 à 50 anos.

GRÁFICO 3 – DIAGNÓSTICO CLÍNICO



Fonte: Google Forms, 2023.

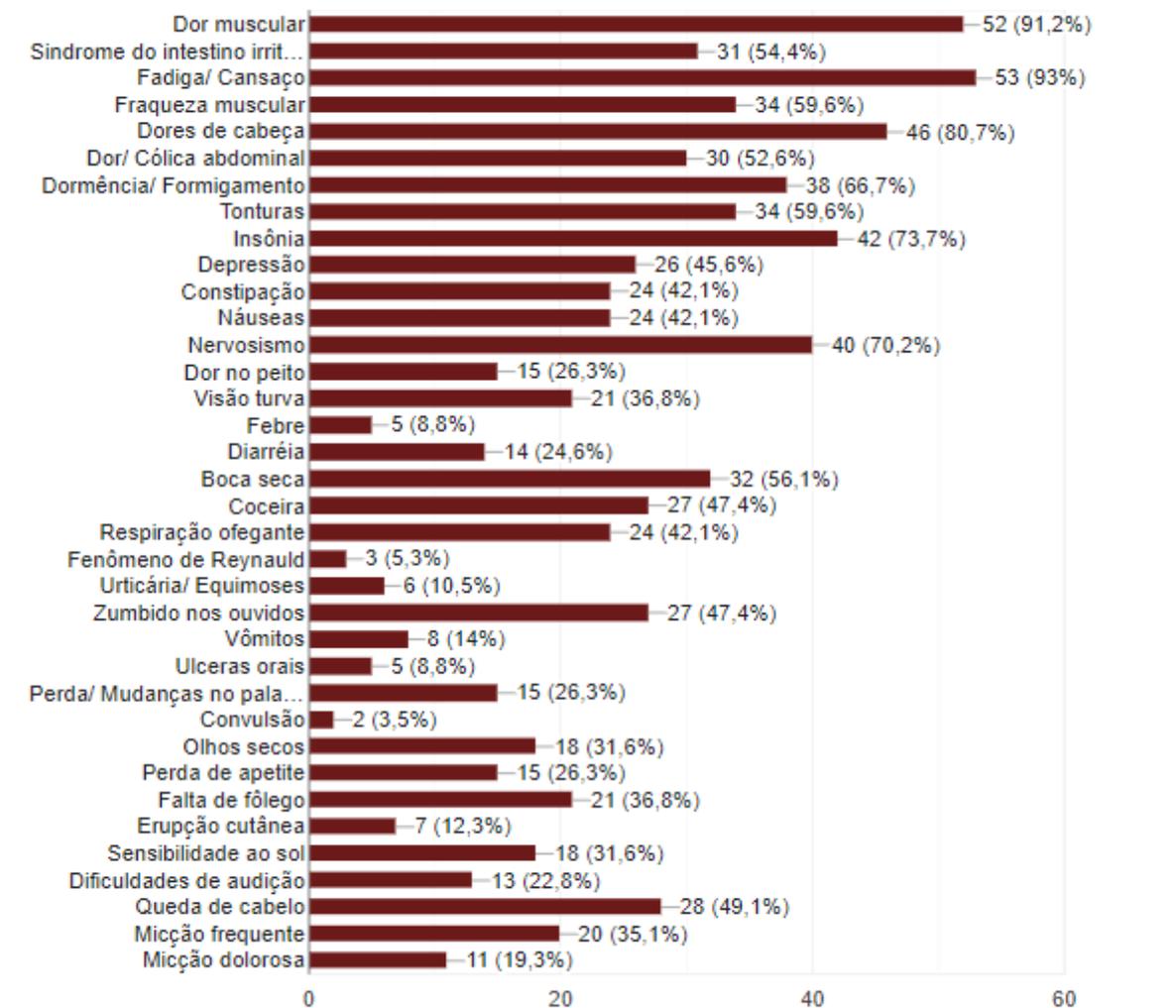
GRÁFICO 4 – TEMPO DE DIAGNÓSTICO



Fonte: Google Forms, 2023.

Conforme ilustram os gráficos 3 e 4, 89,7% dos indivíduos que participaram do questionário possuem diagnóstico clínico, e 10,3% dos respondentes ainda não apresentam reconhecimento clínico como portador da fibromialgia mesmo referindo sintomas. Em relação ao tempo de diagnóstico, observou-se que 42,6% dos participantes possuem o diagnóstico clínico há menos de 5 anos, seguido de 40,7% de participantes que detectaram clinicamente a fibromialgia há menos de 15 anos.

GRÁFICO 5 – SINTOMAS SOMÁTICOS PRESENTES NOS ÚLTIMOS TRÊS MESES



No gráfico 5 podemos observar uma relação de sintomas somáticos que fazem parte da fibromialgia, sendo relatados como mais frequentes fadiga e cansaço (93%), dor muscular (91,2%), dores de cabeça (80,7%), insônia (73,7%), nervosismo (70,2%), dormência e formigamento (66,7%), tonturas (59,6%), fraqueza muscular (59,6%), boca seca (56,1%), Síndrome do intestino irritável (54,4%), dores e cólicas abdominais (52,6%).

**Tabela 1** – Grau de acometimento dos sintomas de problemas de memória, acordar cansado, e fadiga, considerando como o indivíduo se sentiu em relação aos últimos sete dias.

|                      | Nenhum | Leve  | Moderado | Severo |
|----------------------|--------|-------|----------|--------|
| Problemas de Memória | 8,8%   | 22,8% | 40,4%    | 28,1%  |
| Acordar Cansado      | 1,8%   | 17,5% | 31,6%    | 49,1%  |
| Fadiga               | 3,5%   | 14%   | 43,9%    | 36,8%  |

Fonte: Google Forms, 2023. Dados da pesquisa.

**Tabela 2** – Grau de acometimento dos sintomas que prejudicam a qualidade de vida dos respondentes portadores da fibromialgia.

|   | Nenhuma | Leve  | Moderado | Severa |
|---|---------|-------|----------|--------|
| Dor   | 1,8%    | 9%    | 44,5%    | 44,7%  |
| Dor à palpação  | 5,3%    | 8,8%  | 42,1%    | 43,8%  |
| Indisposição  | 12,3%   | 42,1% | 33,8%    | 8,8%   |
| Rigidez   | 0%      | 17,5% | 44%      | 38,5%  |
| Insônia   | 0%      | 12,3% | 33,4%    | 34,3%  |
| Ansiedade   | 0%      | 12,5% | 32,1%    | 55,4%  |
| Depressão   | 17,5%   | 17,6% | 35,1%    | 29,8%  |
| Distúrbios de equilíbrio                                    | 12,3%   | 21,1% | 47,3%    | 19,3%  |
| Sensibilidade a ambientes externos (ruídos, luzes, cheiros) | 8,8%    | 7,1%  | 36,8%    | 47,3%  |

Fonte: Google Forms, 2023. Dados da pesquisa.

Alguns sintomas foram relatados foram classificados pelos entrevistados como moderados, tais como fadiga (43,9%), problemas de memória (40,4%), distúrbios de equilíbrio (47,3%) e depressão (35,1%), e outros considerados como severos, tais como ansiedade (55,4%) e dor (44,7%), conforme demonstrados em tabelas que apontam o grau de acometimento dos sintomas nos últimos 7 dias (tabela 1), e o grau de acometimento dos sintomas que prejudicam a qualidade de vida (tabela 2).

**Tabela 3** – *Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire* – Grau de acometimento dos sintomas da fibromialgia que interferiram nas atividades de vida diária dos indivíduos.

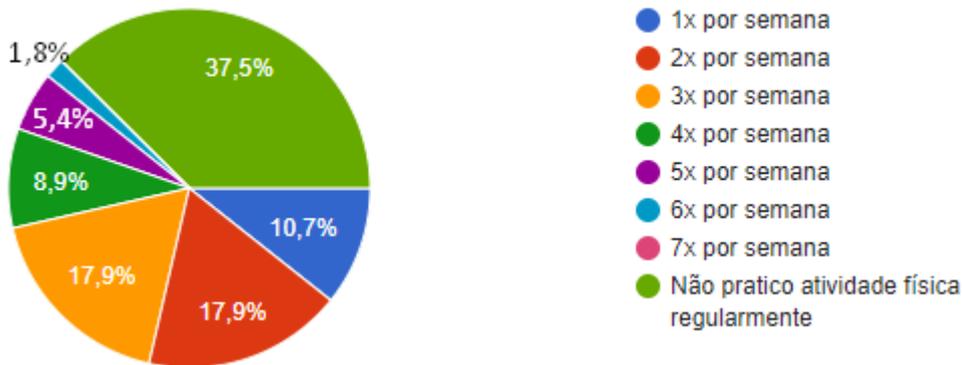
|  | Nenhum | Leve  | Moderado | Severo |
|--|--------|-------|----------|--------|
| Escovar Cabelos                            | 21,4%  | 25%   | 39,3%    | 14,3%  |
| Caminhar por 20 min.                       | 7%     | 7,1%  | 43,9%    | 42%    |
| Preparar uma refeição                      | 15,8%  | 10,6% | 54,3%    | 19,3%  |
| Aspirar a casa, esfregar ou varrer o chão. | 5,4%   | 10,8% | 35,7%    | 48,1%  |
| Levantar e carregar sacolas                | 5,3%   | 14%   | 35,1%    | 45,6%  |
| Subir escadas                              | 7%     | 10,6% | 47,3%    | 35,1%  |
| Trocar roupa de cama                       | 15,8%  | 12,3% | 47,3%    | 24,6%  |

|                                       |       |       |       |       |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Ficar sentado por 45 min.             | 5,3%  | 5,3%  | 38,6% | 50,8% |
| Sair para compras de roupas ou comida | 12,5% | 10,8% | 42,8% | 33,9% |

Fonte: Google Forms, 2023. Dados da pesquisa.

Na tabela 3 estão demonstrados os resultados da aplicação do *Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire* sobre o grau de acometimento dos sintomas da fibromialgia que interferiram nas atividades de vida diária dos indivíduos. Foram considerados como acometimento moderado trocar a roupa de cama (47,3%), escovar os cabelos (39,3%), caminhar por 20 minutos (43,9%) e preparar uma refeição (54,3%), bem como foi considerado acometimento severo ficar sentado por 45 minutos (50,8%), levantar e carregar sacolas (45,6%) e aspirar a casa, esfregar ou varrer o chão (48,1%). Em todos os itens perguntados as respostas nenhum ou leve sempre foram inferiores ao moderado e severo, demonstrando o importante impacto que a fibromialgia representa nas atividades de vida diária.

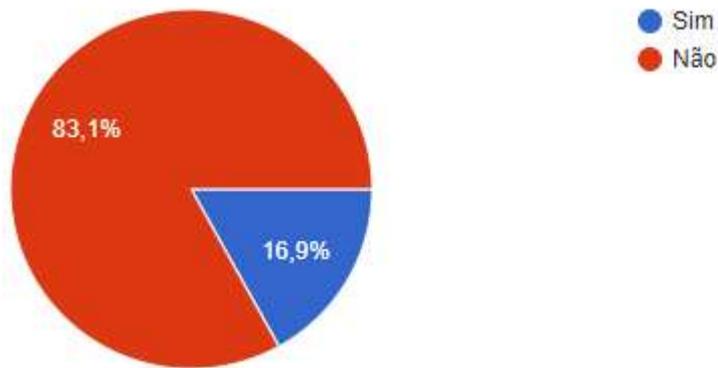
GRÁFICO 6 – FREQUÊNCIA E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO



Fonte: Google Forms, 2023.

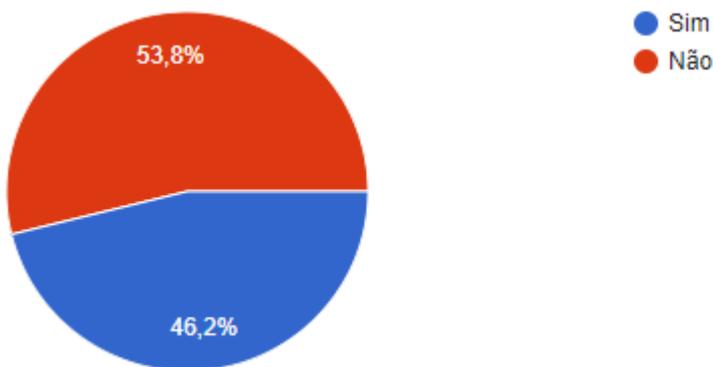
O gráfico 6 demonstrou que 37,5% dos indivíduos portadores da fibromialgia não incluem nenhum tipo de atividade física em seu cotidiano. Em contrapartida, 62,5% dos respondentes praticam atividade física pelo menos 1 vez por semana.

GRÁFICO 7 – A PRÁTICA DA DANÇA COMO FORMA DE TERAPIA



Fonte: Google Forms, 2023.

GRÁFICO 8 – A EFETIVIDADE DA DANÇA NA MELHORA DOS SINTOMAS



Fonte: Google Forms, 2023.

Nos gráficos 7 e 8, consideramos a popularidade da dança como forma de terapia e sua efetividade entre os participantes da pesquisa, observando que apenas 16,9% dos indivíduos já praticaram a dança voltada a manutenção dos sintomas da fibromialgia, e dessa amostra, 46,2% relatam efetividade na prática, contra 53,8% que não notaram benefícios.

**Tabela 4** – Modalidade de dança praticada pelos participantes da pesquisa.

| Zumba | Jazz  | Ballet | Street | Dança de salão | Outros |
|-------|-------|--------|--------|----------------|--------|
| 41,2% | 11,8% | 17,6%  | 5,9%   | 17,6%          | 5,9%   |

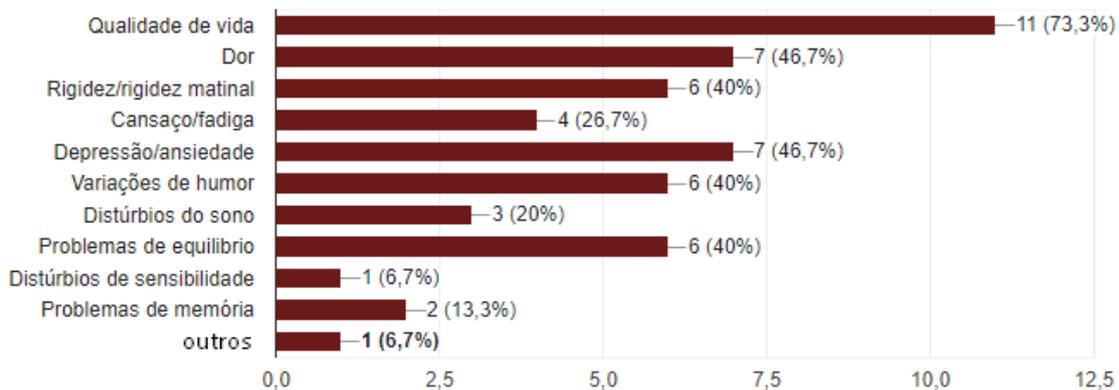
Fonte: Google Forms, 2023. Dados da pesquisa.

**Tabela 5** – Frequência da prática da dança como terapia na manutenção dos sintomas pelos respondentes.

| 1x por semana | 2x por semana | 3x por semana | 4x por semana | 5x por semana ou mais |
|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| 25%           | 50%           | 12,5%         | 12,5%         | 0%                    |

Fonte: Google Forms, 2023. Dados da pesquisa.

**GRÁFICO 9** – ASPECTOS QUE OS INDIVÍDUOS NOTARAM MELHORA COM A PRÁTICA DA DANÇA



Fonte: Google Forms, 2023. Dados da pesquisa.

O gráfico 9 apresentou os aspectos em que os respondentes que praticaram a dança como forma de terapia observaram melhora, questões como qualidade de vida, manutenção da dor, rigidez/ rigidez matinal, cansaço/ fadiga, depressão/ansiedade, variações de humor, distúrbios do sono, problemas de equilíbrio, distúrbios de sensibilidade, problemas de memória, e ainda outros sintomas que não estavam presentes no gráfico.

#### 4 DISCUSSÃO

No presente estudo observamos que a fibromialgia é prevalente no sexo feminino, sendo o número de respondentes composto por 57 mulheres e apenas 2 homens. Conforme achados, sabemos que em nosso país a proporção é de oito a vinte vezes mais o sexo feminino

que sexo masculino (CAVALCANTE *et al.*, 2006; FRAGA *et al.*, 2012; PERNAMBUCO *et al.*, 2016; MARQUES *et al.*, 2007, SOUZA, PERISSINOTTI, 2018). Segundo a literatura a faixa etária média de acometimento da fibromialgia é entre 30 e 60 anos (BAZZICHI *et al.*, 2011), o que está de acordo com nossa pesquisa, cujos voluntários indicaram a idade de 18 a 61 anos ou mais, porém com a predominância na faixa de 40 a 50 anos (32,2%) e 29 a 39 anos (25,4%).

Com relação ao diagnóstico clínico, 89,7% já possui o diagnóstico clínico da fibromialgia, e desses, 42,6% dos indivíduos receberam esse diagnóstico há menos de 5 anos, em contrapartida 11,1% constataram clinicamente serem portadores de fibromialgia há mais de 20 anos. Os pacientes que não possuem diagnóstico correspondem a 10,3% do estudo. Os pacientes se mostram resistentes à procura de assistência médica, e acabam prolongando o tempo até o diagnóstico. Os pacientes geralmente apresentam variados sintomas, o que acarreta na dificuldade em concluir o diagnóstico e o início do tratamento (CHOY *et al.*, 2015).

Com relação a variedade de sintomas relatados pelos respondentes acometidos pela fibromialgia, os mais frequentes foram dor muscular, dor no peito, dores de cabeça, dor e cólica abdominal, micção frequente, síndrome do intestino irritável, constipação, fadiga e cansaço, falta de fôlego, respiração ofegante, fraqueza muscular, dormência e formigamento, tonturas, náuseas, visão turva, zumbido nos ouvidos, dificuldades de audição, perda de apetite, perda e mudança no paladar, olhos secos, boca seca, sensibilidade ao sol, insônia, queda de cabelo, nervosismo e depressão. O American College of Rheumatology (ACR) determinou critérios para classificar a fibromialgia, que caracterizam-se por dor generalizada nos quatro quadrantes do corpo por pelo menos 3 meses, e dor à palpação em pontos dolorosos. Além dos sintomas dolorosos, os pacientes também relatam outros sintomas que interferem significativamente na qualidade de vida, como problemas para dormir, fadiga, rigidez, problemas de concentração, dores de cabeça, enxaqueca, parestesias e intestino ou bexiga irritável. Níveis clinicamente relevantes de ansiedade ou depressão foram identificados em aproximadamente um terço dos pacientes (CHOY *et al.*, 2015).

Diante dos resultados obtidos, observamos que a intensidade dos sintomas que interferem na qualidade de vida e AVDs varia entre moderado e severo, o que por vez interfere em atividades cotidianas, comprovando que a fibromialgia afeta de forma importante a capacidade funcional dos pacientes, impedindo a capacidade de trabalhar ou realizar as tarefas domésticas, e o desenvolvimento de atividades básicas do dia a dia. O bem estar do indivíduo fica seriamente comprometido o que conclui que a sintomatologia da fibromialgia

exerce um importante impacto negativo na qualidade de vida dos pacientes, com consequente restrição de suas atividades diárias e sociais (ALMEIDA, 2015).

Como manejo desses sintomas, há forte evidência de que o exercício aeróbico como forma de terapia reduz o quadro algico, a quantidade de pontos dolorosos, melhora os aspectos psicológicos como depressão, ansiedade, e assim exerce impacto significativo na qualidade de vida do portador da fibromialgia (VALIM, 2006). Em nossa pesquisa, 62,5% dos participantes do questionário praticam atividade física pelo menos uma vez por semana, em contrapartida, 37,5% não realiza nenhum tipo de atividade.

Conforme constata a literatura, a dança se mostra como uma boa opção para os indivíduos portadores da fibromialgia por se tratar de um exercício de baixo impacto e por estabelecer importante melhora no bem-estar, na qualidade de vida e no aspecto psicossocial, pois estimula a liberação de endorfinas, atua como aliado na redução de sintomas depressivos e proporciona uma sensação de autocontrole (MARQUES *et al.*, 2002). Analisando a resposta de 59 indivíduos, 16,9% já tiveram a dança como forma de terapia, e 83,1% dos respondentes nunca tiveram contato com a dança com intuito de melhora nos sintomas. Dentre os respondentes que já tiveram a experiência de utilizar a dança como terapia para a fibromialgia, a modalidade de dança praticada foi Zumba, Ballet, Dança de Salão, Jazz, e Street Dance, entre outros tipos de dança. Destes, 50% praticam ou praticavam duas vezes na semana, 25% uma vez por semana, e outros 25% de três a cinco vezes, e ainda, entre estes indivíduos praticantes de dança, 53,8% não notaram melhora dos sintomas relacionados com a dançaterapia, contra 46,2% que perceberam melhora. Em relação a estes sintomas a maioria dos indivíduos observou melhora na qualidade de vida, seguido de diminuição da dor, melhora nos quadros de depressão e ansiedade, variação de humor, redução nos problemas de equilíbrio e rigidez, e ainda uma pequena parcela de pessoas notaram melhora nos sintomas de problema de memória, distúrbios do sono e de sensibilidade, entre outros.

No questionário, abordou-se o motivo pelo qual as pessoas que não praticam dança como forma de terapia, e obtivemos as seguintes respostas: “não conhecia”, “não sabia que ajudava”, “falta de opção onde moro”, “nunca pensei na dança de forma terapêutica”, o que nos mostra a impopularidade desta prática como alternativa de tratamento para fibromialgia. As respostas coletadas também mencionaram sobre o impacto dos sintomas nos portadores: “Sinto muita dor e imagino que irá doer ainda mais”, “Pela falta de equilíbrio e acho que poderia aumentar as dores das articulações”, “Quando faço qualquer esforço, no outro dia sinto muita dor por uns 3 dias”, “Me canso só de pensar em dançar e eu sempre amei dançar”. Um importante ponto que deve ser levantado é que embora deva ser praticado algum tipo de

exercício físico, e até mesmo a dançaterapia, o benefício da prática no manejo dos sintomas ocorre apenas entre oito e dez semanas após seu início, porém alguns indivíduos podem sentir-se pior e com mais dor inicialmente (VALIM *et al.*, 2003), o que acaba tornando as pessoas receosas acerca da experiência, e nos mostra a necessidade da promoção da dançaterapia, assim demonstrando todo seu potencial como um importante aliado no manejo dos sintomas para portadores de fibromialgia.

## **5 CONCLUSÃO**

O estudo apresenta os benefícios da prática de exercícios físicos como manejo dos sintomas da fibromialgia, em destaque a dança como forma de terapia, uma vez comprovado que propicia ao praticante bem-estar físico e mental, porém o receio da piora dos sintomas inicialmente, juntamente com a falta de informação acerca da prática, torna a dançaterapia impopular entre pacientes portadores da fibromialgia como forma de tratamento na manutenção dos sintomas. Sendo assim esta pesquisa nos mostra a necessidade da promoção da terapia com dança, a fim de esclarecer estigmas, divulgar benefícios e popularizar a prática. Acreditamos existir a necessidade de realizar mais trabalhos relacionados a este assunto, acompanhando a prática da dançaterapia a longo prazo, demonstrando assim seu potencial terapêutico.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G. J. **Impacto da fibromialgia na qualidade de vida de pacientes assistidas no crer, em Goiânia, Goiás.** PUC Goiás - Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde, [S. l.], p. 1-80, 24 mar. 2015.
- ASSUNÇÃO JUNIOR, J. C.; SILVA, H. J. A.; SILVA, J. F. C.; CRUZ, R. S.; LINS, C. A. A.; SOUZA, M. C. **Zumba dancing can improve the pain and functional capacity in women with fibromyalgia.** 2018.
- BAPTISTA, A. S.; VILELA, A. L.; JONES, A.; NATOUR, J. **Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomised, single-blind, controlled study.** Clin Exp Rheumatol. 2012;30(6 Suppl 74):18-23
- BAZZICHI, L.; SERNISSI, F.; CONSENSI, A.; GIACOMELLI, C.; SARZI-PUTTINI, P. **Fibromyalgia: a critical digest of the recent literature.** Clinical and Experimental Rheumatology, v. 29, n. 6, Suppl. 69, p. S1-11, Nov./Dec. 2011.
- BERBER, J. D. S. S. **Prevalência de depressão e sua relação com a qualidade de vida em pacientes com síndrome da fibromialgia.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 45, mar./abr. 2005.
- BIDONDE, J.; BODEN, C.; BUSH, A. J.; GOES, S. M.; KIM, S.; KNIGHT, E. **Dance for Adults With Fibromyalgia—What Do We Know About It? Protocol for a Scoping Review.** JMIR Res Protoc. 2017 Feb 22;6(2):e25.
- BRANCO, J. C.; BANNWARTH, B.; FAILDE, I.; ABELLO CARBONELL, J.; BLOTMAN, F.; SPAETH, M.; SARAIVA, F.; NACCI, F.; THOMAS, E.; CAUBERE, J. P.; LE LAY, K.; TAIEB, C.; MATUCCI-CERINIC, M. **Prevalence of fibromyalgia: a survey in five European countries.** Seminars in Arthritis Rheumatology, v. 39, p. 448-53, June 2010.
- CAMARGO, R. S.; MOSER, A. D. L.; BASTOS, L. C. **Abordagem dos métodos avaliativos em fibromialgia e dor crônica aplicada à tecnologia da informação: revisão da literatura em periódicos, entre 1998 e 2008.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 49, n. 4, p. 431-46, maio 2009.
- CAVALCANTE, A. B., SAUER, J. F., CHALOTE, S. D., ASSUMPCÃO, A., LAGE, L. V., MATSUTANI, L. A., MARQUES, A. P. **The prevalence of fibromyalgia: a literature review.** Rev BrasReumatol, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 40-48, 2006
- CHOY, E.; PERROT, S.; LEON, T.; KAPLAN, J.; PETERSEL, D.; GINOVKER, A.; KRAMER, E. **A patient survey of the impact of fibromyalgia and the journey to diagnosis.** BMC Health Services Research, [S. l.], p. 1-9, 21 set. 2015.
- CÔRTEZ, L. S. C. M.; GARDENGHI, G. **Qualidade de vida em portadores de síndrome da fibromialgia** Saúde e Biológicas, v. 8, 2013.
- ERICSSON, A.; PALSTAM, A.; LARSSON, A.; LÖFGREN, M.; BILEVICIUTE-LJUNGAR, I.; BJERSING, J.; GERDLE, B.; KOSEK, E.; MANNERKORPI, K. **Resistance**

**exercise improves physical fatigue in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial.** *Arthritis Res. Ther.* 2016 Jul 30;18:176.

FARIA, P. C.; SILVA, L. R. T. da; FONSECA, A. C. S.; SILVA, R. V.; MEIRELES, C.; PERNAMBUCO, A. P. **Fibromialgia: diagnóstico, fisiopatologia e tratamentos**, sept. 2014.

FRAGA, B. P., SANTOS, E. B., FARIAS, J. P. N., MACIEIRA, J. C., QUINTANS, L. J. J., ONOFRE, A. S. C., SANTANA, J. M., MARTINS, P. R. S. E., BONJARDIM, L. R.. **Signs and Symptoms of Temporomandibular Dysfunction in Fibromyalgic Patients.** *Journal of Craniofacial Surgery*, v. 23, n. 2, p. 615-618, Mar. 2012

HAUSER, W.; WOLFE, F.; TOLLE, T.; UCEYLER, N.; SOMMER, C. **The role of antidepressants in the management of fibromyalgia syndrome: a systematic review and metaanalysis.** *CNS Drugs*, v. 26, p. 297-307, 2012.

HELFFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, M. A.; SIENA, C. A. F. **Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais.** *Revista associação medica brasileira*, p. 1-8, 21 jun 2012.

MARQUES, A. P., ASSUMPÇÃO, A., SOUZA, A., MATSUTANI, L. A., LAGE, L. V. **Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia:efeito nos sintomas e na qualidade de vida.** *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 14, n. 3, p. 18-24, 2007.

MARQUES, A.P.; MATSUTANI, L.A.; FERREIRA, E.A.G.; MENDONÇA, L.L.F. **A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura.** *Rev. Bras. Reumatol.* 2002;42(1):42-8.

MARQUES, A. P.; SANTOS, A. M.; ASSUMPÇÃO, A.; MATSUTANI, L. A.; LAGE, L. V.; PEREIRA, C. **A Validação da versão brasileira do Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ).** *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 46, p. 24-31, 2006.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14ª ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2014. 408 p

OLIVEIRA, C. A.; SILVA, C. G.; MENDONÇA, R. M. C.; ALVES, A. G.; NOGUEIRA, M. S.; ALVES, F. A. V. B.; MONTEIRO, A. P. F. **A eficácia da hidroterapia na redução da sintomatologia dos pacientes com fibromialgia.** *Revista Eletrônica - FMB.* 2015;8(3):3-179

PERNAMBUCO, A. P.; FERNANDES, L. A.; CARVALHO, N. M.; FONSECA, A. C. S.; REIS, D. A. **Análise do perfil biopsicossocial de participantes de um programa de educação em saúde específico para a fibromialgia.** *Revista Conexão Ciência*, v. 11, n. 2, p. 92-102, 2016.

SENNA, E. R.; DE BARROS, A. L. P.; SILVA, E. O.; COSTA, I. F.; PEREIRA, L. V. B.; CICONELLI, R. M.; FERRAZ, M. B. **Prevalence of Rheumatic Diseases in Brazil: A Study Using the COPCORD Approach.** *The Journal of Rheumatology*, v. 31, p. 594-597, 2004

SILVA, M. A. P. S.; BRITO, I. L. S.; SOUZA, M. C. **Os Efeitos da Zumba em Idosas com Fibromialgia: Série de Casos.** CIEH - VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, PARAIBA, p. 1-5, 29 maio 2019.

SOUZA, J. B.; PERISSINOTTI, D. M. N. **The prevalence of fibromyalgia in Brazil—a population-based study with secondary data of the study on chronicpain prevalence in Brazil.** BrJP, v. 1, n. 4, p. 345-348, 2018.

VALIM, V. **Benefícios dos Exercícios Físicos na Fibromialgia.** Rev Bras Reumatol, v. 46, n. 1, [S. l.], p. 49-55, 10 fev. 2006.

VALIM V.; OLIVEIRA L.M.; SUDA A.L.; SILVA, L.; ASSIS, M.; BARROS, T.; FELDMANN, D.; NATOUR, J. **Aerobic fitness effects in fibromyalgia.** J Rheumatol 30: 1060-9, 2003

WOLFE, F.; HAUSER, W. **Fibromyalgia diagnosis and diagnostic criteria.** Annals of Medicine, v. 43, n. 7, p. 495-502, Nov. 2011.

## APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

### A FIBROMIALGIA E A DANÇA

Faça login no Google para salvar o que você já preencheu. [Saiba mais](#)

\* Indica uma pergunta obrigatória

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

##### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO \*

##### A POPULARIDADE E OS BENEFÍCIOS DA DANÇATERAPIA NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DA FIBROMIALGIA

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa cujo objetivo é analisar a popularidade da prática e os benefícios da dança como terapia nos sintomas da fibromialgia. Esta pesquisa está sendo realizada pelo curso de graduação em fisioterapia da UniCesumar Campus Curitiba PR.

Se você aceitar participar da pesquisa, o procedimento envolvido em sua participação é o seguinte: Responder ao questionário online via Google Forms.

O possível risco ou desconforto decorrente da participação na pesquisa é de acarretar em um desequilíbrio emocional após o relato de sua patologia, constrangimento ao responder o questionário ou tempo elevado para responder o questionário (tempo máximo estimado de 10 minutos). Outro risco está relacionado à quebra do sigilo e confidencialidade das informações.

No entanto, para que estes riscos sejam minimizados, é garantido aos participantes o sigilo e privacidade das informações por parte dos pesquisadores, com a não identificação nominal dos voluntários. Todos os dados obtidos na pesquisa serão utilizados exclusivamente com finalidades científicas conforme previsto no consentimento do participante.

Os possíveis benefícios decorrentes da participação na pesquisa são contribuir para o aumento da popularidade da terapia com dança para manutenção dos sintomas da fibromialgia, e enriquecer a base de conhecimentos acerca do tema. Os benefícios ou vantagens indiretas são que as informações coletadas poderão servir para a construção de conhecimento em saúde e Fisioterapia, bem como para novas pesquisas a serem desenvolvidas sobre o tema.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso você decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento, não haverá nenhum prejuízo ao atendimento que você recebe ou possa vir a receber na instituição.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa e você não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos, porém, poderá ser ressarcido por despesas decorrentes de sua participação, cujos custos serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

Caso ocorra alguma intercorrência ou dano, resultante de sua participação na pesquisa, você receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal.

Os dados coletados durante a pesquisa serão sempre tratados confidencialmente. Os resultados serão apresentados de forma conjunta, sem a identificação dos participantes, ou seja, o seu nome não aparecerá na publicação dos resultados.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Tatiele Ferreira Domingues, pelo telefone (41) 99857-4731, com o pesquisador Vanessa Antonholi Gil, pelo telefone (41) 99940-0206 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da Unicesumar pelo telefone (44) 3027-6360 ramal 1345, ou no 5º andar do Bloco Administrativo, de segunda à sexta, das 8h às 17h.

- Declaro que li e concordo com os termos.
- Li e não concordo com os termos, desejo ficar por aqui.

Voltar

Próxima

Limpar formulário

Nome:

Sua resposta

Qual a sua faixa etária? \*

- 18 a 28 anos
- 29 a 39 anos
- 40 a 50 anos
- 51 a 61 anos
- 61 anos ou mais

Sexo: \*

- Feminino
- Masculino
- Outros

Você possui diagnóstico clínico de fibromialgia?

- Sim
- Não

Ha quanto tempo você possui o diagnóstico de fibromialgia?

- Menos de 5 anos
- 5 a 15 anos
- 15 a 20 anos
- Mais de 20 anos

Índice de Dor Generalizada (IDG). Indique se sentiu dor ou algum tipo de sensibilidade nos últimos 7 dias em alguma das áreas listadas abaixo:

- Ombro esquerdo
- Ombro direito
- Braço esquerdo
- Braço direito
- Antebraço e mão esquerda
- Antebraço e mão direita
- Quadril esquerdo
- Quadril direito
- Coxa esquerda
- Coxa direita
- Perna esquerda
- Perna direita

- Mandíbula esquerda
- Mandíbula direita
- Região peitoral
- Região abdominal
- Parte superior das costas
- Lombar
- Pescoço

Com relação a fadiga, responda considerando como foi a última semana:

- 0. Nenhum problema
- Leve: as vezes presente de forma leve ou quase nenhum problema
- Moderado: geralmente presente e/ ou de nível médio; problema considerável
- Severo: problema sempre presente, contínuo e que atrapalha a rotina diária

Com relação a acordar cansado, responda considerando como foi a última semana:

- 0. Nenhum problema
- Leve: as vezes presente de forma leve ou quase nenhum problema
- Moderado: geralmente presente e/ ou de nível médio; problema considerável
- Severo: problema sempre presente, contínuo e que atrapalha a rotina diária

Com relação a dificuldade de concluir pensamentos ou problemas de memória, responda considerando a última semana:

- 0. Nenhum problema
- Leve: as vezes presente de forma leve ou quase nenhum problema
- Moderado: geralmente presente e/ ou de nível médio; problema considerável
- Severo: problema sempre presente, contínuo e que atrapalha a rotina diária

Nos últimos 6 meses, apresentou algum desses sintomas?

- Dores de cabeça
- Dor ou câimbras no abdome
- Depressão

Quais destes sintomas somáticos estiveram presentes nos últimos 3 meses?

- Dor muscular
- Síndrome do intestino irritável
- Fadiga/ Cansaço
- Fraqueza muscular
- Dores de cabeça
- Dor/ Cólica abdominal
- Dormência/ Formigamento
- Tonturas
- Insônia
- Depressão
- Constipação
- Náuseas
- Nervosismo

- Dor no peito
- Visão turva
- Febre
- Diarréia
- Boca seca
- Coceira
- Respiração ofegante
- Fenômeno de Reynald
- Urticária/ Equimoses
- Zumbido nos ouvidos
- Vômitos
- Úlceras orais

- Perda/ Mudanças no paladar
- Convulsão
- Olhos secos
- Perda de apetite
- Falta de fôlego
- Erupção cutânea
- Sensibilidade ao sol
- Dificuldades de audição
- Queda de cabelo
- Micção frequente
- Micção dolorosa

*Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire* - Nas questões seguintes, assinale o quanto a sua fibromialgia dificultou na realização das atividades abaixo relacionadas (sendo: 0 - sem dificuldade alguma; e 10 - muita dificuldade)

Escovar ou pentear os cabelos:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Caminhar por 20min sem parar:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Preparar uma refeição caseira:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Passar aspirador de pó, esfregar ou varrer o chão:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Levantar e carregar uma sacola de mercado cheia:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Subir um lance de escadas:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Trocar a roupa de cama:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Ficar sentado(a) continuamente por 45min:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Sair para compras de comida ou de roupas:

- 0 (sem dificuldade)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dificuldade)

Em relação aos últimos 7 dias, a fibromialgia te impediu de realizar a maioria de suas tarefas/ objetivos? Assinale considerando de 0 a 10, sendo: 0 - nunca, e 10 - sempre

- 0 (nunca)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (sempre)

Como foi a intensidade da dor da fibromialgia, em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (sem dor)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dor)

Como esteve o seu grau de disposição, em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (indisposto)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (disposto)

Como esteve o grau de rigidez, em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (nenhuma)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (intensa)

Como esteve a qualidade do sono, em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (acordei descansado)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (acordei cansado)

Sobre problemas de memória, como esteve em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (boa memória)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (memória ruim)

Referente ao nível de ansiedade, como esteve em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (nenhuma)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muito ansioso)

Como esteve o grau de depressão, com relação os últimos 7 dias?

- 0 (nehuma)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muito triste)

Como esteve a dor a palpação, em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (nenhuma)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muita dor)

Como esteve o seu equilíbrio, com relação aos últimos 7 dias?

- 0 (com equilíbrio)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (sem equilíbrio)

Como esteve a sua sensibilidade ao ambiente externo (considerando ruídos altos, luzes fortes, cheiros ou frio), em relação aos últimos 7 dias?

- 0 (pouco sensível)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (muito sensível)

Pratica atividade física regularmente? Com que frequência?

- 1x por semana
- 2x por semana
- 3x por semana
- 4x por semana
- 5x por semana
- 6x por semana
- 7x por semana
- Não pratico atividade física regularmente

Você já teve contato com a dança como terapia? \*

- Sim
- Não

Se a resposta da pergunta anterior for negativa, qual o motivo?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Se você já praticou a dança, ela foi efetiva na melhora dos sintomas da fibromialgia?

- Sim
- Não

Se a resposta da pergunta anterior for sim, em quais aspectos você notou melhora?

- Qualidade de vida
- Dor
- Rigidez/rigidez matinal
- Cansaço/fadiga
- Depressão/ansiedade
- Variações de humor
- Distúrbios do sono
- Problemas de equilíbrio
- Distúrbios de sensibilidade
- Problemas de memória
- Outro: \_\_\_\_\_

Qual modalidade de dança você praticou?

- Zumba
- Jazz
- Ballet
- Street
- Dance Ball
- Dança de salão
- Outro: \_\_\_\_\_

Com qual frequência você praticava?

- 1x por semana
- 2x por semana
- 3x por semana
- 4x por semana
- 5x por semana ou mais

OBRIGADA POR PARTICIPAR :)

VOCÊ SABIA?!

A dança como forma de terapia para pacientes portadores de fibromialgia pode ser benéfica para de várias maneiras:

\*Exercício físico: A dança é uma forma divertida e agradável de atividade física. Ela pode ajudar a melhorar a força muscular, a flexibilidade, o condicionamento cardiovascular e a resistência geral. O exercício regular tem sido associado a uma redução da dor e da fadiga em pessoas com fibromialgia.

\*Liberação de endorfinas: A dança estimula a liberação de endorfinas, que são substâncias químicas naturais do corpo que promovem uma sensação de bem-estar e reduzem a percepção da dor. Isso pode ajudar a aliviar os sintomas dolorosos da fibromialgia.

\*Melhoria do sono: A dança regular pode ajudar a melhorar a qualidade do sono em pessoas com fibromialgia. O exercício físico regular pode promover um sono mais profundo e reparador, o que pode reduzir a fadiga diurna e os sintomas relacionados ao sono, como insônia.

\*Alívio do estresse e da ansiedade: A dança pode ser uma forma eficaz de aliviar o estresse e a ansiedade, que muitas vezes acompanham a fibromialgia. Movimentar-se ao ritmo da música pode ajudar a relaxar a mente e liberar tensões emocionais.

\*Interação social: Participar de aulas de dança ou grupos de dança pode oferecer uma oportunidade de interação social positiva. A fibromialgia pode levar ao isolamento social devido à dor e à fadiga, e a dança pode ajudar a criar conexões sociais, aumentar a autoestima e melhorar o bem-estar emocional.

É importante destacar que cada pessoa é única, e nem todos os tratamentos funcionam da mesma forma para todos os pacientes com fibromialgia. Antes de iniciar qualquer forma de exercício, incluindo a dança, é recomendável conversar com um profissional de saúde, como um médico ou fisioterapeuta, para avaliar sua condição individual e determinar a abordagem mais adequada para você.

[Voltar](#)

[Enviar](#)

[Limpar formulário](#)