

217

EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE HIDROGINÁSTICA NOS SINTOMAS DE MULHERES PORTADORAS DE FIBROMIALGIA. Graziela Zanotta Acosta, Gabriela Lovis Black, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

A fibromialgia (FM) é uma doença crônica, caracterizada por dor generalizada, em diferentes pontos anatômicos (*tender points*) e com outras manifestações clínicas. A hidroginástica é um excelente exercício para melhorar o condicionamento físico dos pacientes evitando os danos causados pelos sintomas da síndrome. Objetivo desse estudo é investigar o efeito do treinamento de hidroginástica em mulheres portadoras de FM participantes de projetos de extensão da UFRGS. A amostra foi composta por cinco mulheres diagnosticadas por médico reumatologista como fibromiálgicas (Colégio Americano de Reumatologia, 1991), submetidas a um programa de hidroginástica de 12 semanas. As características físicas, psicológicas e aspectos sociais foram conhecidos através do *Fibromyalgia Impact Questionnaire* (FIQ), questionário específico que visa compreender o impacto da síndrome na vida delas. A pontuação máxima do questionário é 100 pontos, onde até 50 mostra baixo impacto da FM, de 50 até 70 pontos indica influência dos sintomas e acima de 70 pontos mostra o grande impacto da FM. Realizou-se um teste t pareado para comparar os valores do resultado geral e para cada questão ($p < 0,05$). Após dois meses de treinamento, os resultados mostram que a média da pontuação total foi de 23,9 para as cinco mulheres. Este valor indica melhora, porém não significativa, dos sintomas comparado com a média de 22,2 pontos anotados inicialmente. Foi observado melhora em algumas respostas, porém não significativa entre as duas análises. Os resultados do presente estudo mostram que o treinamento de hidroginástica proposto não melhorou significativamente os sintomas da FM nos dois meses iniciais, porém a análise subjetiva de cada questão indica uma satisfação em relação à inclusão da atividade na rotina do tratamento da FM, sugerindo melhora na qualidade de vida delas.