

INFLUÊNCIA DO VOLUME SEMANAL DE ATIVIDADE FÍSICA AUTO RELATADA SOBRE OS NÍVEIS DE ANSIEDADE DE PESSOAS COM FIBROMIALGIA¹

Artur Silvério Araujo², Loiane Cristina de Souza³, Keyla Mara dos Santos³, Alexandro Andrade⁴

¹ Vinculado ao projeto “Efeito do exercício resistido e do yoga em pacientes com doenças reumáticas e depressão”

² Acadêmico (a) do Curso de Educação Física Bacharelado – CEFID – Bolsista PIBIC/CNPq

³ Acadêmico do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

⁴ Orientador, Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano & Departamento de Educação Física do CEFID – alexandro.andrade@udesc.br

Objetivo: Analisar os níveis de ansiedade e a associação do volume semanal de AF (atividade física) e ansiedade de pacientes com FM (fibromialgia).

Método: Trata-se de uma pesquisa transversal, com amostra composta por pessoas com idade de 18 anos ou mais e diagnosticadas com FM. Os participantes receberam orientação sobre os objetivos e etapas da pesquisa, e aqueles que concordaram participar realizaram a coleta de dados na Universidade em ambiente adequado e controlado. Foi aplicado o questionário sobre as características sociodemográficas e para mensurar os níveis de ansiedade dos participantes foi aplicado o *Beck Anxiety Inventory* (BAI), composto por 21 itens com *score* com amplitude de 0 a 63. A prática de AF foi avaliada através de um questionário autorrelatado onde o paciente informou se realizava AF (mais especificamente exercícios físicos) ou não, qual modalidade e qual a frequência semanal (ANDRADE et al. 2017). Assim, os participantes foram classificados em três categorias: inativos (não realizava exercício físico regularmente), insuficientemente ativo (realizava até três vezes por semana) ou ativo (realizava mais de três vezes por semana). Todas as análises foram realizadas com o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para Windows (versão 20.0) usando dados descritivos e procedimentos estatísticos inferenciais. O teste qui-quadrado de Pearson foi utilizado para avaliar a associação entre a atividade física e o uso de medicamentos ansiolíticos. Utilizou-se o teste de *Spearman* para verificar possíveis correlações entre níveis de ansiedade e AF. Os testes t de *student* e *Kruskall Whallis* foram usados para verificar diferenças entre grupos. Para todos os testes o *p* valor adotado foi $< 0,05$.

Resultados/discussão: Foram incluídos 201 pacientes com FM, dos quais 195 (98%) foram mulheres. A média de idade desta amostra foi de $52 \pm 10,6$ anos, o tempo médio de sintomas da FM foi de 152 meses e o de diagnóstico foi de 96,8 meses, sendo que a maior parte apresenta diagnóstico médico de depressão (71%). Todas as características citadas não apresentaram diferença significativa entre os grupos. Em relação a prática de exercício físico, maioria é considerado inativo (66%). Na amostra geral, a maior parte dos pacientes estão classificados como empregados, porém quando categorizados em grupos, é possível observar que a maior parte dos ativos e insuficientemente ativos estão aposentados, e entre inativos, a maior parte estão classificados como empregado (35,9%). Dentre o uso de medicamentos, destaca-se o uso de analgésicos (57,9%) e relaxantes musculares (51%), havendo um percentual maior de uso de medicamentos entre grupos menos ativos, apesar de não haver diferença significativa quando comparados os três grupos. Entretanto, os resultados apontam uma associação entre nível de AF e o uso de medicamentos ansiolíticos ($p=0,038$), sendo que os indivíduos inativos apresentaram maior porcentagem de uso desses medicamentos. É possível observar que pessoas menos ativas

possuem maior nível de ansiedade pelo *score* do BAI, havendo correlação entre o nível de AF e o *score* do BAI ($r=0,194$; $p=0,006$) e diferença significativa quando comparados os grupos ativos e inativos ($p=0,028$ teste t). Entretanto, ao realizar a comparação entre os três grupos, não são encontradas diferenças significativas. Quando classificados os níveis de ansiedade, é possível observar que os grupos mais ativos tendem a ser classificados com menos severidade, assim os ativos possuem em sua maioria ansiedade leve a moderada (33,3%), insuficientemente ativos possuem ansiedade leve a moderada (34%) e inativos possuem ansiedade moderada a severa (35%), havendo diferença entre os três grupos ($p=0,044$). Demais valores podem ser encontrados na tabela 1.

Tabela 1. *Uso de medicamentos e níveis de ansiedade entre pacientes com FM*

Desfecho	Geral (201)	Ativo (21)	Insuficientemente ativo (47)	Inativo (133)	Valor de p
Medicamentos, % (n)					
Ansiolítico	14,5% (26)	0%	9,5% (4)	17,6% (22)	0,085
Antidepressivo	52% (102)	45,0% (9)	56,5% (26)	51,5% (67)	0,678
Tranquilizante	7,1% (14)	5,0% (1)	4,3% (2)	8,5% (11)	0,586
Sonífero	29,9% (59)	15,0% (3)	36,2% (17)	30,0% (39)	0,225
Analgésico	57,9% (114)	40,0% (8)	66,0% (31)	57,7% (75)	0,145
Relaxante muscular	51% (100)	40,0% (8)	48,9% (23)	53,5% (69)	0,506
BAI, média±DP	22±12,7	18 ±12,2	20 ±12,3	23,39±12,7	0,066
Classificação BAI, % (n)					
Sem ansiedade	14,9% (30)	28,8% (6)	21,3% (10)	10,0% (14)	
Ansiedade leve a moderada	30,3% (61)	33,3% (7)	34,0% (16)	28,6% (38)	0,044*
Ansiedade moderada a severa	31,3% (63)	14,3% (3)	27,7% (13)	35,3% (47)	
Ansiedade severa	23,4% (47)	23,8% (5)	17,0% (8)	25,6% (34)	

Nosso estudo aponta um alto nível de ansiedade entre pessoas com FM e quanto maior o volume de AF, menor o nível de ansiedade pelo BAI e menor uso de medicamento ansiolítico. O manejo da FM é comumente polimedicamentoso, levando a grandes gastos e efeitos colaterais, muitas vezes sem eficácia no controle da síndrome (LANGHORST et al., 2013; MENZIES et al. 2017), dentre os medicamentos comuns estão os ansiolíticos, utilizados para controle dos transtornos de ansiedade. Porém, evidências atuais apontam que exercício físico é eficaz no controle deste sintoma tão prevalente (HÄUSER et al. 2015) e destacam-se modalidades como yoga e treinamento resistido (DE ORLEANS CASAGRANDE et al., 2022; SIECZKOWSKA et al., 2019, 2020; VILARINO et al. 2021; ANDRADE, DOMINSKI & SIECZKOWSKA 2020). Apesar dos benefícios, pessoas com FM apresentam maior nível de sedentarismo que pessoas saudáveis (VANCAMPFORT et al. 2023) e nosso estudo demonstra que a maior parte não realiza nenhuma modalidade de exercício físico. Nosso estudo apresenta os benefícios que ser fisicamente ativo pode gerar na saúde de pessoas com FM, concluindo que manter uma rotina fisicamente ativa pode influenciar no controle dos níveis de ansiedade e está associada com menor frequência do uso de medicamentos.

Palavras-chave: Fibromialgia; Ansiedade; Atividade física.