



EFEITO DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE O TEMPO DE REAÇÃO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA

Eliton Stanley de Oliveira¹, Guilherme Guimarães Bevilacqua², Alexandre Andrade³

¹ Acadêmico(a) do Curso de Fisioterapia Bacharelado - CEFID- bolsista PIBIC/CNPq

² Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

³ Orientador, Departamento de Educação Física- CEFID

Palavras-chave: Fibromialgia; Tempo de Reação; Treinamento Resistido

Objetivo: Avaliar o efeito de oito semanas de treinamento resistido no tempo de reação em pacientes com fibromialgia. **Métodos:** O recrutamento das participantes começou a partir da divulgação em hospitais e postos de saúde e anúncios em jornais locais de uma cidade no sul do Brasil. Para a participação no estudo os participantes deveriam preencher os seguintes critérios de inclusão: 1) sexo feminino; 2) idade igual ou superior a 18 anos; 3) diagnóstico médico de FM de acordo com o critério de 1990 do colégio americano de reumatologia (WOLFE et al., 1990); atestado médico para a prática de exercício físico. As pacientes interessadas em participar da pesquisa entravam em contato por meio de ligação telefônica, sendo marcada uma avaliação inicial, onde foram explicados todos os objetivos, procedimentos de avaliação, relevância do estudo e garantia total de sigilo. As pacientes que optaram em participar preencheram por escrito o termo de consentimento. O tempo de reação foi avaliado por meio do teste de Tempo de Reação utilizando o Software TRT_S2012. O software foi construído e validado por Crocetta et al. (2014). O teste de TRTSimples consiste no aparecimento de um quadrado amarelo (parametrizável) no centro do monitor em intervalos de tempo previamente definidos (variando de 1,5 a 6,5 ms). Quando do estímulo, o participante deve reagir o mais rapidamente possível, pressionando a barra de espaço do teclado do computador. O software foi parametrizado com cinco execuções para familiarização e 28 execuções para o TRTSimples. A duração total do teste é de 5 minutos. A intervenção ocorreu na academia de musculação do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – CEFID-UDESC. O protocolo de exercícios foi semelhante ao utilizado em outros estudos (ANDRADE et al., 2017; HAKKINEN et al., 2001; KINGSLEY et al., 2010; HOOTEN et al., 2012; GAVI et al., 2014), onde a carga inicial era próxima de 40% de uma repetição máxima (1RM) e foi aumentada conforme a percepção de cada paciente, utilizando-se principalmente exercícios para grandes grupos musculares. A intervenção ocorreu três vezes na semana durante de oito semanas, foram realizadas três séries de 12 repetições, com intervalo de um minuto entre as séries. Cada sessão de TR teve duração de 60 minutos, sendo dividida em três momentos, o aquecimento inicial, parte principal e alongamento final. O aquecimento consistiu-se em 10 minutos de alongamentos para grandes e pequenos grupos musculares. Durante a parte principal da sessão foram realizados exercícios de TR referentes aos principais grupos musculares, tais como peitoral maior, dorsal, bíceps braquial, tríceps braquial, quadríceps,

isquiotibiais, deltóide e tríceps sural. Os dados foram analisados utilizando o pacote de Software Estatístico IBM SPSS (versão 20.0). Foram utilizadas estatísticas descritivas (média, desvio-padrão e frequência) para apresentar as informações básicas dos participantes, e os testes inferenciais foram utilizados para analisar as diferenças entre o momento pré e pós intervenção. O teste de Shapiro-Wilk foi realizado para verificar a normalidade dos dados. Para verificar as diferenças após oito semanas de intervenção (24 sessões), utilizou-se o teste de Wilcoxon, pois os dados eram não-paramétricos. **Resultados:** Foram avaliadas dez mulheres com Fibromialgia (idade média de 54 anos e DV de 8,07), sendo que 70% das participantes não exercia trabalho remunerado; O tempo de reação melhorou após oito semanas de treinamento resistido. **Discussão:** O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de oito semanas de treinamento resistido no tempo de reação em pacientes com fibromialgia. De acordo com os resultados, foi possível verificar uma melhora após as oito semanas de treinamento resistido. Segundo o estudo de Correa et al. (2011) indivíduos saudáveis possuem um tempo reação menor em comparação com indivíduos com fibromialgia visto isso, para aprimorar este tempo, utilizamos o treinamento resistido para diminuir o tempo de reação. **Conclusão:** Oito semanas de treinamento resistido melhoraram no tempo de reação de indivíduos com Fibromialgia.

Fig.1 *Tempo de Reação Estático, Dinâmico Inicial e Dinâmico Final Pré e Pós Intervenção em Mulheres com Fibromialgia*

