

# ANÁLISE DO EFEITO DA TÉCNICA AI CHI EM PACIENTES PORTADORES DE FIBROMIALGIA

**Andriele M.O. Mello<sup>1</sup>, Juliana L. Soares<sup>2</sup>, Thais Helena de Freitas<sup>3</sup>, Regiane Albertini<sup>4</sup>**

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Universidade do Vale do Paraíba UNIVAP - IP&D Av: Shishima Hifume, 2911 – Urbanova - São José dos Campos - SP; regiane@univap.br

**Resumo:** A fibromialgia é uma doença que traz limitações à capacidade funcional, pelo caráter crônico da dor, interferindo na saúde e na qualidade de vida de seu portador. Afeta, principalmente, mulheres na faixa etária de 29 a 57 anos, acarretando problemas sociais e psicológicos. A técnica de Ai Chi é uma atividade corporal aquática tendo como principal objetivo desbloquear a energia que permanece presa no centro cardíaco através de movimentos suaves na água. O objetivo deste estudo foi verificar a eficácia da técnica de Ai Chi na redução da sintomatologia e na qualidade de vida de pacientes fibromiálgicas. A técnica do Ai Chi foi aplicada em três mulheres com diagnóstico médico de fibromialgia, selecionadas na Clínica-Escola de Fisioterapia da Univap, de São José dos Campos (SP). Foram realizadas 10 sessões coletivas de Ai Chi, uma vez por semana durante dois meses. As pacientes foram avaliadas pelo Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), análise dos *tender points*, a dor foi mensurada por escala analógica visual de dor (EVA), antes e após, cada sessão. Os resultados obtidos mostram que a técnica de Ai Chi foi efetiva para redução da sensibilidade dolorosa e dor referida pela escala analógica visual de dor, além de ter melhorado a visão subjetiva das pacientes acerca de sua qualidade de vida, sugerindo que a técnica pode ser utilizada com sucesso para aliviar a sintomatologia de mulheres fibromiálgicas.

**Palavras-chave:** Ai Chi, Fibromialgia, Dor

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

## Introdução

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica caracterizada pela distribuição generalizada das queixas álgicas e pela presença de pontos dolorosos à palpação de regiões específicas do corpo (ALMEIDA, 2004), englobando uma série de manifestações clínicas como dor, fadiga, indisposição e distúrbio do sono. (ARAÚJO) Atualmente sabe-se que a fibromialgia é uma forma de reumatismo associada à sensibilidade do indivíduo frente ao um estímulo doloroso (BERTONI, 2004). Diferentes fatores, isolados ou combinados, podem favorecer as manifestações da fibromialgia, dentre elas doenças graves, traumas emocionais, físicos e mudanças hormonais. A fibromialgia provoca alterações no humor e diminuição da atividade física, o que agrava a condição de dor, tornando-se uma condição de grande sofrimento e incapacidade do indivíduo. (CABALLERO, 2001).

A fibromialgia é mais freqüente no sexo feminino, a idade do seu início varia entre 29 e 57 anos. No Brasil, há relatos de uma prevalência em torno de 10% da população e salientam a influência de fatores sócio-econômicos. (CAROMANO, 2003). As seqüências de eventos que causam a fibromialgia ainda são desconhecidas. No entanto, investigações recentes mostram anormalidades bioquímicas,

endócrinas, imunorreguladoras e desordem no processamento central da dor que se associam com fibromialgia acarretando problemas sociais e psicológicos, o que justifica buscar recursos para diminuir o impacto da síndrome na vida dos pacientes. (NAZARETH; SILVA).

Ai-Chi é uma combinação de tai-chi, shiatsu e watsu, um excelente complemento às atividades de equilíbrio de Halliwick. Em geral é feito em grupo, com música para induzir o relaxamento, juntamente com o controle da respiração, o equilíbrio e a mobilidade articular que são conseguidos mediante o alongamento de alguns meridianos. (PRIDMORE et al., 2002).

O objetivo geral deste estudo foi verificar a eficácia da técnica de Ai Chi na sintomatologia e na qualidade de vida das pacientes fibromiálgicas.

## Materiais

A pesquisa foi realizada em uma piscina terapêutica aquecida em torno de 33°C, situada em área coberta no setor de Hidroterapia da Clínica - Escola de Fisioterapia da Universidade do Vale do Paraíba na faculdade de Ciências da Saúde. Foi utilizado durante o tratamento, aparelho de som, esfigmomanômetro, estetoscópio, termômetro.

## Método

Participaram deste estudo 10 indivíduos do sexo feminino com idade entre 29 a 57 anos, com diagnóstico médico de fibromialgia. Inicialmente foram submetidas a uma anamnese fisioterapêutica para iniciar o tratamento. Para seleção dos pacientes foram considerados como critério de exclusão: febre, erupção cutânea contagiosa, doenças infecciosas, hipotensão/hipertensão grave, fobia a água, demência e doenças associadas.

## Métodos de Análise

Antes do primeiro atendimento e após as 10 sessões de tratamento, foi realizada uma avaliação fisioterapêutica e para analisar a qualidade de vida e a sintomatologia das pacientes foi aplicado o questionário de FIQ (*Fibromyalgia Impact Questionnaire*) da ACR (*American College of Rheumatology*), composto por 19 questões sobre AVDS.

Para mensurar a dor as pacientes foram orientadas a preencher a escala analógica visual de dor (EVA) antes do início de cada uma das 10 sessões realizadas e logo após seu término.

## Tratamento

As sessões foram realizadas com duração de 1 hora. Inicialmente, alongamento global durante 5 minutos, posteriormente iniciavam-se os movimentos do Ai-Chi. Paciente assumindo uma postura confortável, base alargada, joelhos semi flexionados, realizando movimentos ativos dos membros superiores, inferiores e tronco, trabalhando simultaneamente com a respiração.

Sendo composto por 16 movimentos:

- 1 - Contemplando;
- 2 - Flutuando;
- 3 - Elevando;
- 4 - Fechando;
- 5 - Cruzando;
- 6 - Acalmando;
- 7 - Agrupando;
- 8 - Livrando;
- 9 - Transferindo;
- 10 - Aceitando;
- 11 - Aceitando com Graça;
- 12 - Circundando;
- 13 - Balançando;
- 14 - Fluindo;
- 15 - Refletindo;
- 16 - Sustentando.

Após a realização das seqüências de movimentos do Ai Chi encerravam-se as sessões com alongamento global.

## Resultados

Como mencionado, foi aplicado o questionário de FIQ, (quanto maior a pontuação, maior o impacto da doença na qualidade de vida das pacientes). A figura 1 apresenta uma análise comparativa da pontuação obtida na primeira e na avaliação final.

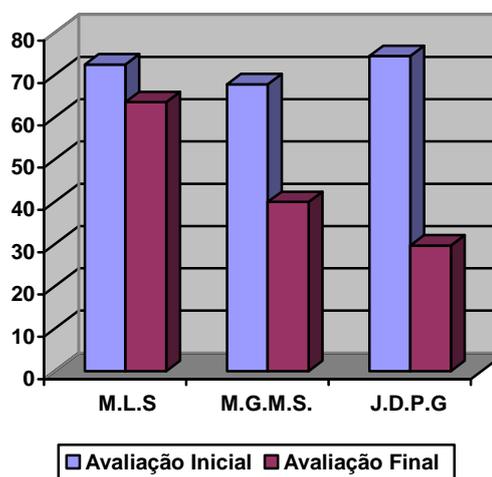


Figura 1 - Pontuação no questionário de FIQ.

A figura 2 apresenta as médias da intensidade dolorosas das pacientes antes e após a aplicação da técnica de Ai Chi, na qual podemos observar uma melhora significativa da dor.

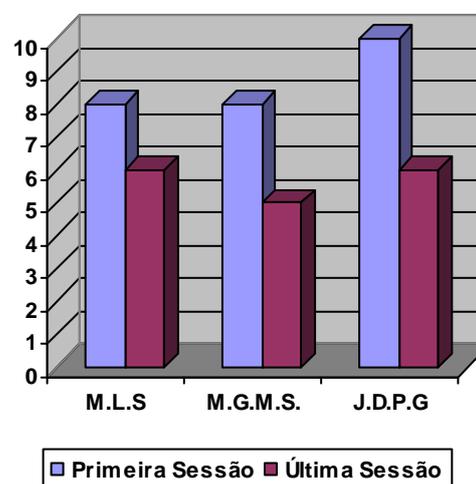


Figura 2 - Quantificação da intensidade da dor obtida por meio da escala analógica de dor.

## Discussão

Este estudo apresentou dificuldade, pois se iniciou com uma amostra de 10 pacientes, entretanto por motivos alheios, 7 pacientes foram excluídos da pesquisa devido à falta de aderência ao tratamento proposto.

A fibromialgia é uma das doenças de grande incidência nas clínicas médicas e de reabilitação. Sabe-se que a terapêutica medicamentosa isolada não tem sido eficiente o bastante no tratamento da doença, onde há importância da realização de estudos para buscar recursos para redução da sintomatologia. (ALBRECHT GJ et al., 2000).

Baseando-se em autores que preconizam a fisioterapia no tratamento da fibromialgia, a abordagem terapêutica desta pesquisa consistiu estender conhecimentos sobre os efeitos da técnica de Ai Chi na diminuição da dor em pacientes com fibromialgia.

Procurou-se avaliar alterações no impacto causado pela doença na vida diária das pacientes (questionário de FIQ), análise da evolução da sintomatologia dolorosa antes e após cada sessão de Ai Chi, utilizando a escala analógica visual de dor.

Normalmente, o diagnóstico da fibromialgia é dificultado, porque seu quadro clínico é comum a muitas outras síndromes e disfunções, determinando assim que a sintomatologia perdure por muito tempo até que a doença seja tratada. (CABALLERO, 2001).

Estudos realizados por Pridmore et al. (2002) utilizando o questionário de impacto da fibromialgia concluíram que a doença tem um impacto negativo na qualidade de vida, levando à diminuição da capacidade de trabalho. Este estudo também constatou, pela aplicação do questionário de FIQ, um impacto significativo da doença nas atividades de vida diária das pacientes. Na primeira parte do questionário, em que a pontuação máxima é de 30 pontos, as pacientes alcançaram uma média de 17 pontos, caracterizando impacto significativo. Após a terapia, observou-se uma redução de 6,67 pontos, uma vez que a média da pontuação obtida entre as pacientes foi de 10,33 pontos, melhorando a execução das atividades rotineiras, relatando que, após a aplicação da técnica de Ai Chi, a doença passou a interferir menos em sua capacidade de trabalho. O presente estudo constatou pela análise da escala analógica visual de dor, uma média de dor de 8,67, considerando-se a média obtida antes da terapia pelas três pacientes. A água aquecida da piscina terapêutica promove relaxamento muscular, aumentando a circulação e reduzindo espasmos, interrompendo progressivamente o ciclo da dor (MARTINEZ JE. et al., 2002). Neste estudo, houve uma redução significativa na média de dor pela análise da escala analógica visual, após a terapia. Obteve-se uma média de 5,67cm, considerando-se os três pacientes, resultando em uma redução de 3,0 o que percentualmente equivale a 34,6%.

Os movimentos proporcionados pelo Ai Chi permitem uma melhora do metabolismo e na circulação sanguínea, aumentando o consumo de

oxigênio, além disso, a naturalidade dos movimentos acalma e diminui o stress e a insônia (CUNHA et al., 2002). O relaxamento obtido após os movimentos e os benefícios oferecidos pela água, com as propriedades hidrodinâmicas, efeitos fisiológicos da imersão, interferem diretamente na melhora da rigidez, flexibilidade, depressão e dor (LINEKER et al., 2000). Ficando claro que a melhora de todos os parâmetros estabelecidos, como índices avaliativos e ganhos funcionais, obtidos pelas pacientes com a aplicação da técnica de Ai Chi sugerem uma alternativa de tratamento adequada e eficaz para mulheres fibromiálgicas.

A possibilidade de execução, dentro da piscina, de movimentos “difíceis” de serem realizados pelas pacientes no solo, leva à melhora da autoconfiança e a uma adesão incondicional à terapia, observada pelo interesse das pacientes em relação ao tratamento, mesmo em condições climáticas desfavoráveis. A flutuação e a redução da força gravitacional tornam possíveis as realizações dos movimentos, quando seriam dolorosas e difíceis as atividades em solo. A realização da Técnica de Ai Chi assiduamente levará a um condicionamento físico e muscular progressivo e garantirá gradativamente a diminuição da fadiga e do cansaço.

Apesar da amostra pequena sugere-se que a Técnica de Ai Chi é eficaz na redução da sintomatologia dolorosa e na melhora da realização das atividades de vida diárias e profissionais, tendo, conseqüentemente, um efeito positivo sobre a qualidade de vida. Novos estudos, com uma amostra mais significativa devem ser realizados para confirmar os resultados obtidos.

## Conclusão

Apesar da amostra pequena, sugere-se que a Técnica de Ai Chi é eficaz na redução da sintomatologia dolorosa e na melhora da realização das atividades de vida diárias e profissionais, tendo, conseqüentemente, um efeito positivo sobre a qualidade de vida. Novos estudos, com uma amostra mais significativa devem ser realizados para confirmar os resultados obtidos.

## Referências

- ALBRECHT GJ, RACHELLI LT, PERONI ABF. Proposta de tratamento fisioterapêutico para pacientes fibromiálgicas. *Fisiot Mov* 2000; 8(1): 61-9.
- ALMEIDA, E. Fibromialgia. Disponível em: <http://www.altavista>. Acesso em Fev 2004.

- ARAÚJO, R L. Sociedade Brasileira de Reumatologia. (e-mail. rotolo@matrix.com.br). fibromyalgia. Journal of Rheumatology, 25: s25, 1998.
- BERTONI, L.C. Fibromialgia: dores musculares. (www.pnl-uptime.med.br) Fev 2004.
- CABALLERO, C V. Fibromialgia (FMS). Rev. Colomb.reumatol; 8(2): 187-193, Jun 2001.
- CANDELORO, J M; CAROMANO, F A. Revisão e Atualização sobre a graduação da resistência ao movimento durante a imersão na água. Rev. Fisiot. Brasil - vol 5, nº 1- Jan/ Fev 2004.
- CAROMANO, F AP. Movimentos na água. Rev. Fisiot. Brasil - vol.4, nº 2 - Mar/Abr 2003.
- CUNHA, M.C.B. et al. Relaxamento aquático em piscina aquecida, realizado através do método Ai Chi: nova abordagem hidroterapêutica para pacientes portadores de doenças neuromusculares. Fisioterapia brasil. v. 3, n. 2, mar/abr. 2002.
- LINEKER, R, S.C. et al. Determining Sensitivity to Change in Outcome Measures Used to Evaluate Hydrotherapy Exercise Programs for People with Rheumatic Diseases. Brief Report. v. 13, n. 1, p. 62-65, february 2000.
- MARTINEZ JE, MARTINEZ, J. E.; CRUZ, C. G.; ARANTA, C.; LAGOA, L. A ; BOULOS, F. C. Estudo Qualitativo da percepção das pacientes sobre fibromialgia Revista Brasileira de Reumatologia v.42, n.1, p. 30-36, 2002.
- NAZARETH, A M DE; SILVA, V Y N E . Recursos terapêuticos manuais em fibromialgia. (www.fisioweb.com.br).
- PRIDMORE, S; ROSA, MOACYR AL. Fibromialgia para o Psiquiatra. Rev. psiquiatr.clin.(São Paulo); 29 (1): 33-41,2002.
- RIBERTO, M; PATP, T R. Fisiopatologia da Fibromialgia. Acta Fisiátrica; 11(2): 78-81, Ago 2004.
- SALVADOR, J P; SILVA Q F, GRAGO M C; ZIRBES, M. Hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia. ([http://www.crefito3.com.br/revista/usp/01\\_04/pages%20from%20pg01\\_60-27a36.pdf](http://www.crefito3.com.br/revista/usp/01_04/pages%20from%20pg01_60-27a36.pdf)).
- TOVAR S, MARIA A. Fibromialgia. Colomb.med; 36(4):287-291, Out 2005.
- YANUS M, REDDY S, INANICI F, ALDAG J. Tender point injections are beneficial in