

RESULTADOS DE CINCO ANOS DO PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE DANÇA

para mulheres com fibromialgia em Santa Cruz/RN

Marcelo Cardoso de Souza ¹
Rebeca Freitas de Oliveira Nunes ²

¹ Professor do Curso de Fisioterapia. Doutor em Reumatologia – UNIFESP.

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia, UFRN/FACISA. Aluna bolsista do projeto de extensão.

RESUMO

O estudo trata-se de um relato de experiência dos produtos gerados ao longo de 5 anos do projeto de dança em fibromialgia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) no campus da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA), que desenvolve ações de assistência para mulheres com fibromialgia em situação de vulnerabilidade. Entre as atividades desenvolvidas pelo projeto, também foram realizadas pesquisas, participações em eventos regionais e nacionais, publicações em periódicos nacionais e internacionais e 5 edições do simpósio de fibromialgia. Diante disso, o projeto tem se mostrado como uma forma relevante de oferecer cuidados às mulheres com fibromialgia, contribuindo também para a produção de conhecimentos, fortalecendo o contato com a comunidade que as atividades de extensão proporcionam.

Palavras-chave: extensão; fibromialgia; sociedade; dança.

RESULTADOS DE CINCO AÑOS DEL PROYECTO DE EXTENSIÓN DE BAILE para mujeres con fibromialgia en Santa Cruz / RN

RESUMEN

El estudio es un informe de experiencia de los productos generados a lo largo de 5 años del proyecto de danza de la fibromialgia en la Universidad Federal de Rio Grande do Norte (UFRN) en el campus de la Facultad de Ciencias de la Salud de Trairí (FACISA), que desarrolla acciones de asistencia a mujeres con fibromialgia en situación de vulnerabilidad. Entre las actividades desarrolladas por el proyecto, también se realizaron investigaciones, participación en eventos regionales y nacionales, publicaciones en revistas nacionales e internacionales y 5 ediciones del simposio de fibromialgia. Ante esto, el proyecto se ha mostrado como una forma relevante de brindar atención a las mujeres con fibromialgia, contribuyendo también a la producción de conocimiento, fortaleciendo el contacto con la comunidad que brindan las actividades de extensión.

Palabras clave: extensión; fibromialgia; sociedad; baile.

RESULTS OF FIVE YEARS OF THE ANCE EXTENSION project for women with fibromyalgia in Santa Cruz/RN

ABSTRACT

The study is an experience report of the products generated over 5 years of the fibromyalgia dance project at the Federal University of Rio Grande do Norte (UFRN) on the campus of the Faculty of Health Sciences of Trairi (FACISA), which develops assistance actions for women with fibromyalgia in vulnerable situations. Among the activities developed by the project, research was also carried out, participation in regional and national events, publications in national and international journals and 5 editions of the fibromyalgia symposium. Given this, the project has shown itself as a relevant way of offering care to women with fibromyalgia, also contributing to the production of knowledge, strengthening contact with the community that the extension activities provide.

Keywords: extension; fibromyalgia; society; dance.

1. CONTEXTUALIZANDO A TEMÁTICA DO PROJETO

O projeto de extensão de dança em fibromialgia, conhecido como “DançaFibro”, oferece assistência fisioterapêutica através de aulas de dança para mulheres com fibromialgia de toda a região do Trairi desde o ano de 2015. O projeto surgiu a partir da necessidade de continuar oferecendo uma oportunidade de acompanhamento para as mulheres com fibromialgia em situação de vulnerabilidade, que recebiam alta dos projetos de pesquisa e não tinham onde conseguir acompanhamento fisioterapêutico especializado para a fibromialgia.

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a fibromialgia é uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, que se manifesta no sistema musculoesquelético (PROVENZA, 2004). É acompanhada de sintomas típicos como sono não reparador, cansaço, e pode haver distúrbios de humor como ansiedade e depressão, alterações de concentração e memória. Todas essas limitações têm impacto sobre a qualidade de vida dessas mulheres, interferindo negativamente desde às suas atividades ocupacionais até seus relacionamentos interpessoais (FREITAS et al., 2017; JÚNIOR et al., 2018).

A escolha da dança como forma de tratamento dessas mulheres foi baseada em evidências científicas. Estudos mostram que este tipo de exercício aeróbico tem sido um ótimo recurso não farmacológico para tratar os sintomas da fibromialgia, e além do baixo custo, oferece muitos benefícios para essa população, como redução da dor, da ansiedade, depressão, melhora de força muscular e condicionamento cardiorrespiratório (A.S. et al., 2012; BIDONDE et al., 2017).

Ao longo desses 5 anos, muitos alunos tiveram a oportunidade de colaborar com o projeto de extensão “DançaFibro”, de onde foram originados trabalhos de conclusão de curso, artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, além da apresentação dos resultados desses trabalhos em diversos eventos científicos, e da realização de 5 edições do Simpósio de Fibromialgia na instituição.

2. CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO

O projeto DançaFibro acontece na cidade de Santa Cruz, localizada à 114 km da capital do estado do Rio Grande do Norte, integra a região do Trairi que é representada por 11 municípios. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Santa Cruz possuía uma estimativa de 39.000 habitantes em 2019, e vem sendo palco para a realização de diversas atividades da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), através da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA).

A FACISA foi criada por meio da Resolução nº 011/2008-CONSUNI, de 01 de dezembro de 2008, atualmente a unidade oferta 4 cursos de graduação (enfermagem, fisioterapia, psicologia e nutrição), e 2 de pós graduação (Mestrado em Saúde Coletiva e Mestrado em Ciências da Reabilitação). O curso de fisioterapia na unidade completou 10 anos em 2019, e proporciona o desenvolvimento de atividades de ensino, pesquisa e extensão.

3. PARTICIPANTES/INTEGRANTES DA AÇÃO RELATADA

Desde o início do projeto em 2015, participaram do DançaFibro cerca de 80 mulheres que renovaram sua permanência a cada ano, além de 7 alunos bolsistas e 20 alunos voluntários.

4. METODOLOGIA

Este estudo é um relato da experiência a partir de 5 anos de existência da ação de extensão. Todos os produtos gerados pelo projeto desde seu início em 2015 até 2020, foram relatados pelos autores deste artigo e serão apresentados nos resultados.

A atividade é ministrada duas vezes por semana na Clínica-Escola de Fisioterapia da FACISA, com duração de uma hora, sendo conduzida por alunos voluntários e bolsistas da graduação que possuem aptidão para dança.

Para participar das atividades do projeto, as mulheres precisam ter o diagnóstico de fibromialgia de acordo com o Colégio Americano de Reumatologia (WOLFE, 2010), idade mínima de 18 anos e não apresentar limitações para a prática da dança em grupo.

A maioria das mulheres do projeto encontram-se em situação de vulnerabilidade social, e todas passam por uma avaliação fisioterapêutica antes de serem direcionadas para o grupo, as que permanecem de um ano para o outro também são reavaliadas antes da retomada das práticas.

A aula de dança é preparada de acordo com o perfil momentâneo do grupo e suas capacidades e limitações funcionais, e participam a cada encontro uma média de 30 mulheres. As pacientes são sempre orientadas a realizarem os movimentos da dança de acordo com a amplitude livre de dor. É reforçada a individualidade de acordo com seu condicionamento cardiorrespiratório. As mesmas são sempre avisadas de que não há competição entre elas, embora algumas se destaquem nos movimentos, outras que nunca se imaginaram realizar dança, participam da atividade com empenho. Reforçamos ao grupo que cada uma deve permanecer realizando a dança com assiduidade para colher os bons frutos do exercício aeróbio.

As mulheres são avaliadas quanto aos sinais vitais e através da Escala Numérica de Dor (END), antes e após a atividade de cada dia.

Além do momento da dança, no projeto também já foram desenvolvidas atividades de educação em saúde, abordando não somente a fibromialgia, mas outros assuntos que fazem parte da saúde da mulher como o câncer de mama, contribuindo para que elas se tornem cada vez mais autônomas e capazes de se cuidarem integralmente.

As pesquisas com essa população acontecem concomitantemente às atividades do projeto de extensão. Buscando contribuir com a comunidade científica, os alunos envolvidos no projeto estão sempre realizando estudos aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FACISA, sobre os mais variados temas como dor, capacidade funcional, ansiedade, depressão, intervenções como Pilates, exercícios aquáticos e função sexual.

5. RESULTADOS ALCANÇADOS

Esta atividade de extensão tem alcançado o seu principal objetivo que é melhorar a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia da cidade de Santa Cruz-RN. Isto pode ser observado tanto pelos relatos diários das pacientes, como também, através da qualidade dos produtos gerados pelo projeto. Além de inúmeros relatos de melhorias por parte das pacientes, o grupo de alunos desenvolve constantes pesquisas que corroboram com o que é dito, como resultados de diminuição da dor e melhora da capacidade funcional nesse público com a prática da dança.

No quadro 1 observamos as publicações em periódicos nacionais e internacionais decorrentes do projeto e seus respectivos anos de publicação.

Quadro 1 – Publicações científicas em periódicos nacionais e internacionais do projeto DançaFibro

| Título | Ano de Publicação | Periódico |
|--|--------------------------|---|
| <i>Mat pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. (DE MEDEIROS, 2020).</i> | 2020 | <i>Advances in rheumatology</i> |
| <i>Mat pilates and aquatic aerobic exercises for women with fibromyalgia: a protocol for a randomised controlled blind study. (SILVA, 2019).</i> | 2019 | <i>BMJ open</i> |
| <i>Zumba dancing can improve the pain and functional capacity in women with fibromyalgia (JUNIOR, 2018).</i> | 2018 | <i>Journal of bodywork and movement therapies</i> |
| <i>Sophrology versus resistance training for treatment women with fibromyalgia: a randomized controlled trial (SILVA, 2018).</i> | 2018 | <i>Journal of bodywork and movement therapies</i> |
| <i>Experience with women with fibromyalgia who practice zumba. Case reports (CRUZ, 2017).</i> | 2017 | Revista Dor |
| <i>The sophrology as adjuvant therapy may improve the functionality of patients with fibromyalgia. A pilot randomized controlled trial (DE OLIVEIRA, 2016).</i> | 2016 | <i>Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal</i> |

Fonte: Projeto de Extensão DançaFibro

Pode-se observar no quadro 2 os trabalhos de conclusão de curso desenvolvidos e já defendidos pelos alunos que foram participantes do projeto. Além desses, existem 5 trabalhos de conclusão de curso em andamento.

Quadro 2 – Trabalhos de conclusão do curso de Fisioterapia desenvolvidos no projeto DançaFibro

| Título | Ano |
|--|------------|
| A zumba pode melhorar a dor e a capacidade funcional em mulheres com fibromialgia. | 2017 |
| Sofrologia e treinamento resistido para o tratamento de mulheres com fibromialgia: um estudo controlado randomizado. | 2017 |
| Avaliação da dor, qualidade de vida, imagem corporal e funcionalidade de três grupos distintos de pacientes reumáticos. | 2018 |
| Avaliação do comportamento da dor em mulheres com fibromialgia participantes de um grupo de zumba. | 2018 |
| Avaliação de catastrofização, cinesiofobia, probabilidade de cochilar e funcionalidade de três grupos distintos de pacientes reumáticos. | 2018 |
| Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. | 2018 |
| Avaliação do equilíbrio de mulheres com fibromialgia que praticam dança. | 2019 |
| Relatos de mulheres com fibromialgia sobre a dor. | 2019 |

Fonte: Projeto de Extensão DançaFibro

O trabalho desenvolvido pelo projeto DançaFibro para as mulheres com fibromialgia da cidade de Santa Cruz e região já foi noticiado por sites oficiais da UFRN por duas vezes (PROJETO, 2017), sendo a publicação mais recente feita em abril de 2020 e que teve como assunto a promoção de exercícios a distância para o tratamento de fibromialgia, realizado durante a atual pandemia do coronavírus (JUNIOR, 2020).

Além da rotina com as pacientes, os alunos do projeto também participaram com frequência de eventos científicos regionais e nacionais. Já foram publicados 14 resumos em anais de congressos, todos frutos das atividades desenvolvidas desde o início do projeto.

Como se pode observar, as atividades do projeto DançaFibro tem efeitos positivos sobre a qualidade de vida dessas mulheres, principalmente na dor, sintoma mais característico da doença, onde JUNIOR et al., 2018 mostraram que a dança por 3 meses em mulheres com fibromialgia foi eficaz na melhora da dor.

Assim como em outras atividades físicas, tão importante quanto iniciar, é manter essa prática, de forma que ela faça parte da rotina do praticante. A dança, em particular no nosso projeto, é uma boa alternativa de tratamento uma vez que as mulheres se sentem motivadas e aderem melhor ao tratamento, podendo usufruir dos benefícios por um período de tempo maior, além da criação de vínculos entre elas, tão importante para que se sintam acolhidas e possam melhor enfrentar as limitações impostas pela doença.

No decorrer das atividades, pudemos ver na prática por meio do relato das participantes o quanto estar ativa fisicamente foi importante para essas mulheres. CRUZ et al., 2017 mostraram em seu estudo de relato de casos com as participantes do projeto, que no período de recesso acadêmico elas apresentaram mais tensão, desânimo, além da intensificação da dor relatada pela maioria das avaliadas no estudo, e de como esse discurso muda durante a prática da dança.

Na figura 1 é possível observar o grupo de pacientes após um dia de atividades.

Figura 1- Participantes do projeto DançaFibro no ano de 2019



Fonte: Projeto de Extensão DançaFibro

Através do nosso relato, ressaltamos os benefícios desse projeto para as mulheres com fibromialgia da região do Trairi, no entanto a experiência é rica para todos que participam direta ou indiretamente das nossas atividades. Os alunos que fazem parte do projeto estão em constante prática sobre a realização de atividade em grupo, que pode vir a ser parte de uma rotina futura enquanto profissional, além de estar em diversos momentos envolvidos com atividades dentro da comunidade acadêmica.

O projeto DançaFibro não é apenas um meio de promoção de saúde para as dezenas de mulheres com fibromialgia da região do Trairi, mas também é uma forma eficaz de compartilhar conhecimentos acerca da doença para os alunos da graduação. O Simpósio de Fibromialgia acontece anualmente desde 2016 na FACISA possibilita aos alunos adquirirem conhecimentos acerca do assunto de forma mais dinâmica, participativa e com visão interprofissional, além de ser uma demonstração clara de como é importante para as pacientes e seus familiares conhecerem a sua condição clínica e a repercussão em suas vidas.

Ainda, o projeto por ter uma participação consideravelmente significativa por parte das mulheres, tornou-se visível dentro da instituição, dessa forma somos também convidados para participar de outros eventos, seja de forma ativa com um momento de dança com as pacientes ou apresentando nossas atividades e seus resultados.

5. O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA

Ao relatar as atividades e os resultados do Projeto DançaFibro em seus 5 anos de existência, constatamos o impacto positivo desta ação na região do Trairi. Aprendemos que este projeto é uma forma de oferecer cuidados continuados às mulheres com fibromialgia com alta qualidade acadêmica, buscando sempre as melhores evidências e contribuindo para a produção de conhecimentos.

6. RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO

Como atividade de extensão o projeto desenvolve suas práticas voltadas para a comunidade. Este é um vínculo com as mulheres da região e um meio que interliga os conhecimentos científicos com quem de fato se beneficia deles para uma melhor qualidade de vida, principalmente por se tratarem de mulheres em situação de vulnerabilidade. O projeto é um instrumento de inserção social e expande os muros da universidade, aumentando o vínculo entre academia e sociedade.

7. REFERÊNCIAS

PROVENZA, José Roberto et al. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 44, n. 6, p. 443-449, 2004.

FREITAS, R. P. DE A. et al. Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 57, n. 3, p. 197-203, 2017.

JÚNIOR, J. C. A. et al. Zumba dancing can improve the pain and functional capacity in women with fibromyalgia. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 22, n. 2, p. 455-459, 1 abr. 2018.

BAPTISTA, A. S., et al. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomized, single-blind, controlled study. **Clinical and experimental rheumatology**, v. 30, n. 6 Suppl 74, p. 18-23, 2012.

BIDONDE, J. et al. Dance for Adults With Fibromyalgia—What Do We Know About It? Protocol for a Scoping Review. **JMIR Research Protocols**, v. 6, n. 2, p. e25, 2017.

WOLFE, Frederick et al. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. **Arthritis care & research**, v. 62, n. 5, p. 600-610, 2010.

DE MEDEIROS, Suzy Araújo et al. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. **Advances in Rheumatology**, v. 60, p. 1-10, 2020.

SILVA, Hugo Jario de Almeida et al. Mat Pilates and aquatic aerobic exercises for women with fibromyalgia: a protocol for a randomised controlled blind study. **BMJ open**, v. 9, n. 2, p. e022306-e022306, 2019

SILVA, Hugo Jário de Almeida et al. Sophrology versus resistance training for treatment of women with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 23, n. 2, p. 382-389, 2018.

CRUZ, R. DA S. et al. Experience with women with fibromyalgia who practice zumba. Case reports. **Revista Dor**, v. 18, n. 3, p. 2015-2018, 2017.

DE OLIVEIRA, Franciele Santos et al. The sophrology as adjuvant therapy may improve the functionality of patients with fibromyalgia. A pilot randomized controlled trial. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, p. 1-5, 2016.

PROJETO de extensão da facisa é destaque na comunidade e na pesquisa. **Pró-reitoria de extensão**, 2017. Disponível em: <http://proex.ufrn.br/noticias/24496967/divulgacao-projeto-de-extensao-da-facisa-e-destaque-na-comunidade-e-na-pesquisa>. Acesso em: 22 set. 2020.

JUNIOR, Marcos Neves. Facisa promove exercícios a distância para tratamento de fibromialgia. **Portal da UFRN**, 2020. Disponível em: <https://ufrn.br/imprensa/noticias/35138/facisa-promove-exercicios-a-distancia-para-tratamento-de-fibromialgia>. Acesso em: 22 set. 2020.