

FADIGA E DANÇA NA ESCLOROSE MÚLTIPLA, UM ARTIGO DE REVISÃO

Cristiano de Souza¹, Beatriz Fioravante Godoi¹, Joice da Siva², Julia Janaína da Silva², Maria Silvia Bergo Guerra³.

1. Graduando do 3º semestre do Curso de Enfermagem, Centro Universitário Amparense - UNIFIA

2. Graduando do 3º semestre do Curso de Biomedicina, Centro Universitário Amparense - UNIFIA

3. Fisioterapeuta, Especialista em Fisiologia Humana, Mestre em Saúde Coletiva e Docente da disciplina de Fisiopatologia do Núcleo Básico da Saúde do Centro Universitário Amparense – UNIFIA.

RESUMO: A fadiga é um sintoma comum em portadores de esclerose múltipla. O objetivo do presente estudo é revisar os efeitos da dança como atividade física, sobre a sensação de fadiga, em portadores de Esclerose Múltipla. Utilizou-se a revisão de literatura como método de alcance ao objetivo do trabalho. Estudos apontam que a prescrição de exercícios aeróbicos pode melhorar a percepção da fadiga pelos efeitos fisiológicos do exercício e a dança, para além dos efeitos fisiológicos.

Palavras-Chave: Esclerose Múltipla - Fadiga - Exercício Físico - Doença Desmielinizante - Dança.

ABSTRACT: Fatigue is a common symptom in patients with multiple sclerosis. The aim of the present study is to review the effects of dance as physical activity on the sensation of fatigue in patients with Multiple Sclerosis. The literature review was used as a method of reaching the work objective. Studies indicate that aerobic exercise prescription can improve the perception of fatigue by the physiological effects of exercise and dance, in addition to the physiological effects.

Key Words: Multiple Sclerosis - Fatigue - Physical exercise - Demyelinating Disease - Dance

1. INTRODUÇÃO

A fadiga é um sintoma inespecífico, encontrado com frequência na população. Ela é definida como sensação de cansaço físico profundo, perda de energia ou mesmo sensação de exaustão, e é importante a sua diferenciação com depressão ou fraqueza muscular (MENDES, [TILBERY](#), [FELIPE](#), 2000).

Dos sintomas experimentados pelos pacientes com EM, a fadiga é um sintoma particularmente comum, afetando cerca de 50 a 70% dos pacientes. É considerado por muitos pacientes como seu maior fator limitante, interferindo sobre a qualidade de vida, independente da disfunção motora (LOPES et al., 2010). A prescrição de exercícios físicos com finalidade de reabilitação cardiovascular é reconhecida

pelos efeitos fisiológicos, agudos e crônicos, sobre a qualidade de vida, frequência cardíaca, pressão arterial, sensação de cansaço em indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis.

Os efeitos fisiológicos, agudos e crônicos do exercício, sobre o sistema cardiovascular e a percepção da qualidade de vida em indivíduos saudáveis ou portadores de doenças crônicas que o realizam com periodicidade, são reconhecidos pelo alto grau de indicação, recomendação e, portanto, evidência científica.

O objetivo do presente estudo é revisar os efeitos da dança como atividade física, sobre a sensação de fadiga, em portadores de Esclerose Múltipla.

2. METODOLOGIA

Utilizou-se a revisão de literatura como método de alcance ao objetivo do trabalho. Realizou-se pesquisa em base de dados científicos com o cruzamento dos seguintes descritores: fadiga, esclerose múltipla e dança. Não houve restrição de ano de publicação e a condição para seleção de artigos para essa revisão eram as publicações em língua portuguesa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para os pacientes com Esclerose Múltipla (EM), a fadiga é um sintoma subjetivo ou inexacto, definido como sensação de cansaço físico ou mental profundo, perda de energia ou mesmo sensação de exaustão (MENDES et al., 2000). De acordo com LEBRE et al., 2007, os pacientes com EM apresentam alteração da resposta autonômica sobre a Pressão Arterial o que compromete a capacidade de elevar a pressão arterial diante de um exercício físico.

A dificuldade dos pacientes com EM portadores de fadiga em elevar a PA diante de um exercício físico é um dado significativo, quando a prescrição de um exercício físico será proposto. Os mesmos autores apontam que os testes cardiovasculares aplicados em portadores de EM demonstraram uma incapacidade dos portadores de EM em elevar a pressão arterial diante de um esforço físico, sugerindo desta forma um distúrbio vasomotor simpático, no entanto, é necessário confirmar se estas alterações encontradas são atribuídas ao metabolismo muscular ou desmielinização-lesão das próprias vias autonômicas simpáticas (LEBRE et al., 2007).

BARRETO et al., 2009, propõem a prática de atividades físicas para auxiliar no tratamento dos sintomas e sequelas da doença, devido à eficiência da atividade física no combate à fadiga, no déficit de equilíbrio, de coordenação motora e de força muscular. A dança, por exemplo, pode colaborar para a promoção da capacidade aeróbia, dando condições para que o indivíduo com EM suporte com maior segurança as atividades mais extenuantes.

Os estudos de LEBRE et al., 2007 e BARRETO et al., 2009, se correlacionam nessa possível melhora na qualidade de vida do paciente portador de EM, se por ventura o paciente tem a fadiga por relação direta com a baixa da PA, um exercício físico de baixa tensão elevaria sua PA, não a níveis exacerbados, mas o suficiente para essa atividade sugerida.

A dança é considerada como um exercício físico de baixa intensidade e tem mostrado resultados no combate à fadiga, no déficit de equilíbrio, de coordenação motora, de força muscular (BARRETO et al., 2009).

Além dos ganhos fisiológicos evidenciados pela dança, sobre a sensação de fadiga dos portadores de EM, os autores supracitados descreveram o anseio por melhoras psicológicas e sociais com a prática (BARRETO et al., 2009).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Esclerose Múltipla por ser uma doença degenerativa e inflamatória, que provoca desmielinização. Um dos principais sintomas da doença é a sensação de fadiga. Estudos apontam que a prescrição de exercícios aeróbicos pode melhorar a percepção da fadiga pelos efeitos fisiológicos do exercício e a dança, pois a dança proposta se constitui em uma forma de exercício leve e com claros benefícios para a inclusão social, de forma que, para além dos efeitos fisiológicos, pode influenciar na socialização de mulheres com EM.

5. REFERÊNCIAS

BARRETO, MA; TAVARES, M C G C F; CAMPANA, A N N B; PAULA, ORS; FERREIRA, EL; **Dança: proposta de atividade física para mulheres com esclerose múltipla** HU Revista, Juiz de Fora, v. 35, n. 1, p. 49-52, jan./mar. 2009

LEBRE, A T; MENDES, MF; TILBERY, CP; ALMEIDA, A LA; NETO, A Si; **Relação entre fadiga e distúrbios autonômicos na esclerose múltipla** Arq. Neuro-Psiquiatr. vol.65 no.3a São Paulo Sept. 2007

LOPES, KN; NOGUEIRA, LAC; NÓBREGA, FR; FILHO, HA; ALVARENGA, RMP; **Limitação funcional, fadiga e qualidade de vida na forma progressiva primária da Esclerose Múltipla** Rev Neurocienc 2010;18(1):13-17

MENDES, MF; TILBERY, CP; BALSIMELLI S; FELIPE, E; MOREIRA, MA; BARÃO-CRUZ AM;
Fadiga na forma remitente recorrente da esclerose múltipla Arq. Neuro-Psiquiatr. Vol.58 n.2B São Paulo June 2000

[MENDES, MF](#); [TILBERY, CP](#); [FELIPE, E](#); **Fadiga e esclerose múltipla: estudo preliminar de 15 casos através de escalas de auto avaliação.** Arq. Neuro-Psiquiatr. [online]. 2000, vol.58, n.2B, pp.467-470. ISSN 0004-282X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-282X2000000300011>.