

Prevalência de cinesiofobia em mulheres com Fibromialgia

Gabriela Camejo de Oliveira¹

Giovana Flores Chies²

Geraldo Passos Bittencourt³

Laine Suzi Feldkirker⁴

Jerônimo Costa Branco⁵

Randhall Bruce Carteri⁶

Resumo: A fibromialgia (FM) é uma doença considerada como uma das mais incapacitantes, que causam dores difusas, tem como características padrões de movimentos alterados e sedentarismo, mas principalmente fatores psicossociais como crenças negativas diante da dor. É uma das manifestações reumáticas mais frequente e acomete principalmente mulheres jovens. O recurso fisioterapêutico que mais se destaca dentre os estudos, para as pessoas acometidas por essa doença é a cinesioterapia, em contrapartida temos a cinesiofobia, que é o medo em excesso da realização de exercícios físicos pela crença de que a prática dele poderá levar a lesão ou a piora do quadro. Devido à influência da cinesiofobia sobre a cronicidade da fibromialgia, o objetivo deste estudo é avaliar a prevalência de cinesiofobia em mulheres com fibromialgia. Para isso foi realizado um estudo transversal de abordagem quantitativa, com mulheres vinculadas a associação de fibromialgia da cidade de Cachoeirinha (RS). Foram coletados os dados para caracterizar a amostra, a prática de atividades físicas através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta e o principal dado do estudo que é a presença de cinesiofobia, pela Escala Tampa (ETC) utilizada para verificar a presença ou não de cinesiofobia, e classificá-la em graus leve, moderado ou grave. A amostra foi composta por 21 indivíduos, com média de idade de $50,3 \pm 7,1$ anos. Apenas 28,6% das mulheres praticavam atividade física regularmente. A prevalência encontrada no estudo para cinesiofobia foi de 71,4%. Portanto considera-se uma alta prevalência de cinesiofobia neste grupo de pessoas, estando relacionado ao fato de mais da metade da mostra não estava exercendo uma situação laboral no momento da avaliação.

Palavras-chave: Fibromialgia; Cinesiofobia; Trabalho.

¹ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: Camejogabio@gmail.com

² Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: chiessgiovanna@gmail.com

³ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: geraldobittencourt@eti.br

⁴ Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: lainefeldkirker@gmail.com

⁵ Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Doutor em Saúde e Comportamento. E-mail: jeronimo.branco@cesuca.edu.br

⁶ Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutor em Bioquímica. E-mail: randhall.carteri@cesuca.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma doença considerada como uma das mais incapacitantes, que causa dores difusas, tem como características padrões de movimentos alterados e sedentarismo, mas principalmente os fatores psicossociais e crenças negativas diante da dor. Segundo o Colégio Americano de Reumatologia para diagnosticar uma pessoa com fibromialgia usam-se como variáveis os seguintes sintomas: dor bilateral axial e dor generalizada por um período maior que 3 meses em 11 pontos, dentre os 18 locais específicos no corpo, chamados de Tender Points. (LISBOA, *et al.*, 2015; PIMENTEL & TRINDADE, 2018).

É uma das mais frequentes manifestações reumáticas que acomete principalmente mulheres jovens entre 35 e 60 anos, podendo afetar a condição laboral dessas mulheres, que deveriam estar numa fase ativa de trabalho remunerado. Pode ser tratada de várias formas, com métodos farmacológicos assim como os não farmacológicos. A fisioterapia propicia alívio no quadro algico com destaque para os recursos da eletroterapia e cinesioterapia recurso utilizado com o propósito de tratar e/ou prevenir as lesões/disfunções, que visa melhorar o condicionamento físico, promover um alinhamento corporal, relaxamento e principalmente redução de incapacidades por meio da intervenção com exercícios físicos. A cinesioterapia é um recurso promissor para alívio do quadro algico para diferentes grupos, em especial para fibromiálgicas, pode ser realizada de forma individual ou coletiva, sempre com o acompanhamento de um profissional. (LISBOA, *et al.*, 2015; PIMENTEL & TRINDADE, 2018).

O exercício físico, principalmente de baixa intensidade são um dos tratamentos que mais se destacam dentre os estudos com fibromiálgicas. Em contrapartida, a cinesiofobia é o medo em excesso da realização de exercícios físicos, pela crença da prática de exercícios levar a reincidência da lesão ou piora do quadro, que acaba por impossibilitar a utilização do movimento como recurso terapêutico intensificando as incapacidades pelo desuso do sistema locomotor por um longo período. (SIQUEIRA, TEIXEIRA-SALMELA & MAGALHÃES, 2007; HECKER, *et al.*, 2011)

Na literatura encontram-se estudos que avaliam a intensidade da cinesiofobia, porém poucos com a prevalência. Estudo de Taques (2021) encontrou prevalência de 87,9% e quanto a classificação, o estudo evidenciou que 21,2% da amostra foram

consideradas com grau grave, 65,9% moderada, 12,9% de leve. (TAQUES, SILVA & BORGHI, 2021)

Pela influência da cinesiofobia sobre a cronicidade da fibromialgia, assim como suas consequências físicas e psicológicas na vida dos pacientes, o objetivo deste estudo é identificar a prevalência de cinesiofobia e comportamentos associados às maiores médias de cinesiofobia em mulheres com fibromialgia.

2 MÉTODOS

Estudo de delineamento transversal com abordagem quantitativa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Cesuca pelo número do CAAE 58001122.8.0000.5665 e todas as participantes incluídas na pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi realizado seguindo as recomendações do Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology (STROBE). (MALTA, *et al.*, 2010)

Participaram deste estudo, mulheres com fibromialgia, cadastradas na associação de fibromialgia do município de Cachoeirinha-RS denominada Gente de fibro. Foram incluídos na pesquisa mulheres que estavam dispostas a aderirem a um programa de emagrecimento e exercício físico. Como critério de inclusão as participantes tinham que apresentar dor em alguma parte do corpo e estar na faixa etária entre os 30 e 60 anos de idade.

Através de um questionário elaborado pelos autores da pesquisa, foram coletados dados sociodemográficos e relativos às características da fibromialgia, a fim de caracterizar a amostra. O nível de prática habitual de atividade física foi estimado através do domínio de lazer do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. O escore semanal foi calculado pela soma individual do tempo relatado com práticas de atividade física no domínio lazer, sendo considerado ativo aquele que realizou mais de 150 minutos por semana. (MATSUDO, *et al.*, 2001).

A Escala Tampa para cinesiofobia-Brasil (ETC) foi utilizada para analisar a presença e o grau de cinesiofobia. O instrumento é composto por 17 perguntas que possuem quatro alternativas de respostas cada, resultando em um escore final que varia de 17 a 68 pontos, sendo que a presença de cinesiofobia foi estabelecida por escores ≥ 37 pontos. Além disso, a cinesiofobia foi classificada como leve (17 a 34 pontos), moderada

(35 a 50) ou grave (51 a 68), baseada nos critérios propostos por Trocoli e Botelho. (SIQUEIRA, TEIXEIRA-SALMELA & MAGALHÃES, 2007).

Para a análise estatística, foi utilizado o programa SPSS 21.0, no qual se procedeu a análise inicial com a utilização de frequência simples e uso de média e desvio padrão com objetivo de descrever a amostra do estudo. Para associações entre as variáveis foi utilizado o teste Qui-quadrado visando descrever a associação entre cinesiofobia e trabalho, para as análises fixou-se em 5% o nível de rejeição da hipótese de nulidade ($p < 0,005$).

3 RESULTADOS

A amostra foi constituída de 21 participantes, todas com diagnóstico de fibromialgia, a média de idade foi de $50,3 \pm 7,1$ anos, quanto aos anos de estudo a média encontrada foi de $10,4 \pm 2,9$ anos. Quanto ao estado civil e presença de filhos, 71,4% eram casadas e 90,5% tinham pelo menos um filho.

A prevalência de cinesiofobia foi de 71,4%, sendo que 19% dos indivíduos apresentaram cinesiofobia leve, 76,2% moderada e 4,8% grave. O escore médio de cinesiofobia foi de $40,47 \pm 6,75$ pontos.

Relacionado à situação laboral, 61,9% não estavam trabalhando no momento da avaliação, e nenhuma aposentada. A cinesiofobia esteve associada ao fato das mulheres não estarem trabalhando ($p < 0,040$). Na amostra apenas 28,6% das mulheres praticavam atividade física regularmente, não apresentando relação entre a prática de atividade física e a cinesiofobia nesta amostra.

4 DISCUSSÃO

No presente estudo foi verificada alta prevalência de cinesiofobia nas mulheres com diagnóstico de fibromialgia que estavam prestes a aderirem a um programa de atividade física para emagrecimento. Das quais 76,2% apresentaram grau moderado. Ainda, a cinesiofobia esteve associada ao fato de as mulheres não estarem trabalhando.

A prevalência de cinesiofobia encontrada neste estudo foi alta, sete em cada dez mulheres, chegando numa proporção de 71,4%, concordando com o estudo de Taques (2021), que também encontrou uma prevalência alta, chegando a 87,91%. Se tratando da classificação da intensidade, o presente estudo apontou uma porcentagem menor (4,8%) de

cinesiofobiagrave, em relação ao estudo aqui comparado, que alcançou 21,2%, este fato pode estar relacionado às circunstâncias dos estudos, uma vez que as mulheres avaliadas neste estudo estavam dispostas a ingressar em um programa de exercícios físicos, portanto estavam mais encorajadas a enfrentar o medo que possuem.

O escore médio de cinesiofobia encontrado foi de 40,2 que coincide com o estudo de Branco (2021) para o grupo de mulheres com dor lombar, que encontrou o escore médio de 45,4 e também com o exposto no estudo de Trombim (2021) que relatou média de 42,5 pontos na Escala TAMP. As médias expostas podem estar relacionadas ao fato de as duas doenças, fibromialgia e lombalgia, serem incapacitantes e de causas multifatoriais.

Em relação à situação laboral, 61,9% da amostra não estava exercendo trabalho remunerado, em outro estudo encontrado na literatura, com mulheres saudáveis foi constatado que 45,6% não possuíam situação laboral remunerada. Percebe-se, portanto, que as mulheres com fibromialgia possuem maior taxa de afastamento do trabalho, mesmo estando em idade laboral produtiva, fato que acaba por auxiliar no aumento da incapacidade e da catastrofização dessas mulheres. Concordando com o exposto acima, tem-se que alguns achados de estudos expuseram que pessoas desempregadas tiveram 5,6 vezes mais chances de se autoavaliar em uma situação de saúde ruim e que a prolongação do tempo de afastamento do trabalho pode prejudicar a saúde mental. Sendo a saúde mental o quesito que mais afetam mulheres com fibromialgia. (PALMEIRA, *et al.*, 2021)

Se tratando da prática de atividades físicas, apenas 26,8% das participantes deste estudo praticavam atividade física regularmente, comparando com outro estudo de Conte (2018) com integrantes que também tinham fibromialgia, com características amostrais semelhantes, 44% da amostra não praticava atividade física regularmente. Portanto, a amostra deste estudo possui um perfil de sedentarismo, que pode estar relacionada à alta prevalência de cinesiofobia encontrada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na amostra, a prevalência de cinesiofobia em mulheres com fibromialgia moradoras da cidade de Cachoeirinha (RS) apresentou-se alta, onde mais da metade da mostra se encontrava afastada do trabalho mesmo estando em idade produtiva. Estes dois achados podem ter correlações e se faz necessário mais estudos nesta área. Além disso,

nota-se a precariedade de estudos que avaliem a prevalência de cinesiofobia em mulheres fibromiálgicas.

REFERÊNCIAS

BRANCO, J.C. *et al.* Prevalência de cinesiofobia e fatores associados em indivíduos com dor lombar. **Saúde** (Santa Maria), Santa Maria, v. 47, n. 1, p. 1-11, 2021.

CASTRO, C.M.S. *et al.* Aspectos sociodemográficos e de saúde associados ao trabalho remunerado em adultos (50-69 anos) na Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Belo Horizonte, v. 31, n. 8, p. 1775-1787, 2015.

CONTE, G.A.C. *et al.* Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade devida. **Revistas da USP Medicina**, Ribeirão Preto, v. 51, n. 4, p. 281-90, 2018.

HECKER, C.D. *et al.* Análise dos efeitos da cinesioterapia e da hidrocinesioterapia sobre a qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 1, p. 57-64, 2011.

LISBOA, L.L. *et al.* Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Natal, v. 55, n. 3, p. 209-215, 2015.

MALTA, M. *et al.* STROBE initiative: guidelines on reporting observational studies. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, n.3, p. 559–565, 2010.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v.6, n.2, p. 5 – 12, 2001.

PALMEIRA, C.S. *et al.* Autopercepção de saúde de mulheres com excesso de peso. **Research, Society and Development**, Salvador, v. 10, n. 15, 2021.

PIMENTEL, K.M.; TRINDADE, R.S. **Análise do impacto da fisioterapia na dor e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Centro Universitário são Lucas, Porto Velho, 2018.

SIQUEIRA, F.B. *et al.* Análise das propriedades psicométricas da versão brasileira da escala tampa de cinesiofobia. **Acta Ortopédica Brasileira**, Minas Gerais, v. 15, n. 1, p.19-24, 2007.

TAQUES, R.L.B.; SILVA, G.C.; BORGHI, F. M. Fibromialgia e cinesiofobia: relação do paciente com exercícios físicos. *In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA*, 12, *online*, 2021. **Anais [...]**. [s.l]: Unicesumar, 2021.

TROMBIM, P.S.; ANDRIOLI, I.B.; LONGEN, W.C. Caracterização da sintomatologia, incapacidade e potencial de catastrofização de trabalhadores com lombalgia crônica inespecífica. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Florianópolis, v. 50, n. 2, p. 50–60, 2021.