O BENEFÍCIO DA DANÇA EM ALUNAS COM FIBROMIALGIA: REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Online de Educação Física, 1ª edição, de 14/12/2020 a 18/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-67-9

MATTOS; Sarah Ellen Melo [1], SANTOS; Rian Morais dos [2], VASCONCELOS; Bruna de Abreu [3]

RESUMO

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática definida por dor aguda musculoesquelética extensa, de origem desconhecida e atividade física de pode ser uma intervenção por ser de baixo custo, seguro e eficaz para o tratamento da síndrome de fibromialgia. A dança se revela como exercício efetivo na diminuição da dor, mostrando-se como uma excelente forma de tratamento, pois é possível modular a contração e o relaxamento muscular, gerando um controle corporal de forma segmentada, além de ser um exercício que também promove uma interação social. O objetivo deste trabalho foi verificar, através da literatura, artigos que mostrem a importância da dança como intervenção no tratamento da fibromialgia. A análise aconteceu com a verificação dos artigos publicados no período de 2015 a 2020. Foi realizada com o acesso online aos periódicos, leitura do título, do resumo e das palavras-chave dos artigos. A partir dos resultados pode-se verificar que as aulas de danças como interveção tiveram duração em média de 60 minutos por dia, com duas sessões por semana com no mínimo oito semanas de duração, com modalidades de dança como a Zumba, dança aquática, dança terapêutica e dança de forma popular. Portanto, a dança como exercício é uma forma de tratamento não farmacológico bem indicado para esses pacientes, que trazem ganhos benéficos quando associadas a medicações ou como formas de tratamentos mais eficazes para diminuição do estresse, ansiedade, melhora do humor e disposição

PALAVRAS-CHAVE: Dança, Fibromialgia, Intervenção

[1] Centro Universitário Leonardo da Vinci, sarahmattos_@live.com
[2] Manaus, rian6.santos@gmail.com
[3] Amazonas, prof.brunavasconcelos5@gmail.com