



MÉTODO ISOTON MELHORA OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA? ESTUDO DE CASO

Autores: Marcus Vinicius da Costa¹; Giselle Gomes da Silva¹; Pollyanna de Lucena Ferreira²; Frederico Augusto Rocha Neves^{1,2}; Edna Cristina Santos Franco^{1,2}.

Instituição: ¹ Faculdade de Educação Física – Universidade da Amazônia, Campus BR, Ananindeua – Pará; ² Seção de Patologia – Instituto Evandro Chagas, Ananindeua – Pará.

Introdução: O método de hipertrofia das fibras musculares oxidativas (Método Isoton) caracteriza-se pela execução de exercícios sem o relaxamento dos músculos ativados, em amplitudes reduzidas e nos ângulos de maior tensão para promover compressão e oclusão dos capilares, levando a hipóxia dessas fibras, acúmulo de lactato e íons H⁺. Esse método pode ser executado usando o próprio peso corporal, proporcionando uma educação dos movimentos sem a necessidade de cargas externas, facilitando a adesão de pessoas que sofrem com dores crônicas como os pacientes com fibromialgia, um distúrbio de dor e sensibilidade crônica e generalizada que afeta principalmente mulheres e que tem a dor muscular generalizada como um de seus sintomas mais comuns.

Objetivo: Avaliar os efeitos do Método Isoton na melhora dos sintomas da fibromialgia. **Materiais e Métodos:** Participou do estudo uma jovem do sexo feminino (20 anos) devidamente diagnosticada com fibromialgia segundo os critérios do American College of Rheumatology. Após assinatura do TCLE, ela iniciou os treinos com duração de 12 semanas. Os treinos foram monitorados diariamente e os sintomas da fibromialgia avaliados através do Questionário de Impacto de Fibromialgia (FIQ). **Resultados:** Houve redução no índice de dor generalizada, escala de gravidade de sintomas e presença de tender points de 45,46%, 42,86% e 33,34%, respectivamente. O total de score no FIQ foi de 34 para 6 (redução estatisticamente significativa de 82,36%, $p < 0.05$). A sensação de estar dominada pelos sintomas da fibromialgia desapareceu. Em uma escala de 0 a 10, o grau de disposição e qualidade do sono aumentou de 2 para 8, além da melhora nos sintomas de depressão e ansiedade. **Conclusão:** O Método Isoton demonstrou ser eficiente para promover melhora dos sintomas da fibromialgia.

Palavras-chave: Método Isoton, Fibras Oxidativas, Fibromialgia, Qualidade de Vida

Link do vídeo: <https://youtu.be/E9b-kFSKtE>