



FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS – FEF
FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS - FIFE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Hudson Carvalho De Novaes SANTOS¹

Jeferson Leandro de PAIVA²

CREATINA NO TRATAMENTO DE FIBROMIALGIA

FERNANDÓPOLIS

2020

Hudson Carvalho De Novaes SANTOS¹

Jeferson Leandro de PAIVA²

CREATINA NO TRATAMENTO DE FIBROMIALGIA

Projeto apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pela Fundação Educacional de Fernandópolis – FEF.

Orientador(a): Jeferson Leandro de PAIVA

FERNANDÓPOLIS

2020

SUMARIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	REVISÃO LITERÁRIA.....	6
3	METODOLOGIA	8
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
5	CONCLUSÃO	10
	REFERÊNCIAS	11

Resumo: A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica que se caracteriza pela dor difusa espalhada pelo corpo, por distúrbio do sono, alterações cognitivas e alterações autonômicas. Sabendo a prevalência da patologia na população mundial, o sofrimento causado pela mesma e também o fato dela não ter cura, fazem dela um assunto interessante a ser estudado. O tema investigado teve como objetivos principais: compreender o que é essa síndrome e encontrar na literatura, através de artigos científicos, metodologias para analisar e apontar os caminhos para utilizar a suplementação de creatina conjugado ao exercício físico como métodos de tratamento, possibilitando uma melhora no desenvolvimento físico e na qualidade de vida do paciente fibromialgico. Para a efetivação desse estudo de cunho qualitativo, foram realizadas análises bibliográficas, através de artigos sobre fibromialgia, exercícios para portadores da síndrome, suplementação de creatina para tratamento de doenças, buscando associar o suplemento e o treino resistido como método auxiliar no tratamento de pessoas fibromialgicas. Considera-se que a melhor forma para tal tratamento seria mesclar a boa suplementação de creatina, com o treinamento, tanto aeróbico promovendo a (Analgesia) quanto o resistido (Musculação) desenvolvendo força. Promovendo uma melhora na qualidade de vida e respeitando os limites de dor e evolução do paciente.

Palavras – chave: Fibromialgia, Creatina, Musculação

Abstract: Fibromyalgia (FM) is a chronic syndrome that is characterized by diffuse pain spread throughout the body, sleep disorders, cognitive changes and autonomic changes. Knowing the prevalence of pathology in the world population, the suffering caused by it and also the fact that it has no cure, make it an interesting subject to be studied. The investigated theme had as main objectives: to understand what this syndrome is and to find in the literature, through scientific articles, methodologies to analyze and point out the ways to use creatine supplementation combined with physical exercise as treatment methods, enabling an improvement in physical development and quality of life of the fibromyalgia patient. To carry out this qualitative study, bibliographical analyzes were carried out, through articles on fibromyalgia, exercises for patients with the syndrome, creatine supplementation to treat diseases, seeking to associate the supplement and resistance training as an auxiliary method in the treatment of fibromyalgic people. . It is considered that the best way for such treatment would be to merge good creatine supplementation, with training, both aerobic promoting (Analgesia) and resisted (Bodybuilding) developing strength. Promoting an improvement in the quality of life and respecting the limits of pain and evolution of the patient.

Keywords: Fibromyalgia, Creatine, Weight Training.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho é um estudo sobre a importância da boa alimentação, suplementação e periodização de exercícios físicos para fibromialgicos.

Fibromialgia (FM), uma doença de difícil detecção pelo fato de ser silenciosa, em muitos casos nos primeiros sintomas as pessoas ao redor do doente acham que é um transtorno psicológico, pelo fato das constantes dores gerarem depressão aos pacientes. Mas apenas quem passa sabe o quanto não é frescura (OLIVEIRA JR e ALMEIDA, 2018).

Essa dor é normalmente descrita como uma dor de cansaço constante. Nem forte nem aguda, acontecendo em todo o corpo, com duração de pelo menos três meses. Alguns estudos mostraram que essas dores são causadas por diversos estímulos nervosos repetidamente, modificando os neurotransmissores do cérebro da pessoa, com isso vem os outros sintomas, como fadigas constantes, insônias, cefaleias, crises emocionais, entre outras (HEYMANN e SOUZA, 2017).

No Brasil a doença é definida como Síndrome da dor generalizada, qualquer pessoa pode ser afetada, mas em nosso país as maiores vítimas são as mulheres, chegando há 90% dos casos apresentados em clínicas, pessoas jovens ou de meia idade. Cerca de 10 – 15% dos pacientes que vão ao reumatologista apresentam a doença, e 5% da população mundial sofrem dela (HEYMANN e SOUZA, 2017).

Visando compreender de qual forma o uso de creatina (Cr), acompanhada com o treinamento de musculação e aeróbio, pode ser benéfica ao tratamento da fibromialgia. Sendo assim seus objetivos principais: compreender a doença e as maneiras de tratamento, pesquisando em artigos científicos, revistas digitais, entre outros meios de informações, metodologias para descobrir e apontar os caminhos para utilizar a creatina como um precursor de benefícios aos sintomáticos, possibilitando uma melhora no desenvolvimento físico e na qualidade de vida do paciente, assim, proporcionando mais independência não somente na execução de exercícios físicos, mas também contribuindo em seus aspectos diários, como caminhar, correr, saltar e subir e descer escadas (OLIVEIRA JR e ALMEIDA, 2018).

Portanto, esse trabalho justifica-se pela necessidade de buscar o tratamento para pessoas com fibromialgia, e o mesmo servir de conteúdo, auxiliando a outros profissionais ou estudantes da área da saúde.

2 REVISÃO LITERÁRIA

A DOENÇA

Fibromialgia (FM) ou “Síndrome de Joanina Dognini”, é uma patologia muito comum, na qual atinge cerca de 2 milhões de habitantes no Brasil por ano, e 5% do mundo, seu tratamento pode amenizar seus sintomas, mas tratasse de uma doença que não há cura (MORAES, 2016).

Desde seu reconhecimento entre 1981 a FM se iniciava apresentando dores difusivas nas regiões (acima e abaixo da cintura, dimidio direito e esquerdo e axial). Ao longo dos tempos foram notados “pontos dolorosos da fibromialgia” (frente e trás do pescoço; parte de trás dos ombros; parte superior do peito; cotovelos; parte superior das nádegas; quadril e joelhos...). O diagnóstico é confirmado quando se tem dor intensa de 3 á 6 áreas diferentes ou dores mais fracas em 7 entre os 18 pontos existentes (BESSET, 2016) e (HEYMANN, 2017).

Compararam também sintomas de sono e transtornos psíquicos com outras doenças, como artrite reumatoide, e, comprovaram que houve aumento de risco em sintomas somáticos (67%), depressão (55%), síndrome do pânico (35%), agorafobia (30%), além do baixo desempenho no sono, qualidade de vida, e aumento de dores aos portadores de FM (HEYMANN, 2017).

Por ser uma doença estudada durante os anos, surgiram estratégias terapêuticas de vários profissionais, no entanto algumas são insatisfatórias (OLIVEIRA, 2018).

Pesquisas mostraram que, portadores de FM sedentários apresentaram depressão grave, enquanto os que praticavam exercícios físicos moderados de no mínimo 3 dias na semana geraram “proteção” sob esse sintoma (MATSUDO, 2019).

Por exemplo, mulheres que praticam pouca atividade física, sofre mais com os sintomas de dores, fadiga e sono, diferente das que praticam

moderadamente ou com frequência mais intensa demonstram “dose-resposta com melhora” (MATSUDO,2019).

Os portadores da síndrome demonstraram melhoras com o uso do suplemento creatina, pelo aumento da fosfocreatina intramuscular, no portal da USP em 2013 postaram que os usuários que consumiam o suplemento apresentavam 80.3% mais de fosfocreatina muscular e desempenho de força de 9.8%, enquanto os que usavam placebo tinham um desenvolvimento de 2.7% e 1.2% de força (BRIOSCHI, 2020).

Estudos mostram que deficiência em creatina causa doenças neuromusculares, falhas no funcionamento natural do cérebro e coração, além de gerar casos de fadiga e cansaço físico com frequência. Ressaltou que sua suplementação, é benéfica em tratamentos terapêuticos (BRIOSCHI, 2020).

Por fim, mesmo FM sendo uma patologia sem cura, seu tratamento sendo acompanhado por excelentes profissionais se torna prático, trazendo ao portador novos hábitos e um desenvolvimento enorme na qualidade de vida.

A CREATINA

A creatina (ácido metil guanidino acético) é um aminoácido que, além de ser encontrado em alguns alimentos, também é produzido endogenamente, por um processo que envolve órgãos como fígado, rins e pâncreas e usa como substratos outros aminoácidos (glicina, metionina e arginina). É uma substância muito utilizada por atletas de diversas categorias, pelo fato de sua síntese endógena ser insuficiente para a melhora do desempenho (HERMELY e BINDACO, 2019).

Estudos mostram que 70% da reserva de fosfocreatina são gastos em 30” ou menos na prática de exercícios físicos intensos, por conta disso, a suplementação de creatina pode diminuir essa porcentagem em média para 30 – 40% prolongando e fortalecendo o treinamento resistido, após esse treino ela trabalha ajustando os níveis de pH muscular auxiliando em uma recuperação mais rápida (BRIOSCHI, 2020).

Outras análises mostraram que a CR tem significantes resultados em testes de inteligência e desempenho da memória de trabalho, sendo estudada para casos de Alzheimer, pelo fato de o cérebro usar as moléculas para gerar

energia e também ser um forte anti-inflamatório. Devido ao seu papel fundamental no equilíbrio de energia, ela pode melhorar a performance cerebral e atuar como neuro protetora, uma vez que diminui a demanda cerebral por oxigênio e reduz a fadiga mental (AMARAL e NASCIMENTO, 2020).

CR também é usada para combater a perda de massa muscular, por constar evidências que gera e regenera energia, é um suplemento de uso comum para pacientes de fibromialgia, por não conter colateral (AMARAL e NASCIMENTO, 2020).

Foram vistos excelentes resultados para idosos com processos cognitivos prejudicados (seja por falta de sono ou idade avançada), levando a substância para diversos órgãos (AMARAL e NASCIMENTO, 2020).

Usado de forma correta é um poderoso suplemento, com custos baixos ótimos benefícios, mostrando resultados melhores em conjunto com exercícios físicos, como por exemplo: Melhor hidratação levando água para as células dos órgãos e deixando os músculos maiores, participa na formação de ossos e cartilagens, melhora a imunidade, acelera a reabilitação de um período de imobilização (BRIOSCHI, 2020).

3 METODOLOGIA

Para a efetivação desse estudo de cunho qualitativo, foram realizadas análises bibliográficas, através de artigos, sobre fibromialgia, suplementos e musculação, buscando associa-los com a creatina como método auxiliar no tratamento de pessoas fibromiálgicas. São analisados documentos publicados até o momento com o objetivo de coletar dados do quanto a doença se alarua e quais são os possíveis tratamentos com melhor custo benefício.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde antes de seu reconhecimento, a fibromialgia vem causando vários problemas na população mundial, com seus sintomas de insônia, transtornos psíquicos (ansiedade, depressão...), suas dores insuportáveis (colateral mais presente na síndrome), entre outros sintomas.

Pelo fato dessa ser uma doença sem cura, ou ter resultados conclusivos para um tratamento preciso, faz dela um ótimo tema para ser estudado e pesquisado.

Em livros, artigos, revistas e fóruns na web, encontrasse informações de que, com a pratica de exercícios físicos, pacientes de fibromialgia tiveram excelentes melhoras em vários sintomas, sobretudo a dor, afinal, fizeram um trabalho de treinamento resistido (exercícios com cargas/pesos), e com isso tiveram aumento de força e hipertrofia muscular, também efetuavam exercícios aeróbicos, para promover analgesia.

Levando em consideração os resultados que mostravam nos artigos, resolvemos pesquisar sobre a creatina, uma substancia muito encontrada na carne, porém, em pouca quantidade, vários atletas de alta performance suplementam a creatina, devido seus diversos benefícios ao rendimento no esporte e na qualidade de vida.

Nesses estudos, a CR apresentava melhoras em alguns dos sintomas da fibromialgia, por ajustar o pH e auxiliar a retardação da fadiga muscular, puxar mais água para os músculos, e desempenhar a força, faz com que os pacientes reduzam os sintomas de dores.

Seus efeitos nas atividades cognitivas também fizeram dela uma opção de auxílio para um tratamento, melhoras na qualidade do sono por diminuir as dores e reduzir os níveis de cortisol, aumentar a memoria de trabalho, a qual ajuda nas lembranças e até mesmo sendo uma possível recomendação para o tratamento do Alzheimer.

Em outros artigos, mesmo os efeitos da suplementação (com ou sem a prática de exercícios) serem variáveis, ainda sim teve resultados 60% melhores que placebo, levando em consideração o habito de atividades física, subiam de 15 a 20% na melhora dos pacientes.

5 CONCLUSÃO

Concluimos por análises, de que forma a suplementação de creatina, junto com a musculação pode ser utilizada para auxiliar no tratamento de pessoas com fibromialgia. Através de artigos científicos, metodologias para descobrir e apontar os caminhos para utilizar a creatina como um dos métodos de tratamento, possibilitando uma melhora no desenvolvimento físico e na qualidade de vida do paciente, assim, proporcionando autonomia e independência não somente na execução de exercícios físicos, mas sim contribuindo em seus aspectos diários, bem como caminhar, correr, saltar e subir e descer escadas.

Comprovando assim, os resultados benéficos que o suplemento mostra para a saúde, auxiliando no fortalecimento e desenvolvimento das fibras musculares, melhora nas condições cognitivas de pacientes de varias idades, ajudando no equilíbrio hídrico, força, atenção, etc.

Acompanhado o mesmo percursor benéfico do tratamento, temos os exercícios físicos, sendo eles aeróbicos promovendo a (analgesia), e anaeróbicos (musculação) efetivando o ganho de força e massa muscular.

Portanto, deixamos aqui algumas informações para outros estudantes e profissionais da área, a possibilidade de aprofundarem o tema, verificando os efeitos crônicos da creatina.

REFERÊNCIAS

- BESSET, Vera Lopes. Um nome para a dor: fibromialgia. Revista Subjetividades, v. 10, n. 4, p. 1245-1269, 2016.
- BRIOSCHI, Fernanda Rodrigues; HEMERLY, Hemily Marquezine; BINDACO, Érica Sartório. Efeitos ergogênicos da creatina. Conhecimento em Destaque, v. 8, n. 19, 2020.
- HEYMANN, Roberto E. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 57, p. 467-476, 2017.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; LILLO, José Luis Pareja. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. REVISTA DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO• VOLUME 24• EDIÇÃO 4, p. 174, 2019.
- OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; ALMEIDA, Mauro Brito de. O tratamento atual da fibromialgia. BrJP, v. 1, n. 3, p. 255-262, 2018.
- DE LORENA, Suélem Barros et al. Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 55, n. 2, p. 167-173, 2015.
- DO NASCIMENTO, Ozanildo Vilaça; DE SOUZA AMARAL, Airton. EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA SOBRE O DESEMPENHO HUMANO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 21, n. 15, p. 1-20, 2020.
- TORQUATO, Ricardo Amando; DA SILVA, Juliano Vieira. Exercício físico como melhora na qualidade de vida de pessoas com fibromyalgia. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 5, p. 12900-12914, 2020.
- MENEZES, Clarissa dos Santos; MORAES, Bibiana Arantes; LINHARES, Pamella Santana Diniz. Creatina: efeitos da suplementação. Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás-RRS-FESGO, v. 3, n. 2, 2020.

