

## Entrenament i posterior desentrenament després d'un programa d'exercici físic en medi aquàtic en pacients amb fibromiàlgia\*

Autor: **Pablo Tomás Carús**  
Facultat de Ciències de l'Esport.  
Universidad de Extremadura

Director: **Dr. Narcís Gusi Fuertes**  
Facultat de Ciències de l'Esport.  
Universidad de Extremadura

**Paraules clau:** *Fibromiàlgia, Exercici aquàtic, Qualitat de vida, Força muscular, Condició física.*

\* Menció europea Summa Cum Laude

**Introducció:** Els pacients amb fibromiàlgia (FM) es caracteritzen principalment per dolor musculoesquelètic generalitzat i fatiga, acompanyat sovint de rigidesa muscular, son no reparador i ansietat. Aquests símptomes fan que els pacients amb FM presentin baixa condició física, poca força muscular, i una qualitat de vida reduïda. **Objectiu:** Avaluar els efectes de l'exercici físic controlat en piscina d'aigua calenta, d'intensitat baixa-moderada, i el posterior desentrenament, sobre la qualitat de vida relacionada amb la salut (QVRS), funció neuromuscular, i condició física en dones amb fibromiàlgia. **Mètode:** Trenta-quatre dones amb FM van ser distribuïdes aleatòriament en un grup exercici (GE) que va realitzar exercici en aigua calenta 60 minuts, 3 cops per setmana ( $n = 17$ ); i un grup control (GC), que va continuar realitzant la seva vida quotidiana ( $n = 17$ ). La QVRS va ser mesurada utilitzant els qüestio-

naris SF-36, FIQ, i EuroQol 5-D. La força isocinètica màxima va ser mesurada en flexors i extensors de genoll en acció concèntrica (60°/s i 210°/s) i excèntrica (60°/s), i en abductors i adductors d'espalla en acció concèntrica (60°/s). La condició física va ser mesurada utilitzant les proves de: graó canadenc, CMJ, força de pressió, velocitat màxima en caminar 10 metres, pujar 10 graons, flexió de tronc, i equilibri monopodal sense visió. Els resultats van ser mesurats en la línia base, a les 12 setmanes d'entrenament, i a les 12 setmanes seguides de desentrenament. **Resultats:** El període d'entrenament va revelar millores significatives en QVRS, a favor de l'EG, en l'escala total del FIQ, EuroQol 5 D, i en les dimensions de funció física, dolor corporal, vitalitat, funció social, problemes emocionals, i salut mental del SF-36. Després del període de desentrenament, només van ser mantingudes les millores en dolor corporal, pro-

blemes emocionals, i salut mental. Els resultats en funció neuromuscular van mostrar guanys significatius de l'EG en la força dels extensors i els flexors de genoll a velocitats lentes (60°/s), aquests guanys van ser mantinguts parcialment després del període de desentrenament. També van ser observades millores en l'equilibri i en la capacitat funcional, a favor de l'EG, després del període d'entrenament. Aquestes millores desapareixen després del període d'inactivitat física. **Conclusions:** Aquest programa d'exercici en aigua calenta es va mostrar efectiu per millorar la QVRS, l'equilibri i la capacitat funcional, i la força muscular a les extremitats inferiors a velocitats lentes de les pacients amb fibromiàlgia. Tanmateix, la majoria dels guanys es van perdre després del període de desentrenament, la qual cosa suggereix fer exercici continuat per preservar els guanys en QVRS, força muscular, i condició física.