

FICHA DE PROJETO

Acrónimo:	Pessoas com Fibra 2.0
Designação do projeto (PT/EN):	Pessoas com Fibra 2.0 - IPDJ CP/537/DDT/2020
Código do projeto:	CP/537/DDT/2020
Objetivo principal:	Programa de exercício para pessoas com fibromialgia
Entidade financiadora/Programa de financiamento:	IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Região de intervenção:	-
Investimento Total Elegível:	27.025,10 €
Custo total elegível (IPSantarém):	5.000,00 €
Apoio financeiro da União Europeia:	-
Apoio financeiro público nacional/regional:	5.000,00 €
Taxas de financiamento:	18,50 %
Entidade beneficiária:	Instituto Politécnico de Santarém
Investigador Responsável:	Susana Mendes Alves
Parceiros:	-
Equipa:	João Moutão; Nuno Forte; Ricardo Vicente; Luís Brás; Mónica Sousa.
Data da aprovação:	-
Data de início:	2020/01/01
Data da conclusão:	2020/12/31
Domínio científico e subárea científica:	-
Resumo (objetivos, atividades e resultados esperados) - em PT e/ou EN:	a) implementar um programa comunitário de exercício físico para pessoas com Fibromialgia; b) promover a saúde e um estilo de vida saudável através da prática desportiva regular para reduzir os efeitos adversos da doença; c) avaliar os seus benefícios. O Programa PESSOAS COM FIBRA 2.0 é um projeto de ligação à comunidade da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) do Instituto Politécnico de Santarém (IPSantarém), que se consubstancia na implementação de um programa de exercício físico para indivíduos com Fibromialgia, desenvolvido em parceria com as Unidades de Saúde Familiar da cidade de Rio Maior. A Fibromialgia é uma doença crónica com etiologia desconhecida que se insere nas doenças reumáticas. É uma doença crónica generalizada caracterizada por queixas dolorosas crónicas musculares (tender points), articulares e nos tendões que afetam variadas partes do corpo (Dwyer et al., 2019; Chica et al., 2019; Norouzi et al., 2019). As dores sentidas ocorrem especialmente nas zonas do pescoço, lombar e ombros, articulações (joelhos e cotovelos), sensação de dormência nas mãos bem como nos pés (inchaço) acompanhadas por um ou mais sintomas de fadiga, distúrbios do sono, dificuldades cognitivas e depressão (Haugmark et al., 2018, Sosa-Reina et al., 2017). A prevalência desta doença crónica

	afeta 1,7% da população geral e 3,1% das mulheres em Portugal (EpiReumaPt, 2011) e 3 a 5% da população mundial, com idades compreendidas entre os 30 e os 60 anos (O'Dwyer et al., 2019, Norouzi et al., 2019, Sosa-Reina et al., 2017). Alguns autores realizaram estudos sobre os benefícios da atividade física em doentes com Fibromialgia e os resultados evidenciam que indivíduos que se envolver em programas de atividade física obtiveram benefícios, entre os quais: alívio da dor, rigidez muscular e fadiga reduzida, menor depressão e uma maior aptidão física. O Programa PESSOAS COM FIBRA é composto por quatro tipos de exercícios: • Exercícios aeróbios induzem adaptações em várias capacidades funcionais como o transporte e utilização de oxigénio e apresentam vantagens no tratamento da doença crónica visto que promove mudanças neuro-endócrinas como o aumento de serotonina e norepinefrina que tem como consequência uma melhoria de humor e também proporcionaram um maior bem-estar físico (Bonabesse et al., 2019; Busch et al., 2011). • Exercícios de mobilidade para melhorar a funcionalidade das articulações dos doentes crónicos; • Treino de força é essencial para gerar força muscular para as tarefas quotidianas destes sujeitos que influenciam a funcionalidade dos mesmos, podendo levar à incapacidade e à redução da qualidade de vida (Murillo-García et al., 2019). Os exercícios de fortalecimento muscular, demonstram melhorias na dor, força e função muscular (Román, Campos & García-Pinillos, 2015); • Exercícios de flexibilidade que têm como objetivo aumentar a amplitude dos movimentos de uma ou mais articulações. Estes exercícios de flexibilidade são fundamentais, porque os sujeitos que possuem esta doença crónica perdem grande parte da mobilidade devido à sua imobilização constante (Busch et al., 2013).
Link para página do projeto (outros Links):	
Outras informações:	