

Entrenamiento y posterior desentrenamiento tras un programa de ejercicio físico en medio acuático en pacientes con fibromialgia*

Autor: **Pablo Tomás Carús**
Facultad de Ciencias del Deporte.
Universidad de Extremadura

Director: **Dr. Narcís Gusi Fuertes**
Facultad de Ciencias del Deporte.
Universidad de Extremadura

Palabras clave: *Fibromialgia, Ejercicio acuático, Calidad de vida, Fuerza muscular, Condición física.*

* Mención europea Sumo Cum Laude

Introducción: Los pacientes con fibromialgia (FM) se caracterizan principalmente por dolor musculoesquelético generalizado y fatiga, acompañado a menudo de rigidez muscular, sueño no reparador y ansiedad. Estos síntomas hacen que los pacientes con FM presenten baja condición física, poca fuerza muscular, y una calidad de vida reducida. **Objetivo:** Evaluar los efectos del ejercicio físico controlado en piscina de agua caliente, de intensidad baja-moderada, y posterior desentrenamiento sobre la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), función neuromuscular, y condición física en mujeres con fibromialgia. **Método:** Treinta y cuatro mujeres con FM fueron distribuidas aleatoriamente en un grupo ejercicio (GE) que realizó ejercicio en agua caliente 60 minutos, 3 veces por semana (n=17); y un grupo control (GC), que continuó realizando su vida cotidiana (n=17). La CVRS fue medida usando los cuestionarios SF-36, FIQ, y

EuroQol 5-D. La fuerza isocinética máxima fue medida en flexores y extensores de rodilla en acción concéntrica (60°/s y 210°/s) y excéntrica (60°/s), y en abductores y aductores de hombro en acción concéntrica (60°/s). La condición física fue medida usando las pruebas de: escalón canadiense, CMJ, fuerza de prensión, velocidad máxima en caminar 10 metros, subir 10 escalones, flexión de tronco, y equilibrio monopodal sin visión. Los resultados fueron medidos en la línea base, a las 12 semanas de entrenamiento, y a las 12 semanas seguidas de desentrenamiento. **Resultados:** El período de entrenamiento reveló mejoras significativas en CVRS, a favor del EG, en la escala total del FIQ, EuroQol 5-D, y en las dimensiones de función física, dolor corporal, vitalidad, función social, problemas emocionales, y salud mental del SF-36. Tras el período de desentrenamiento solamente las mejoras en dolor corporal, problemas emocionales, y salud

mental fueron mantenidas. Los resultados en función neuromuscular mostraron ganancias significativas del EG en la fuerza de los extensores y flexores de rodilla a velocidades lentas (60°/s), estas ganancias fueron parcialmente mantenidas tras el período de desentrenamiento. También fueron observadas mejoras en el equilibrio y capacidad funcional, a favor del EG, tras el período de entrenamiento. Estas mejoras desaparecen tras el período de inactividad física. **Conclusiones:** El presente programa de ejercicio en agua caliente se mostró efectivo para mejorar la CVRS, equilibrio y capacidad funcional, y fuerza muscular en las extremidades inferiores a velocidades lentas de las pacientes con fibromialgia. Sin embargo, la mayoría de las ganancias fueron perdidas tras el período de desentrenamiento, lo cual sugiere ejercicio continuado para preservar las ganancias en CVRS, fuerza muscular, y condición física.