

# Eficacia del ejercicio físico sobre la calidad de vida en fibromialgia: meta-análisis de ensayos clínicos

Jaiberth Cardona-Arias<sup>1,2</sup>, Carmen Mantilla-Gutiérrez<sup>2</sup>, Luis Felipe Higuera-Gutiérrez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Cooperativa de Colombia. Medellín, Colombia. <sup>2</sup>Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

**Recibido:** 20.07.2015  
**Aceptado:** 13.11.2015

## Resumen

**Introducción:** La actividad física es eficaz para disminuir fatiga, ansiedad y depresión en pacientes con fibromialgia, esto redundaría en un mejoramiento de su calidad de vida.

**Objetivo:** Evaluar la eficacia de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida de personas con fibromialgia, 2004-2014.

**Métodos:** Meta-análisis de ensayos clínicos que evaluaron la eficacia de la actividad física sobre los puntajes del FIQ (*Fibromyalgia Impact Questionnaire*) y MOSSF-36 (*Medical Outcome Study Short Form*), con 18 estrategias de búsqueda en cinco bases de datos multidisciplinarias. Se aplicó un protocolo que, a priori, contenía criterios de inclusión, exclusión, evaluación de la calidad metodológica y extracción de la información, aplicado por dos investigadores para garantizar reproducibilidad. Se realizó meta-análisis de efectos aleatorios, análisis de sensibilidad, heterogeneidad con DerSimonian-Lairds y sesgo de publicación con estadístico de Begg.

**Resultados:** Se incluyeron 10 estudios, la mayoría desarrollados en España y Brasil; se aplicó la intervención a 203 pacientes y el control a 238. El meta-análisis demostró homogeneidad en los puntajes del FIQ y MOSSF-36 entre los grupos de estudio previo a la aplicación de la intervención; posterior a ella la diferencia en el FIQ fue de 14,9 puntos (IC 95% 10,3; 19,5) a favor del grupo que recibió la terapia con ejercicio físico; mientras que en los componentes del MOSSF-36 fue de 2,0.

**Conclusión:** se evidencia la mayor eficacia del ejercicio físico regular, en comparación con el tratamiento convencional, para mejorar la calidad de vida de pacientes con fibromialgia. La medición de la calidad de vida como desenlace primario en estudios clínicos debe realizarse con el FIQ.

## Palabras clave:

Fibromialgia. Calidad de vida.  
Estado de salud. Actividad física.  
Ensayos clínicos como asunto.  
Meta-análisis.

## Efficacy of motor activity in the quality of life in fibromyalgia: meta-analysis of clinical trials

### Summary

**Introduction:** Physical activity is effective in reducing fatigue, anxiety and depression in patients with fibromyalgia, and to improve the quality of life.

**Objective:** To evaluate the efficacy of physical activity in improving the quality of life of people with fibromyalgia, 2004-2014.

**Methods:** Meta-analysis of controlled clinical trials evaluating the efficacy of physical activity on the FIQ (*Fibromyalgia Impact Questionnaire*) and MOSSF-36 (*Medical Outcome Study Short Form*) scores, with 18 search strategies in four multidisciplinary databases. A protocol that containing criteria for inclusion, exclusion, assessment of methodological quality and extraction of information, were applied by two researchers to ensure reproducibility. Random effects meta-analysis, sensitivity analysis, DerSimonian-Lairds heterogeneity and publication bias with Begg test was performed.

**Results:** 10 studies were included, the most in Spain and Brazil, 203 patients with intervention and 238 in the control group. The meta-analysis showed homogeneity in the FIQ and MOSSF-36 scores between groups, prior to the implementation of the intervention; after the application of intervention were identified difference of 14.9 points (95% CI 10.3; 19.5) in the FIQ and 2.0 on the MOSSF-36, was best in the group that received exercise therapy.

**Conclusion:** The major efficacy of regular physical exercise is evident, compared with conventional treatment, to improve the quality of life of patients with fibromyalgia. Measuring the quality of life as a primary outcome in clinical trials should be performed with the FIQ.

## Key words:

Fibromyalgia. Quality of life.  
Health status. Motor activity.  
Controlled clinical trials as topic. Meta-analyses.

**Correspondencia:** Jaiberth Antonio Cardona Arias  
E-mail: jaiberthcardona@gmail.com