

Atividade física em indivíduos com dor crônica

Pesquisadores da Universidade de Dundee, Reino Unido, realizaram uma revisão sistemática em 2024 para identificar os facilitadores e barreiras para a prática de exercícios em adultos com dor crônica. O estudo utilizou o modelo COM-B (capaci

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Pesquisadores da Universidade de Dundee, Reino Unido, realizaram uma revisão sistemática em 2024 para identificar os facilitadores e barreiras para a prática de exercícios em adultos com dor crônica. O estudo utilizou o modelo COM-B (capacidade, oportunidade e motivação) para categorizar as influências no comportamento, evidenciando fatores modificáveis que podem orientar futuras intervenções. Apesar dos benefícios comprovados da atividade física, como alívio da dor, regeneração nervosa periférica e melhora da qualidade de vida, a adesão entre pacientes com dor crônica ainda é baixa. A pesquisa destaca a necessidade de estratégias mais eficazes para superar desafios físicos, emocionais e sociais no manejo da dor crônica. A revisão foi composta por 40 estudos com 2.376 participantes, representando diversas condições de dor crônica, como dor lombar, osteoartrite e fibromialgia. Entre as barreiras mais frequentes, destacam-se o medo de piorar a dor, a falta de tempo, recursos financeiros, apoio social insuficiente tanto de familiares como de profissionais de saúde, acesso limitado a espaços adequados e o desconhecimento sobre os benefícios da atividade física. Por outro lado, o suporte de familiares e amigos, melhoria no bem-estar mental, desejo de evitar medicamentos, a presença de profissionais de saúde bem-

preparados e programas personalizados de exercícios foram apontados como facilitadores para estimular a adesão. Portanto, o estudo conclui que a prática de atividade física em pessoas com dor crônica pode ser incentivada por intervenções centradas na pessoa, programas personalizados e suporte social adequado. Reforçando a importância de estratégias colaborativas para superar barreiras individuais e sociais, promovendo maior adesão à atividade física e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida dessa população. Referências: Leese C, Gupte D, Christogianni A, et al. Barriers and facilitators for physical activity in people living with chronic pain: a systematic review and combined analysis. Pain. 2024;165(12):2721-2732. doi:10.1097/j.pain.0000000000003314 Escrito por Roberto Junior Rodrigues de Jesus.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-em-individuos-com-dor-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.