

Atividade física para o controle descendente da dor em idosos saudáveis

Um estudo realizado por um grupo de pesquisadores de Indianápolis (USA), publicado no renomado periódico Pain, avaliou 51 idosos saudáveis e obteve dois resultados chaves que relacionam a atividade física com a modulação endógena da dor nes

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

Um estudo realizado por um grupo de pesquisadores de Indianápolis (USA), publicado no renomado periódico Pain, avaliou 51 idosos saudáveis e obteve dois resultados chaves que relacionam a atividade física com a modulação endógena da dor nesta população.

O primeiro resultado confirma a hipótese levantada pelos autores de que aqueles que realizam maior quantidade de atividade física moderada e vigorosa exibiam um quadro de melhora dos fatores facilitadores da dor, ou seja, eram mais resistentes à dor.

Porém, o segundo resultado descrito pelos autores não corrobora com a hipótese anteriormente comentada. Observou-se que os idosos saudáveis que faziam mais atividades físicas leves ou tiveram um comportamento sedentário, obtiveram resultados satisfatórios na melhora da função inibitória da dor, ou seja, sentiam menos dor.

É importante ressaltar que os mecanismos biológicos exatos subjacentes ao controle descendente da dor com o envelhecimento permanecem desconhecidos. Porém, já é descrito que o envelhecimento está associado à elevação dos níveis de estresse oxidativo e degradação do sistema inflamatório, o que induz a

sensibilização do sistema nervoso periférico e central através de várias vias, e que pode ser retardado com a realização de exercícios aeróbicos.

Outro mecanismo potencial que poderia iniciar uma discussão sobre o segundo resultado encontrado envolve aumento na disponibilidade de serotonina no sistema nervoso central através da prática de atividades físicas leves e o comportamento sedentário com atividades prazerosas. Por exemplo, uma forma de liberação da serotonina relacionada a não praticar nenhum tipo de atividade física (comportamento sedentário) seria estar em uma situação confortável e fazendo algo que seja prazeroso.

Agora os pesquisadores pretendem expandir o estudo e observar se o tipo de atividade física influencia no padrão de modulação da dor em idosos. Referência: Naugle, K.M.; Ohlman, T.; Naugle, K.E.; Riley, Z.A.; Keith, N.R. Physical activity behaviour predicts endogenous pain modulation in older adults. Pain 158(3):383-390. 2017.

Alerta submetido em 28/03/2017 e aceito em 28/03/2017.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-para-o-controle-descendente-da-dor-em-idosos-saudaveis · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.