

Atletas tem maior resistência à dor

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

No pain, no gain (“sem dor, não há ganho”). Muitos já devem ter ouvido esta frase dita por atletas de alto rendimento, assim como em uma velha música feita pela banda Scorpions. Um grande esforço físico e mental é exigido de um atleta para a obtenção dos tão esperados resultados. Um estudo realizado pela Universidade de Heidelberg, na Alemanha, revisou diversas pesquisas feitas nos EUA, Canadá, Austrália e Europa com 568 atletas e 331 sujeitos normalmente ativos, homens e mulheres, e concluiu que os atletas possuem maior tolerância à dor. A análise revela que a percepção a dor é diferente em atletas quando comparada com pessoas ativas. Os atletas são mais resistentes que as pessoas que praticam atividades físicas de forma moderada. Porém, o nível mínimo em que a dor é percebida, chamado de limiar da dor, é o mesmo para todas as pessoas. Ou seja, um atleta tem a mesma percepção dolorosa em relação às outras pessoas, porém toleram mais. Essa tolerância varia em relação à prática esportiva. Atletas envolvidos em esportes de jogos têm uma maior tolerância à dor do que outros atletas, mas o limite da dor entre eles varia bastante. Já os atletas de esportes de resistência são mais semelhantes entre si na sua tolerância, sugerindo que esse tipo de atleta tem um perfil físico e psicológico mais parecido, enquanto atletas envolvidos em outros esportes são mais diversificados entre si. Vários estudos sobre o efeito do exercício físico em pacientes com dor demonstram um impacto positivo consistente sobre a qualidade de vida. Pode ser aconselhável no tratamento de pacientes com dor, já que os leva a se concentrarem no desenvolvimento de suas habilidades de enfrentar dificuldades, aumentando assim sua tolerância. Mais pesquisas são necessárias para esclarecer a relação

exata entre atividade física e modificações na percepção da dor na e na identificação dos fatores envolvidos e processos psicológicos e neurobiológicos. No entanto, a observação de que a percepção da dor é modificável pela atividade física proporciona uma promessa para o uso de métodos não invasivos, com poucos efeitos colaterais para os pacientes com condições de dor crônica. Alguns estudos relatam que a liberação de adrenalina assim como muitas outras substâncias liberadas durante a atividade física levam os atletas a terem uma maior resistência à dor. Além disso, outro ponto que tem que ser levado em consideração é o componente emocional e competitivo envolvido no perfil dos atletas durante as competições, já que estes são estimulados a terem essas características desde muito cedo. Entretanto, o exercício físico só tende a trazer benefícios físicos e mentais a qualquer pessoa, além de resistência. Referência: Tesarz J, Schuster AK, Hartmann M, Gerhardt A, Eich W. Pain perception in athletes compared to normally active controls: a systematic review with meta-analysis. *Pain*. 2012 153(6):1253-62.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/atletas-tem-maior-resistencia-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.