

Esclarecimentos acerca da redução da dor induzida pelo exercício

realizados antes da sua aplicação aumenta a tolerância à dor. É bem demonstrado em adultos saudáveis que o exercício agudo pode reduzir transitoriamente a dor. Tal é descrito como "hipoalgesia induzida pelo exercício" (EIH). No entanto, os

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

realizados antes da sua aplicação aumenta a tolerância à dor. É bem demonstrado em adultos saudáveis que o exercício agudo pode reduzir transitoriamente a dor. Tal é descrito como "hipoalgesia induzida pelo exercício" (EIH). No entanto, os mecanismos pelos quais o exercício agudo reduz a dor ainda não são totalmente compreendidos. Alguns estudos têm demonstrado o local onde ocorrem mudanças no sistema nervoso central que podem explicar a redução da dor em decorrência do exercício. Outros estudos demonstram que mudanças em nível periférico também são importantes. Sugere-se ainda que processos cognitivos contribuem para a EIH. É sabido ainda que a manipulação de fatores cognitivos pode modular a dor. Alterar as expectativas sobre o condicionamento da dor, a sugestão verbal ou as imagens são capazes de aumentar ou diminuir a dor, dependendo do tipo de expectativa gerada. A educação é outro meio pelo qual as expectativas sobre a dor podem ser alteradas. Vários estudos mostraram que uma única sessão de educação em neurociência pode reduzir a dor e/ou melhorar a função em pessoas com dor crônica. Baseado nesses achados, os autores deste estudo buscaram investigar se a educação sobre EIH influencia as respostas da dor ao exercício agudo em adultos saudáveis,

buscando confirmar o envolvimento de processos cognitivos no efeito hipotalgésico do exercício agudo. Para tanto, os autores realizaram sessões educacionais sobre exercícios e dor. A sessão durou aproximadamente 15 minutos, tanto para o grupo controle quanto para o grupo de intervenção. Durante a sessão, todos os participantes receberam informações sobre dor muscular que pode surgir durante e após o exercício, a diferença entre dor apropriada e inapropriada, dor durante o exercício, e como escalas são usadas para medir dor e esforço. Os participantes do grupo de intervenção receberam informações adicionais sobre a EIH como, por exemplo, o que é, os tipos de exercícios que podem levar à EIH, e os possíveis mecanismos subjacentes. Já os participantes no grupo controle receberam informações adicionais gerais sobre exercício e dor, como, por exemplo, classificações de dor, diferença entre intensidade da dor e como a dor às vezes difere entre atletas e não atletas. Depois disso, foram avaliados os conhecimentos e crenças de todos os participantes sobre exercício e dor. Posteriormente foi aplicado exercício aeróbico com intensidade de moderada a vigorosa, durante 20 minutos em ambos os grupos. A dor foi mensurada através da realização de uma pressão sobre os músculos reto femoral (coxa), tibial anterior (perna) e primeiro músculo interósseo dorsal (pé). As

medidas foram feitas antes e depois do exercício usando um algômetro de pressão, que foi colocado em cada um dos locais examinados e, em seguida, uma pressão foi aplicada aumentando gradualmente a intensidade em uma taxa de aproximadamente 1 kg/s até que a sensação de pressão fosse relatada como dor. Os resultados desse estudo demonstraram que o grupo de intervenção acreditava mais fortemente que a dor poderia ser reduzida por uma única sessão de exercício e que as informações que tinham acabado de receber mudaram o que eles pensavam sobre o efeito do exercício na dor quando comparados ao grupo controle. Após o exercício, verificou-se que o limiar de pressão, referido como dor, aumentou em ambos os grupos; entretanto, observou-se que no grupo de

intervenção o aumento médio foi maior do que no grupo controle, ou seja, o grupo de intervenção suportou uma pressão maior em comparação ao grupo controle. Baseado nos resultados obtidos, os autores sugerem que os processos cognitivos na avaliação da dor podem ser manipulados para influenciar a EIH em adultos saudáveis.

Este estudo mostra que realizar sessões educacionais demonstrando que o exercício diminui a dor antes da sua realização pode alterar as respostas da dor após a realização do mesmo. Este achado tem potenciais implicações clínicas para a prescrição de exercícios para pessoas com dor crônica, pois esclarecimentos acerca da dor antes da realização de exercícios poderiam ser aplicados para melhorar as respostas à dor após exercícios.

Referência: Jones MD, Valenzuela T, Booth J, Taylor JL, Barry BK. Explicit education about exercise-induced hypoalgesia influences pain responses to acute exercise in healthy adults: A randomised controlled trial. J Pain. 2017. pii: S1526-5900(17)30658-2.

Alerta submetido em 16/08/2017 e aceito em 22/08/2017.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/esclarecimentos-acerca-da-reducao-da-dor-induzida-pelo-exercicio · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.