

Estudo demonstra os benefícios de exercícios físicos para pessoas com

estresse pós-traumático Praticar exercícios físicos pode melhorar significativamente a saúde mental, física e qualidade do sono de adultos que passaram por eventos traumáticos. É o que revela um estudo norte-americano publicado em 2025, con

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

estresse pós-traumático Praticar exercícios físicos pode melhorar significativamente a saúde mental, física e qualidade do sono de adultos que passaram por eventos traumáticos. É o que revela um estudo norte-americano publicado em 2025, conduzido por meio de questionários online envolvendo 500 pessoas, entre 2015 e 2019. O estudo teve o objetivo de investigar a dose de exercícios necessária para promover a melhora de sintomas experienciados por indivíduos que sofrem de transtorno de estresse pós-traumáticos. O estudo consistiu em uma análise observacional online e transversal, no qual os voluntários foram divididos em três grupos com base em seus hábitos de exercício: os ativos, que cumpriam a recomendação de 150 minutos por semana de atividade moderada a vigorosa; os insuficientemente ativos, que se exercitavam menos que 150 minutos semanais; e os inativos, que não se exercitavam. Por meio de questionários validados, que analisaram a qualidade do sono, dor física e sofrimento psicológico, os pesquisadores descobriram que o grupo ativo teve os melhores resultados em todos os aspectos analisados. Já o grupo insuficientemente ativo também apresentou melhoras em comparação ao grupo de inativos em relação aos sintomas de transtorno do estresse pós-

traumático e à qualidade do sono, indicando que mesmo uma quantidade menor de exercício já acarreta benefícios. Os resultados confirmam que a atividade física está fortemente associada a uma menor dor física, psicológica e melhora na qualidade do sono, com efeitos mais intensos naqueles que praticam atividade física moderada a vigorosa. Os resultados reforçam a importância de incluir a atividade física, mesmo que em

menores intensidade e frequência, como estratégia de tratamento acessível e simples para pessoas com estresse pós-traumático. Referência: SantaBarbara NJ, Checko ER, Pebole MM, Whitworth JW. Cross-sectional exercise-related differences in PTSD symptoms, psychological distress, physical pain, and sleep quality in trauma-exposed adults. *Front Psychol.* 2025;16:1445144. Published 2025 Jun 19. doi:10.3389/fpsyg.2025.1445144 Escrito por Ana Carolina Lucchese Velozo.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/estudo-demonstra-os-beneficios-de-exercicios-fisicos-para-pessoas-com-estresse-pos-traumatico · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.