

## Exercício físico tem efeito analgésico

*Diversos estudos já mostraram a eficácia e a importância do exercício físico para a melhora da saúde e do bem-estar humano. Já é sabido também que há uma correlação entre o exercício e a percepção dolorosa; porém, ainda não está claro se há*

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

Diversos estudos já mostraram a eficácia e a importância do exercício físico para a melhora da saúde e do bem-estar humano. Já é sabido também que há uma correlação entre o exercício e a percepção dolorosa; porém, ainda não está claro se há uma correlação de “dose”, ou seja, se a frequência da atividade física é um fator importante na modulação da sensação dolorosa. Foi com o objetivo de investigar tal questão que um grupo de pesquisadores da Universidade Duquesne, nos Estados Unidos, buscou determinar o impacto da frequência de caminhada de intensidade moderada em esteira na dor induzida experimentalmente em participantes voluntários saudáveis. Um total de 40 mulheres participou do estudo e foram divididas em quatro grupos: controle (sem exercício), exercício de baixa frequência (3 x / semana), exercício com frequência moderada (5 x / semana) ou exercício com alta frequência (10 x / semana). As participantes do estudo foram acompanhadas durante 7 dias e seus limiares para estimulação dolorosa térmica e pressão foram avaliados antes, diariamente durante o estudo, e 24 horas após a sessão final. Os resultados desse estudo mostraram que os grupos que realizaram caminhadas com frequência moderada e alta, mas não baixa, tiveram reduções nos escores de dor, sugerindo que a modulação da dor depende da frequência com que a atividade física é realizada.

Esses resultados podem ajudar no delineamento de terapias adjuvantes baseadas em exercícios físicos para pacientes com dor crônica que estejam aptos para a prática dessas atividades.

Referência: Anna M. Polaski, Amy L. Phelps, Kimberly A. Szucs, Austin M. Ramsey, Matthew C. Kostek & Benedict J. Kolber. The dosing of aerobic exercise therapy on experimentally-induced pain in healthy female participants. Scientific Reports, n. 14842 p. 9, 2019.

Alerta submetido em 30/03/2020 e aceito em 30/03/2020.

Escrito por Gessica Sabrina de Assis Silva e Cristiane Flora Villarreal

8.0 impacto da qualidade do sono sobre a experiência dolorosa A relação bidirecional entre sono e dor vem sendo amplamente descrita. Diferentes síndromes de dor crônica, incluindo dor neuropática, dor orofacial e fibromialgia, são frequentemente correlacionadas à distúrbios do sono. É fácil de compreender que um paciente com dor crônica desenvolva distúrbios do sono, mas inúmeras evidências indicam que o contrário também é verdadeiro, ou seja, que a má qualidade do sono pode agravar a dor. Os mecanismos envolvidos nessa relação bidirecional não são totalmente compreendidos, mas envolvem complexos processos neuroquímicos e vias neurais.

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade da Califórnia investigou os mecanismos associados ao processamento alterado da dor em decorrência à privação de sono. O estudo incluiu 25 voluntários saudáveis que foram avaliados em dois diferentes contextos: após uma noite normal de sono, e após uma noite com privação do sono. As duas avaliações foram realizadas com um intervalo de uma semana. Foram feitas as seguintes análises: limiar de dor a estímulo térmico e

mapeamento das áreas do encéfalo ativadas ou inibidas utilizando ressonância magnética funcional. Os resultados mostraram que a privação do sono amplifica a reatividade no córtex sensorial primário, e diminui a atividade em outras regiões que modulam o processamento da dor, como o estriado e a ínsula. Além disso, a

privação do sono reduz o limiar de dor. Os pesquisadores observaram uma relação preditiva entre o aumento da reatividade no córtex somatossensorial e o aumento da dor nos indivíduos.

Em um delineamento adicional desse estudo, feito com avaliações online, os pesquisadores investigaram se, em pacientes com dor em um ambiente não experimental, alterações noturnas na qualidade do sono afetam a experiência dolorosa no dia seguinte. Importaneamente, os resultados mostraram que até mudanças discretas na qualidade do sono são capazes de impactar na experiência dolorosa no dia seguinte. Em conjunto, os resultados desse estudo indicam que a privação de sono altera a função das redes neurais de transmissão e modulação da dor, reduz o limiar doloroso e aumenta a experiência dolorosa no dia a dia.

Nesse contexto, é possível que melhorar a qualidade do sono seja uma abordagem terapêutica útil para pacientes com dores crônicas.

Referência: Krause AJ, Prather AA, Wager TD, Lindquist MA, Walker MP. The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans. J Neurosci. 2019 Mar 20;39(12): 2291-2300. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2408-18.2018.

Alerta submetido em 05/04/2020 e aceito em 06/04/2020.

Escrito por Cristiane Flora Villarreal.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/exercicio-fisico-tem-efeito-analgésico](http://novo.dol.inf.br/materia/exercicio-fisico-tem-efeito-analgésico) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.