

Exercício isométrico pode induzir hipoalgesia e hiperalgesia em pessoas

saudáveis Um estudo realizado com participantes saudáveis na Universidade de Tel Aviv, em Israel, demonstrou que o exercício isométrico pode induzir tanto hipoalgesia quanto hiperalgesia em pessoas sem dor crônica. O exercício físico é ampl

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

saudáveis Um estudo realizado com participantes saudáveis na Universidade de Tel Aviv, em Israel, demonstrou que o exercício isométrico pode induzir tanto hipoalgesia quanto hiperalgesia em pessoas sem dor crônica. O exercício físico é amplamente utilizado como intervenção para dor crônica e, além de seus benefícios funcionais, pode elevar o limiar de dor — fenômeno conhecido como hipoalgesia induzida por exercício. No entanto, o efeito oposto, a hiperalgesia induzida por exercício, é frequentemente observado em pacientes com dor crônica.

O objetivo do estudo foi investigar em que medida esses efeitos ocorrem em indivíduos saudáveis e se estão relacionados à capacidade de modulação da dor. A amostra foi composta por 57 participantes saudáveis, sem histórico de dor ou diagnóstico clínico, recrutados por meio de anúncios na universidade. Os resultados revelaram respostas divergentes: 60% dos participantes apresentaram aumento significativo no limiar de dor por pressão (hipoalgesia), enquanto 40% mostraram redução significativa (hiperalgesia). A magnitude da hipoalgesia correlacionou-se com níveis mais altos de atividade física diária, enquanto a hiperalgesia esteve associada ao estresse percebido. Além disso, observou-se que

o humor negativo está relacionado a menor resposta hipoalgésica e maior hiperalgesia, enquanto o reforço positivo pode potencializar os efeitos analgésicos do exercício. Esses achados sugerem que a modulação da dor induzida por exercício envolve não apenas fatores físicos, mas também componentes psicológicos, como humor e percepção individual. Referência: Liebermann, Paza; Defrin, Ruthb,c,. Opposite effects of isometric exercise on pain sensitivity of healthy individuals: the role of pain modulation. PAIN Reports 9(6):p e1195, December 2024. | DOI: 10.1097/PR9.0000000000001195 Escrito por Milena Dias Oliveira.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicio-isometrico-pode-induzir-hipoalgesia-e-hiperalgesia-em-pessoas · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE