

Exercícios aeróbicos podem ajudar contra enxaqueca

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

Pesquisadores desenvolveram um programa de atividade física com o objetivo de melhorar o consumo de oxigênio e, por sua vez, aliviar as dores de cabeça relacionadas aos exercícios físicos. A ocorrência de cefaleias durante e após atividade intensa é uma das principais reclamações de atletas, e os autores do estudo acreditam que a racionalização da atividade física pode melhorar a qualidade de vida geral. Alguns estudos mostram que atividade física é um dos “gatilhos” das dores de cabeça em pessoas com enxaqueca. Assim, pacientes com enxaqueca foram avaliados antes, durante e após o programa de exercícios proposto na bicicleta ergométrica, um exercício que aumenta bastante o consumo de oxigênio. Os resultados observados mostraram que não houve piora da dor em nenhum momento nestes pacientes utilizando o programa desenvolvido. De fato, ocorreu também redução considerável no número de ataques, no número de dias e na intensidade da dor, além da diminuição da quantidade de medicamentos utilizados pelos pacientes. Segundo os pesquisadores, pessoas com dores de cabeça não são fisicamente ativas e têm pouca resistência aeróbica, o que pode estar relacionada a maior incidência de dor durante exercícios. Em conclusão, o programa sugerido obteve bons resultados em pacientes enxaquecosos, embora ainda deva ser comparado com outras abordagens no que se refere ao seu efeito sobre a incidência de cefaleias. (IRS) Referência do estudo original: Emma Varkey; Åsa Cider; Jane Carlsson; Mattias Linde. A Study to Evaluate the Feasibility of an Aerobic Exercise Program in Patients With Migraine. Headache

2009;49:563-570 Fonte: EurekaAlert. Public release, 26 de março de 2009.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicios-aerobicos-podem-ajudar-contr-enxaqueca · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE