

Exercícios físicos na dor crônica

A dor crônica afeta indivíduos em escala global, associada capacidade funcional e qualidade de vida reduzida. Além disso, a dor crônica tem sido relacionada ao envelhecimento precoce associado ao tamanho dos telômeros. Esses, portanto, são

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

A dor crônica afeta indivíduos em escala global, associada capacidade funcional e qualidade de vida reduzida. Além disso, a dor crônica tem sido relacionada ao envelhecimento precoce associado ao tamanho dos telômeros. Esses, portanto, são complexos de nucleoproteínas que se localizam nas extremidades cromossômicas, protegendo os cromossomos. Os telômeros encurtam a cada replicação de DNA, funcionando como um biomarcador de envelhecimento celular. Entre os tratamentos para a dor crônica está a prática de exercícios físicos, que estão interligadas a uma maior aptidão, além de telômeros mais longos. Pensando nisso, investigou-se o encurtamento dos telômeros entre pacientes com dor crônica e explorou o papel dos exercícios físicos nessa associação. O estudo teve uma amostra de 116 participantes do sexo masculino, que responderam o questionário sobre a presença da dor crônica (intensidade, localização e interferência da dor), além de exames de sangue e medida de prática de exercícios físicos. Os resultados indicaram que pessoas que sofrem de dor crônica tiveram um telômero mais curto do que pessoas sem dor. Essa associação a um telômero curto ocorreu apenas entre os participantes que não faziam exercícios regularmente, sugerindo que a dor crônica está ligada ao envelhecimento precoce e os exercícios tem papel atenuante contra tais efeitos.

Tendo em vista os aspectos observados, os exercícios podem ter uma dupla funcionalidade no tratamento da dor, funcionando como tratamento não farmacológico influenciando no bem estar interligado ao alívio dos sintomas e possível proteção contra o envelhecimento precoce. Referência: Lahav Y, Levy D, Ohry A, et al. Chronic Pain and Premature Aging - The Moderating Role of Physical Exercise [published online ahead of print, 2020 Aug 13]. J Pain. 2020;S1526-5900(20)30061-4. doi:10.1016/j.jpain.2020.08.001 Alerta submetido em 15/09/2020 e aceito em 09/10/2020. Escrito por Aryanne Faustino Albernaz.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicios-fisicos-na-dor-cronica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE