

Exercícios físicos no controle da dor

Realizou-se uma revisão sistemática brasileira incluindo estudos randomizados com indivíduos portadores de infecções virais associadas à presença de dor acima de 3 meses. Foi apresentada a prática de exercícios físicos como possibilidade de

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

Realizou-se uma revisão sistemática brasileira incluindo estudos randomizados com indivíduos portadores de infecções virais associadas à presença de dor acima de 3 meses. Foi apresentada a prática de exercícios físicos como possibilidade de tratamento promissor. A coleta de dados foi realizada entre julho de 2021 e fevereiro de 2022. Foram revisadas as bases de dados EMBASE, LILACS, Pubmed e Scielo. Principais variáveis estudadas: intensidade da dor e seus impactos, aspectos psicológicos e sociais. Estas foram avaliadas através de escalas ou questionários. Participaram do estudo 538 indivíduos maiores de 18 anos. A intensidade da dor foi analisada através da Escala Analógica Visual e do Inventário Breve da Dor. Selecionaram-se 11 estudos, em que 7 evidenciaram a dor. As intervenções foram exercícios aeróbicos, de resistência e pilates. Estes foram aplicados a um grupo com Chikungunya, um com HTLV-1 e outro com HIV. Resultados apontaram modificação do processamento da dor e sua redução moderada. Observou-se que exercícios aeróbicos combinados com os de resistência realizados por 20 minutos durante 12 semanas são eficazes e seguros para reduzir a dor após infecções virais, especialmente com adoção do Pilates. O tempo, a frequência diária ou semanal, e o grupo de pessoas afetadas devem ser considerados. A queda moderada e modificação no processamento da dor por

meio dos exercícios é importante relacionado ao baixo custo e risco. Porém, observou-se uma divergência entre os estudos. As amostras são pequenas e os protocolos diversos. Aliás, apesar de resultados positivos, não há estudos que comprovem a eficácia dessa prática. Referências: RIOS, M. A. et al.. Physical exercise in the control of pain or fatigue associated with viral infections: systematic review. BrJP, v. 5, n. 3, p. 248-257, jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20220048-pt>. Acesso em: 05 out. 2023. Alerta submetido em 02/10/2023 e aceito em 07/11/2023. Escrito por Giovanna Aparecida Carvalho de Jesus e Nathália Rodrigues de Castro.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicios-fisicos-no-controle-da-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE