

Indivíduos fisicamente ativos tem menos sintomas depressivos e dor

muscular A atividade física desempenha um papel determinante na qualidade de vida incluindo redução da dor e da depressão. Com o isolamento social durante a pandemia ocasionada pelo COVID-19, os indivíduos passaram a ter um maior tempo de p

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

muscular A atividade física desempenha um papel determinante na qualidade de vida incluindo redução da dor e da depressão. Com o isolamento social durante a pandemia ocasionada pelo COVID-19, os indivíduos passaram a ter um maior tempo de permanência em casa, o que trouxe consequências como menor tempo de atividade física diária, aumento da dor muscular e também de sintomas depressivos. Pesquisadores da Universidade Estadual Paulista (Unesp) em parceria com outras universidades brasileiras e estrangeiras têm explorado esta relação, tendo em vista as consequências para a saúde física e mental dos indivíduos. Utilizando as mídias sociais, pesquisadores de diferentes áreas da saúde avaliaram 1.872 adultos, através de um questionário eletrônico com enfoque na atividade física, saúde mental e dor muscular em nove diferentes partes do corpo. A partir disto, explorou-se a associação entre sintomas depressivos e a dor em diferentes regiões do corpo de acordo com o nível de atividade física durante a pandemia. Posteriormente, através da classificação em fisicamente ativo ou inativo, verificou-se a associação entre dor e sintomas depressivos. Os resultados apontaram, de maneira significativa, uma maior presença de dor nos indivíduos inativos sendo associada a sintomas depressivos

assim como maior probabilidade de ter dor em uma ou mais regiões do corpo, enquanto que indivíduos ativos tiveram menor presença de dor e não se observou uma associação entre sintomas depressivos e dor. Assim, os achados deste estudo indicam que

indivíduos com maior nível de atividade física tem uma menor chance de apresentar uma relação entre dor e sintomas depressivos, sugerindo a manutenção da atividade física durante a pandemia. No entanto, esta relação merece ser ainda melhor explorada no que diz respeito à verificação dos fatores que podem estar influenciando para o provável aumento dos sintomas depressivos e dor durante a pandemia. Referência: Christofaro, D., Tebar, W. R., da Silva, G., Oliveira, M. D., Cucato, G. G., Botero, J. P., Correia, M. A., Ritti-Dias, R. M., Lofrano-Prado, M. C., & Prado, W. L. (2022). Depressive Symptoms Associated With Musculoskeletal Pain in Inactive Adults During COVID-19 Quarantine. *Pain management nursing: official journal of the American Society of Pain Management Nurses*, 23(1), 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.07.004> Alerta submetido em 15/02/2022 e aceito em 15/02/2022. Escrito por Mateus Medeiros Leite.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/indivíduos-fisicamente-ativos-tem-menos-sintomas-depressivos-e-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.