

Relação dose-resposta entre atividade esportiva e dor músculo-esquelética em

adolescentes A dor músculo esquelética (DME) é um problema de saúde comum entre adolescentes. Pode surgir após esforços repetitivos, uso excessivo e distúrbios relacionados ao cotidiano, que levam à dor em ossos, articulações, músculos, li

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

adolescentes

A dor músculo esquelética (DME) é um problema de saúde comum entre adolescentes. Pode surgir após esforços repetitivos, uso excessivo e distúrbios relacionados ao cotidiano, que levam à dor em ossos, articulações, músculos, ligamentos ou tendões. A DME dor pode ser focal ou difusa, aguda ou crônica. Embora a prática de atividades físicas tenha vários

benefícios à saúde, quando em excesso pode ter efeito negativo, potencialmente aumentando o risco de desenvolver DME.

Foi realizado um estudo na cidade de Unnan, no Japão que buscou relacionar a dose- resposta da prática de atividades esportivas (dose, neste caso, refere-se às horas de atividade esportiva por semana) com a DME. O estudo foi realizado com estudantes de 12 a 18 anos. Foi aplicado um questionário no início do experimento e outro um ano após, a fim de obter informações como: peso, altura, sexo, idade, tempo de sono por dia, tempo de esporte praticados em uma semana e tipo do esporte, tempo gasto por semana na frente de uma tela (assistindo TV ou jogando). A DME foi avaliada através de um questionário específico.

Os locais com maior prevalência de dor foram os membros inferiores (15,4%),

superiores (9,5%) e lombar (8,5%). As análises mostraram que os estudantes que gastaram mais tempo engajados em práticas esportivas organizadas apresentaram taxas de dor 2 vezes maiores do que os estudantes que não participaram dos esportes. Ainda, o acréscimo de 1 hora de exercícios por semana aumentou em 3% a probabilidade de experiência dor. Observa-se, então, que o excesso de exercícios pode ser prejudicial à qualidade de vida dos adolescentes japoneses. Com isso, os autores alertam para a necessidade de cautela quando se trata de atividades esportivas para estes adolescentes. É necessário ressaltar, entretanto, a peculiaridade da população estudada neste artigo. O índice de massa corporal (IMC) geral dos adolescentes avaliados não passou dos 19,6, o que de acordo com a Organização Mundial da Saúde é considerado um peso normal. Ao tentar fazer uma analogia desse estudo com o Brasil é preciso ter atenção, pois as condições sociodemográficas no Brasil são muito diferentes das condições do Japão. A população adolescente no Brasil tem sofrido com o aumento do peso e até mesmo com a obesidade, o que gera um desafio em achar um melhor esquema para as atividades esportivas aqui no país que visem a qualidade de vida e a melhor saúde dos adolescentes.

Referência: Kamada M, Abe T, Kitayuguchi J, Imamura F, Lee IM, Kadowaki M, Sawada SS, Miyachi M, Matsui Y, Uchio Y. Dose-response relationship between sports activity and musculoskeletal pain in adolescents. *Pain*. 2016; 157(6):1339-45.

Alerta submetido em 14/06/2016 e aceito em 14/06/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/relacao-dose-resposta-entre-atividade-esportiva-e-dor-musculo-esqueletica-em · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.