

Relação entre a atividade física e dor crônica em adultos e idosos

Um estudo qualitativo descritivo realizado em Florianópolis, Santa Catarina, analisou as barreiras e facilitadores para adesão à prática de exercícios físicos por pessoas com dor crônica na Atenção Primária à Saúde. Os pesquisadores entrevi

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

Um estudo qualitativo descritivo realizado em Florianópolis, Santa Catarina, analisou as barreiras e facilitadores para adesão à prática de exercícios físicos por pessoas com dor crônica na Atenção Primária à Saúde. Os pesquisadores entrevistaram 16 participantes que estavam em acompanhamento nos grupos destinados ao manejo da dor crônica. Ademais, identificou-se a importância de conhecer tais parâmetros para desenvolver estratégias que promovam o engajamento destas pessoas em programas de exercícios físicos para o controle da dor. O estudo verificou que a adesão à prática de exercícios por pessoas com dor crônica está diretamente relacionada à percepção dos resultados positivos obtidos com uma prática regular de exercícios, ao acompanhamento profissional, ao prazer na atividade física e ao grupo de exercício como apoio social. Em contrapartida, as principais barreiras percebidas foram a exacerbação da dor, o medo de lesão e a condição financeira. Não obstante, observou-se que o ambiente físico e as demandas diárias podem ser favoráveis ou não à realização de atividades físicas. Os resultados ressaltam que os desafios enfrentados na adesão regular aos exercícios devem ser minimizados, por meio da promoção de estratégias educativas e emocionais para superar barreiras relacionadas ao medo

da dor. Reconhecer benefícios, encontrar prazer e ter apoio profissional são fundamentais para manter a rotina de exercícios. A participação em atividades em grupo é benéfica para aqueles que valorizam o apoio social. O impacto do ambiente físico e das rotinas diárias exige uma análise do contexto individual. Referência: Borges P de A, Koerich MHA da L, Wengerkievicz KC, Knabben RJ. Barreiras e facilitadores para adesão à prática de exercícios por pessoas com dor crônica na Atenção Primária à Saúde: estudo qualitativo. *Physis*. 2023;33:e33019. doi:10.1590/S0103-7331202333019 Alerta submetido em 27/01/2024 e aceito em 06/02/2024. Escrito por Bárbara Carvalho Oliveira, Mariana Santos de Miranda e Yuri Lacerda Diniz.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/relacao-entre-a-atividade-fisica-e-dor-cronica-em-adultos-e-idosos · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.