

4 de fevereiro de 2023

<http://justnews.pt/noticias/beneficios-fisiologicos-do-exercicio-fisico-na-dor-cronica>



Benefícios fisiológicos do exercício físico na dor crónica

Inês Nobre

Fisiologista do exercício. Doutoranda em Motricidade Humana com especialista em Atividade Física e Saúde pela Fac. Motricidade Humana, UL

Atualmente, a evidência científica reconhece o exercício físico como uma das modalidades de tratamento com impacto significativo na redução da dor crónica, particularmente em patologias como a osteoartrite, artrite reumatoide, dor crónica na coluna lombar e cervical, espondilite anquilosante, fibromialgia, dor pélvica crónica e enxaquecas.

O efeito benéfico do exercício físico na dor crónica tem na sua génese diversos **mecanismos fisiológicos**:

- 1) a prática de exercício físico, especialmente de forma regular, tem um efeito anti-inflamatório sistémico, pela redução de citocinas pró-inflamatórias e aumento da presença de citocinas anti-inflamatórias;
- 2) estimula a produção de opioides endógenos, num mecanismo denominado analgesia induzida pelo exercício, que reduz a perceção de dor durante e após o exercício;
- 3) desencadeia uma resposta do sistema neuroendócrino que promove um equilíbrio nos neurotransmissores de ação central, como a serotonina, dopamina e norepinefrina;
- 4) permite aumentar o limiar da dor, pela reversão de algumas das alterações moleculares e celulares na espinal medula e cérebro observadas na dor crónica.



Inês Nobre

Além destes benefícios fisiológicos com ação direta nos mecanismos da dor crónica, a prática de exercício físico apresenta também outros contributos na **gestão da dor crónica**.

A realização de exercício permite reverter ou controlar algumas das comorbilidades e sintomas frequentemente reportados pelos doentes, como fadiga, perturbações do sono, humor depressivo, alterações na composição corporal e baixa aptidão física, o que se pode repercutir numa melhoria da qualidade de vida.

Para que se verifiquem muitos dos benefícios descritos, é necessário que a prática de exercício físico seja regular, o que pode ser particularmente desafiante nos doentes com dor crónica. Isto porque, esta população reporta frequentemente cinesiofobia.

A cinesiofobia está associada a um fenómeno de catastrofização da dor em relação ao exercício, que pode provocar alterações nas ligações corticais que percecionam e regulam as funções motoras. Por este motivo, o medo de exacerbar a dor pelo movimento é uma barreira à prática de exercício e contribui para uma maior adoção ao comportamento sedentário.

A prescrição de exercício físico nos doentes com dor crónica deve ser desenvolvida em equipa multidisciplinar, com outros profissionais de saúde, e não deve substituir outras modalidades de tratamento. Pelas particularidades que cada patologia apresenta nos sintomas de dor crónica, antes de se iniciar um programa de exercício, é necessário realizarem-se procedimentos de avaliação da saúde geral e aptidão física.

A periodização de exercício deve ter em consideração os gostos e preferências do doente e incluir o modo, intensidade e níveis de progressão de cada exercício, frequência e duração de cada sessão.

O programa de exercício deve ser composto por componentes que visam desenvolver a flexibilidade, a força muscular, a aptidão cardiorrespiratória e a estabilidade da marcha.