

## **IMPACTO DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REDUÇÃO DA DOR CRÔNICA DE PACIENTES ADULTOS: UM ESTUDO DE INTERVENÇÃO**

### **AUTORES**

Washington Souza Rodrigues Alves;  
Priscila Vieira Pacheco.

### **EIXO TEMÁTICO**

Saúde do Adulto

### **INSTITUIÇÃO**

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),  
e-Multi UBS Jardim Macedônia, São Paulo, Brasil

## **INTRODUÇÃO**

A dor crônica é um problema comum que afeta a qualidade de vida de muitos adultos e idosos. Programas de exercício físico têm sido amplamente reconhecidos como estratégia eficaz para gerenciar e reduzir sintomas de dor crônica, além de promover benefícios adicionais à saúde. Este estudo visa investigar o impacto de diferentes modalidades de exercício físico sistematizado - Pilates, Hidroginástica e Treinamento Funcional - na redução da dor crônica baseada na EVA (Escala Visual Analógica da Dor), que é uma ferramenta para medir a intensidade da dor que uma pessoa está experimentando, comumente usada em ambientes clínicos.

## **OBJETIVO**

Investigar como a intervenção através do programa de exercícios físicos influencia na intensidade da dor crônica em pacientes de uma Unidade Básica de Saúde, e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida de pacientes adultos acompanhados por um profissional de educação física.

## **MÉTODO**

Estudo de intervenção não controlado com 149 pacientes adultos (93% mulheres, 7% homens), onde 46% tem mais de 65 anos, 26% tem de 60 a 65, 19% de 50 a 59, 6% de 40 a 49 e 3% de 30 a 39 anos. Dos pacientes, 51% são acompanhados no grupo de Pilates Solo, 28% na Hidroginástica e 21% no Treinamento Funcional. O instrumento de coleta de dados foi um questionário com informações sobre idade, sexo, frequência de exercício físico, intensidade da dor crônica pré e durante a intervenção baseada na EVA (Escala Visual Analógica da Dor), participação nos diferentes grupos de exercício físico, e percepção de melhoria da dor após 3 meses, 6 meses e 1 ano. Foi utilizado uma Análise Estatística descritiva para caracterização da amostra e comparação das médias de EVA pré e pós intervenção dentro de cada grupo de exercício físico e análise de regressão para identificar fatores associados à melhoria da dor crônica.

## **RESULTADOS**

Antes dos pacientes iniciarem nos programas de exercícios, 48% não praticavam exercício físico regularmente e 39% praticavam de 1 à 2 vezes por semana. Após a intervenção, todos os pacientes aumentaram sua prática para 3 a 5 vezes por semana. Quanto às queixas de dor crônica, 43% dos pacientes relataram dor na coluna (cervical, torácica e/ou lombar), 32% em membros inferiores (quadril, joelhos e/ou tornozelos), 15% em membros superiores (ombro, cotovelo e/ou punho) e 10% não apresentavam dor. A avaliação pré intervenção da intensidade da dor pela EVA mostrou que 53% dos pacientes pontuaram 10, 28% 8, 15% 6, 3% 4 e apenas 1% pontuou 2. Após o programa de exercícios, os resultados da EVA foram, 5% pontuaram 10, 18% 8, 36% 6, 17% 5 e 24% 2. Comparando as médias de EVA inicial e atual, observou-se uma redução significativa na intensidade da dor crônica para os participantes do Treinamento Funcional (de 6,6 para 2,6), do Treinamento Funcional e Hidroginástica (de 7,2 para 2,6), do Pilates Solo (de 9 para 5) e do Pilates Solo e Hidroginástica (de 8,5 para 4,8). Em termos de melhoria da dor crônica ao longo do tempo, 56% dos participantes relataram melhoria após 3 meses, 27% após 6 meses, 8% após 1 ano, enquanto apenas 9% não relataram melhoria significativa no período de 1 ano.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo reforça a eficácia dos programas de exercícios físicos na redução da dor crônica e na melhoria da qualidade de vida de pacientes adultos. A participação regular em Pilates Solo, Hidroginástica e Treinamento Funcional não apenas reduziu a intensidade da dor crônica, como também promoveu uma maior adesão a um estilo de vida ativo entre os participantes. Esses resultados destacam a importância de intervenções diversificadas na prática clínica, visando melhorar os resultados de saúde e bem-estar dos pacientes.