

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DOR DE PACIENTES COM DOR CR NICA: REVISÃO SISTEMÁTICA E META-ANÁLISE

Natália de Sousa Britto¹; Thamara Cunha Nascimento Amaral¹; Graziela Amaro Vicente Ferreira Saraiva¹; Rosa Virginia Diaz Guerrero¹; Mateus Camaroti Laterza¹; Paulo Augusto de Almeida Britto¹; Daniel Godoy Martinez¹
Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) – Juiz de Fora, Brasil

INTRODUÇÃO

A dor cr nica é a dor que permanece além do período de cicatrização, tendo a duração maior que 12 semanas. (HOBBS, 1995) O aumento do nível de atividade física tem sido recomendado como estratégia não farmacológica para melhora do estado funcional e redução do nível da dor. (SCHOFIELD et al., 2011; SIGN, 2013; O'Connor et al. 2015). Como o treinamento físico resistido melhora o nível de atividade física, será importante verificar se também tem efeito no nível da dor dessas pessoas.

OBJETIVO

Verificar por meio da revisão sistemática e meta-análise, os efeitos do treinamento físico resistido nos níveis da dor de pacientes com dor cr nica.

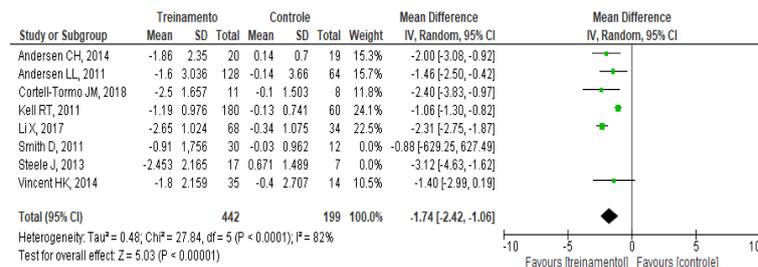
MATERIAS E MÉTODOS

Revisão sistemática e meta-análise, com análise pareada, seguindo as recomendações PRISMA. Bases de dados utilizadas: PubMed, Cochrane, LILACS e SciELO. Fora utilizados como descritores: “Resistance Training” e “Chronic Pain”, como filtro foi utilizado: “trabalho realizado com seres humanos”. Critérios de inclusão: ensaios clínicos randomizados e controlados, que realizaram o treinamento físico resistido, no mínimo 2 vezes por semana, avaliando o nível de dor por questionário com pontuação de 0 a 10 Critérios de exclusão: Grupo controle sem treinamento e sem protocolo claro. A qualidade dos estudos foi verificada pelo PEDro. A meta-análise foi realizada pelo software Revmen 5.4.1. Foram extraídos: Análise estatística: tamanho amostral, as m dias e o desvio padrão. A heterogeneidade foi avaliada pelo teste Q de Cochran e pela estatística do I₂.

RESULTADOS

Foram identificados os todas de 436 artigos, desses 6 foram selecionados. Segundo a escala PEDro, 4 artigos foram classificados como bom, 1 como muito bom e 1 como muito ruim. Pela revisão sistemática todos os estudos demonstraram que o nível da dor diminui significativamente após período 2 a 16 semanas de treinamento físico resistido.

FIGURA 1: Treinamento Resistido versus Controle



A meta-análise demonstrou que o treinamento físico resistido tem efeito significativo na redução do nível da dor de pacientes com dor cr nica -1.74 [-2.62 a -1.06] valor total (95% IC) e Test overall effect: 4.13 (P<0,0001).

CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que o treinamento físico resistido, realizado de forma isolada, reduz significativamente o nível de dor em pacientes com dor cr nica

REFERÊNCIAS

- HOBBS, Alick. **Book Review: Classification of Chronic Pain, Descriptions of Chronic Pain Syndromes and Definitions of Pain Terms. 2nd Edition.** [S.l.: s.n.], 1995. 527–527 p. 23 v.
- O'CONNOR, Se n R. et al. Walking exercise for chronic musculoskeletal pain: Systematic review and meta-analysis. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation** v. 96, n. 4, p. 724– 734.E3, 2015.
- SCHOFIELD, Pat et al. Chronic pain in later life: A review of current issues and challenges. **Ageing Health** v. 7, n. 4, p. 551–556, 2011.
- SIGN. SIGN 136 • Management of chronic pain KEY TO EVIDENCE STATEMENTS AND GRADES OF RECOMMENDATIONS. n. December, p. 65, 2013.