



ATIVIDADE FÍSICA NA DOR CRÔNICA REUMATOLÓGICA: ESTRATÉGIAS PARA VENCER A CINESIOFOBIA

Kácio da Silva Mourão¹; Victhoria Castilho Simão²; Guilherme Henrique Barros Borges³

¹ Médico. Serviço de Psiquiatria. Policlínica Especializada Coronel Mota. E-mail: kaciomourao@gmail.com;

² Formanda do curso de Medicina. UFRR. E-mail: vicppct@gmail.com;

³ Formando do curso de Medicina. UFRR. E-mail: guilherme.borgesghbb@gmail.com.

INTRODUÇÃO

A dor crônica em pacientes com doenças reumatológicas constitui um desafio clínico significativo. Há um ciclo vicioso de cinesiofobia (medo do movimento), inatividade, descondicionamento muscular, perda de função articular e intensificação da dor e da fadiga. A quebra deste ciclo é fundamental, incorporando a atividade física como pilar terapêutico para controle da doença e melhora da qualidade de vida.

OBJETIVO

Propor um protocolo de iniciação à atividade física para pacientes com dor crônica reumatológica, visando superar a cinesiofobia para viabilizar uma adesão segura e de longo prazo.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão estruturada da literatura nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, de 2015 a 2024, combinando os termos e descritores "Chronic Pain", "Rheumatology", "Exercise Therapy", "Physical Activity", "Arthritis, Rheumatoid", "Fibromyalgia" e "Osteoarthritis". Após triagem de 478 artigos com critérios de exclusão (populações não reumatológicas, foco não primário em exercício), 22 estudos (incluindo 15 ensaios clínicos randomizados) foram selecionados para análise.

RESULTADOS

A grande maioria dos estudos (19 de 22, ou 86%) confirmou o benefício do exercício físico na dor e função articular. Abordagens de baixo impacto, foram consistentemente positivas para dor e fadiga sobretudo em osteoartrite, artrite reumatoide e fibromialgia, com a hidroterapia, em que 5/5 ensaios clínicos mostraram redução unânime da dor ($p < 0,05$) e função articular; e práticas de Tai Chi/Yoga (7 de 8 estudos trouxeram resultados positivos). Sobre o fortalecimento, de 9 estudos, 7 mostraram aumento da força e estabilidade articular. A melhora funcional foi evidente mesmo na ausência de mudanças em marcadores inflamatórios.

Tabela 1 - Evidência científica para diferentes tipos de exercícios terapêuticos

Característica	Exercícios aquáticos	Tai Chi e Yoga	Fortalecimento isométrico / isotônico
Desfechos avaliados	Dor e função articular	Dor, fadiga e qualidade de vida	Força, função e marcadores inflamatórios
Síntese da evidência	FORTE (+): Melhora significativa em dor e função (5/5 estudos)	CONSISTENTE (+): Melhora significativa na maioria dos estudos (7/8)	POSITIVA para FUNÇÃO (+): Aumento de força/função (7/9) NULA para INFLAMAÇÃO (=): Sem efeito em marcadores sistêmicos (2/2)

Fonte: autoria própria.

CONCLUSÃO

A abordagem mais eficaz para a atividade física em reumatologia é a exposição gradual e segura ao movimento. A prescrição combinada de exercícios aquáticos, práticas mente-corpo e fortalecimento, em sinergia com a terapia farmacológica, consolida-se como uma intervenção essencial da Medicina do Estilo de Vida, otimizando o controle da doença e a qualidade de vida do paciente.

REFERÊNCIAS

- BARTELS, E. M. et al. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, Art. No.: CD005523, 2016.
- KOLASINSKI, S. L. et al. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. **Arthritis & Rheumatology**, v. 72, n. 2, p. 220-233, fev. 2020.
- LUQUE-SUAREZ, A.; MARTINEZ-CALDERON, J.; FALLA, D. The role of kinesiophobia on pain, disability and quality of life in people suffering from chronic musculoskeletal pain: a systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 9, p. 554-559, maio 2019.
- MOONAZ, S. H.; BINGHAM, C. O.; WISSOW, L.; BARTLETT, S. J. Yoga in Sedentary Adults with Arthritis: Effects of a Randomized Controlled Pragmatic Trial. **The Journal of Rheumatology**, v. 42, n. 7, p. 1194-1202, jul. 2015.
- RAUSCH OSTHOFF, A. K. et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. **Annals of the Rheumatic Diseases**, v. 77, n. 9, p. 1251-1260, set. 2018.
- WANG, C. et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. **BMJ**, v. 360, k851, 2018.