

Variação da percepção de dor após um programa de exercício aeróbico em indivíduos com dor muscular mastigatória crônica

Beatriz Inada Valera Alves¹ (0009-0003-1366-2230), Giovanna Speranza Zabeu^{1,2} (0000-0001-5044-6690), Tatiana Prosini da Fonte² (0000-0002-8203-6335), Maria Emília Servin Berden² (0000-0002-5251-9053), Carolina Ortigosa Cunha^{1,2} (0000-0003-2748-6728)

¹ Centro de Ciências da Saúde, Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO, Bauru, São Paulo, Brasil

² Departamento de Prótese, Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo, Bauru, São Paulo, Brasil

O objetivo do presente estudo foi avaliar a variação da percepção da dor em indivíduos com dor miofascial mastigatória crônica (DMMC) após um programa de exercício físico aeróbico. Tratase de um ensaio clínico randomizado controlado composto por 24 voluntários, insuficientemente ativos ou sedentários, com DMMC de acordo com o formulário do Diagnostic Criteria for Temporomandibular Disorders (DC/TMD). Indivíduos foram alocados randomicamente em 2 grupos (DMMC/sEX n=9 e DMMC/cEX n=15), com base na realização (cEX) ou não (sEX) de exercício físico aeróbico. Todos os indivíduos receberam tratamento conservador com orientações de mudança comportamental e possibilidade de aplicação de calor úmido na área da dor se necessário. Os indivíduos do grupo exercício foram orientados a realizar atividade física aeróbica 3 vezes na semana por 30 minutos por 3 meses. A percepção da dor foi avaliada por meio da escala visual analógica (EVA) aplicada no baseline e após 3 meses. Teste t pareado Wilcoxon foi realizado para análise estatística com nível de significância de 0,05. A média da EVA no baseline no grupo DMMC/sEX foi 6,06 e no grupo DMMC/cEX, 4,92. Houve redução estatisticamente significativa da EVA apenas no grupo DMMC/sEX ($p=0,039$), com média de EVA de 4,75. No DMMC/cEX não houve diferença estatisticamente significativa ($p=0,32$). Conclui-se que o exercício aeróbico em indivíduos sedentários ou insuficientemente ativos não influenciou na melhora da percepção de dor dos indivíduos. Sabe-se que o exercício físico regular tem efeito benéfico como coadjuvante no controle da dor crônica, porém é de extrema importância que os profissionais monitorem de perto o comprometimento dos pacientes com mudanças comportamentais, como exercícios físicos regulares. Apenas informar os pacientes sobre os benefícios do exercício é insuficiente; o incentivo ativo e o monitoramento contínuo do progresso são essenciais para promover hábitos de exercício consistentes.

Fomento: FAPESP (2020/02479-5)