



O papel dos exercícios aeróbicos no manejo da migrânea: uma revisão sistemática da literatura

Caio Lellis, Paulo Diniz, Aline Braga, Luiza Campos, Laura Siqueira, Ledismar da Silva
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Introdução

A migrânea é o segundo distúrbio mais incapacitante do mundo, sendo que seu impacto na qualidade de vida é expressivo, sobretudo nos âmbitos profissional e emocional. Dentre os recursos não farmacológicos, estudos revelam que as atividades físicas podem ter impacto positivo no manejo dessa comorbidade. O objetivo deste estudo é buscar evidências científicas acerca da influência dos exercícios aeróbicos no manejo da dor em pacientes com migrânea.

Material e métodos

Realizou-se uma revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed, com os descritores: “Migraine AND (Aerobic activity OR aerobic exercise)”, selecionando apenas as metanálises e os ensaios clínicos publicados nos últimos 5 anos. Foram excluídos os estudos que não se enquadravam nos objetivos, restando 8 artigos para compor a revisão.

Resultados

De forma geral, os estudos apontaram que a atividade física aeróbica se mostrou favorável no tratamento da migrânea, diminuindo a frequência, a intensidade e a duração da dor, além de aumentar a aptidão física e o envolvimento dos pacientes em outras atividades do cotidiano. Um dos ensaios clínicos concluiu que a prática de atividades aeróbicas associada aos exercícios de relaxamento reduziram a sensibilidade da musculatura pericraniana/cervical, diminuindo a intensidade das crises de migrânea e a dor musculoesquelética cervical. Também, um estudo randomizado, duplo cego, apontou que a realização de exercícios aeróbicos tem efeitos terapêuticos clínicos positivos na redução da dor e nos aspectos psicológicos de mulheres com migrânea sem acesso a outras formas de tratamento. Ademais, um estudo comparativo concluiu que tanto as atividades físicas moderadas como as intensas possui impactos positivos no manejo da migrânea, no entanto, a segunda possui maior redução dos dias de enxaqueca quando comparada com a primeira. Por fim, dois artigos enfatizaram a importância da prática de exercícios físicos na população de baixa renda que possui migrânea, pois é uma terapêutica não farmacológica de baixo custo e que não apresenta efeitos adversos, reduzindo significativamente as crises dolorosas e aumentando a qualidade de vida desses pacientes, que muitas vezes não tem acesso a nenhum outro tratamento.

Conclusão

A atividade física aeróbica mostrou-se uma opção terapêutica não farmacológica segura e eficaz na redução da frequência e intensidade da migrânea, além de ser mais acessível à população de baixa renda por conta de seu baixo custo.

Palavras-chave: Migrânea, Exercícios aeróbicos, Atividade física aeróbica