

Caminhadas reduzem a lombalgia

O exercício frequente, conforme orientação de especialistas, diminui em mais de 40% os episódios de dores, melhora a qualidade do sono e do humor, além de beneficiar os sistemas respiratório e cardiovascular

» ISABELLA ALMEIDA

Fazer caminhada regularmente dobra o tempo sem crises de dor em pacientes com problemas na lombar. É o que aponta um estudo da Universidade Macquarie, na Austrália, considerado pioneiro, publicado, recentemente, na revista *The Lancet*. De acordo com o trabalho, aproximadamente 800 milhões de pessoas no mundo sofrem com o problema, que é um dos principais motivos de incapacidade e piora da qualidade de vida.

O artigo destacou que episódios repetidos de dor lombar são muito comuns e acometem sete em cada dez pessoas que se recuperam de uma crise em menos de um ano. Atualmente, as abordagens mais utilizadas para prevenir e combater as lombalgias combinam exercícios e educação. Todavia, algumas atividades físicas não são acessíveis, pelos valores e também pela necessidade de supervisão. Agora, o ensaio clínico realizado pelo Grupo de Pesquisa em Dor Espinhal da Universidade Macquarie atestou que caminhar é uma intervenção eficaz e prática.

"Existe a crença de que proteger as costas é importante e que o movimento pode causar danos. Simplesmente não é verdade. Manter-se ativo dentro dos limites da dor e tentar manter sua rotina habitual da melhor forma possível resultará em uma recuperação mais rápida", reforçaram, ao **Correio** os autores principais do estudo, Mark Hancock, professor de fisioterapia da universidade, e Natasha Pocovi, doutora pela instituição. A equipe acompanhou 701 adultos

Box título

Mais mobilidade

"Observamos que 80% das dores lombares estão associadas à limitação de mobilidade da articulação do quadril. Movimentar-se faz com que essa estrutura da lombar não seja prejudicada. A atividade física, em especial, a caminhada é a melhor opção para dores lombares. A caminhada tem a praticidade de poder ser feita em qualquer lugar. Se praticada ao ar livre, em horários próprios para se expor ao sol, ajuda ainda mais na regulação do ciclo circadiano e da harmonia do corpo. O ideal é caminhar de duas a três vezes por semana, entre 30 a 40 minutos, de preferência ao ar livre, sem utilizar equipamentos que causem sobrecarga no corpo."

Carlos Magno, fisioterapeuta da clínica IBPhysical, em Brasília

Os cientistas acompanharam os participantes durante um a três anos.

Mark Hancock detalhou que as descobertas do ensaio podem ter um grande impacto em como a condição é tratada. Segundo ele, os voluntários que participaram do programa de caminhada tiveram menos episódios de dores limitantes e as crises ocorreram, em média, a cada 208 dias em comparação a 112 dias do grupo controle.

"A educação fornecida pelo fisioterapeuta buscou proporcionar aos participantes uma melhor compreensão da dor, reduzir o medo associado ao exercício e ao movimento, e gerou confiança para gerenciar a própria dor", detalhou Hancock ao **Correio**.

Conforme os cientistas, foi uma grande surpresa ver o quanto essa intervenção, considerada simples, impactou na vida das pessoas além da melhoria no manejo da dor lombar. "Conseguimos reduzir em mais de 40% a recorrência de dor lombar que exigiu cuidados médicos, também tivemos pacientes que relataram melhorias no sono, no humor, mudanças positivas no estilo de vida e melhor manejo de outras condições crônicas de saúde. Foi muito gratificante ver as implicações positivas para a saúde geral desta intervenção", frisaram.

Julian Machado, chefe da Ortopedia do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, e diretor científico da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, divisão Distrito Federal, reitera que ao caminhar grande parte da musculatura é trabalhada. "Inclusive a que mantém o equilíbrio e a musculatura lombar, que mantém a ortostase, que é a posição em pé. Tudo isso é trabalhado enquanto se caminha."

que estavam se recuperando de uma crise de dor lombar. Os voluntários foram divididos aleatoriamente para participar de um programa de caminhada e seis sessões educativas orientadas por fisioterapeutas durante seis meses, ou para ficarem no grupo de controle.

Marcelo Ferreira/CB/D.A. Press



Caminhar pelo menos duas vezes por semana por 30 minutos é o recomendado

Segundo o especialista, a caminhada também é benéfica para prevenir outros tipos de dor. Com a ativação muscular, são produzidas substâncias que previnem algumas condições, não apenas músculo-esqueléticas. "Prescrevemos atividade física como prevenção para pessoas que têm dor lombar, incluindo a caminhada. Há vantagens também para os sistemas respiratório e cardiovascular, melhora sintomas de depressão e ansiedade, pois também trabalha o sistema neurológico."

Nilo Carrijo, ortopedista especialista em coluna do Hospital Brasília, da rede Dasa no Distrito Federal, narra que em sua prática clínica nunca proíbe a caminhada ao lidar com doenças da coluna vertebral. "Assim como é considerado por Mark Hancock, a liberação de

endorfinas e endocanabinoides é estimulada durante atividades que exijam esforço aeróbico, caminhadas, corrida ou ciclismo", diz ele.

Carrijo explica que essas substâncias ajudam no controle da dor independentemente de medicações. "Recomendo a manutenção (da caminhada), mas como o próprio estudo aponta, ainda é cedo para assumirmos a caminhada como método de prevenção de dor principal. O fortalecimento muscular continua sendo o padrão ouro no controle da dor lombar e na prevenção de novas crises."

Os pesquisadores agora pretendem explorar como integrar a abordagem preventiva nos cuidados de rotina de pacientes que convivem com a dor lombar recorrente.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 17

JOVENS INFORMADOS POR VÍDEOS CURTOS

Vídeos curtos veiculados nas redes sociais são a principal fonte de informação dos jovens, à frente da mídia tradicional, de acordo com o relatório anual do Instituto Reuters para o Estudo do Jornalismo, vinculado à Universidade de Oxford. "O TikTok continua sendo a (plataforma) mais popular. E a porcentagem de quem a utiliza para receber notícias cresceu 13% em todos os mercados e 23% para quem tem entre 18 e 24 anos", destaca o documento, baseado em pesquisas on-line realizadas pela empresa YouGov entre 95 mil pessoas em 47 países. O crescimento é ainda maior na África, na América Latina e em partes da Ásia, alertam os especialistas. Destaca-se o caso do Peru, onde 30% dos entrevistados afirmaram que o TikTok é a sua principal fonte de informação, ante 2% na Dinamarca. Até 85% dos entrevistados no Peru assistem semanalmente a vídeos curtos para se informar — 77% no México (mesmo número da Colômbia), 76% no Brasil, 75% no Chile e 66% na Argentina. Esses números diminuem, embora não drasticamente, entre os países mais desenvolvidos.

AFP



QUARTA-FEIRA, 19

ATAQUE A STONEHENGE

Dois ativistas da organização ecologista Just Stop Oil foram presos por pichar a milenar estrutura de pedra conhecida como Stonehenge, no sudoeste da Inglaterra. O ataque ocorreu um dia antes do Solstício de Verão, quando centenas de pessoas se reúnem para celebrações no monumento. Os ambientalistas vandalizaram o sítio pré-histórico com tinta em pó laranja, que, segundo eles, "desaparecerá em breve com a chuva". Construído em etapas entre aproximadamente os anos 3000 e 2300 antes de Cristo, Stonehenge é um dos monumentos megalíticos mais importantes do mundo devido ao seu tamanho, construção sofisticada e precisão arquitetônica. Suas pedras erguidas, que fazem um conjunto de círculos misteriosos, atraem milhares de pessoas todos os anos.

AFP



TERÇA-FEIRA, 18

MONÓLITO MISTERIOSO NO DESERTO DE NEVADA

A polícia de Las Vegas, nos Estados Unidos, investiga um misterioso monólito brilhante que apareceu em um deserto de Nevada. É a mais recente instalação de aparência extraterrestre a se materializar nos últimos anos na América do Norte e Europa desde 2020. A estrutura reflexiva foi avistada durante uma missão de busca e resgate em uma área de trilha a uma hora ao norte da cidade. O primeiro monólito, que foi descoberto no deserto de Utah enquanto o mundo enfrentava a pandemia de covid-19, rapidamente chamou a atenção da mídia internacional. Muitos notaram semelhança com objetos alienígenas que desencadeiam enormes avanços no progresso humano no clássico 2001: Uma Odisseia no Espaço, filme de ficção científica de Stanley Kubrick. Desde então, estruturas surgiram nos Países Baixos, Polônia, Romênia, Canadá e Reino Unido, o que levou à criação de sites dedicados a rastrear-las.

QUINTA-FEIRA, 20

ONDAS DE CALOR CADA VEZ MAIS PROVÁVEIS

As ondas de calor letais são 35 vezes mais prováveis devido às mudanças climáticas nos Estados Unidos, México e América Central, mostra um estudo da associação de climatologistas conhecida como Atribuição Meteorológica Mundial (WMA, na sigla em inglês). A probabilidade de que as altas temperaturas que afetaram todos esses países nos últimos dois meses voltem a acontecer é quatro vezes maior do que há 25 anos, segundo os especialistas. Desde março, o México registrou pelo menos 61 óbitos diretamente relacionados com as temperaturas elevadas, uma situação que pode piorar a curto prazo. "Provavelmente não conhecemos o quadro completo das mortes relacionadas com o calor, pois geralmente são confirmadas e relatadas apenas meses após o evento, quando são", destacou a pesquisada da WMA, que utiliza métodos revisados por outros cientistas para avaliar os vínculos entre eventos extremos específicos e o aquecimento global. Este ano tem sido o mais quente já registrado.