

PRESENÇA DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM E QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

Thazia Costa²; Bruno Araújo da Silva Dantas²; Quinidia Lúcia Duarte de Almeida Quithé de Vasconcelos³; Vanessa Ferreira da Silva⁴; Rosana Lúcia Alves de Vilar⁵

1- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, thaziac1304@gmail.com*; 2- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, bruno_asd90@hotmail.com*; 3-; 4- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, vanessarn2014@outlook.com*; 5- *Universidade Federal do Rio Grande do Norte, rosanaalvesrn@gmail.com*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem se consolidando nos últimos anos no Brasil. Em 2010, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicou que os idosos representavam 11,3% da população do país⁽¹⁾.

Apesar de se tratar de um processo natural, o envelhecimento ocasiona uma série de alterações que comprometem os aspectos de natureza física e cognitiva do indivíduo, gerando prejuízos funcionais, que limitam a execução de determinadas atividades básicas do dia a dia, interferindo diretamente em sua qualidade de vida (QV)⁽²⁻³⁾. Além dessas alterações, surgem algumas doenças e agravos comuns a essa população que contribuem de forma importante nos seus aspectos de comportamento⁽³⁾.

A presença de dor é uma das características mais relevantes observadas na velhice, podendo ser classificada como aguda (até 6 meses de duração) ou crônica (mais de seis meses de duração)^(1,4).

Para a prevenção e redução da dor associada ao envelhecimento, a prática de exercícios físicos torna-se uma das atividades mais recomendadas aos idosos. Essa prática, quando realizada adequadamente, melhora os aspectos funcionais, fortalecendo as fibras musculares, o que resulta em maior disposição e diminuição do sedentarismo⁽⁵⁾.

Somado a esses benefícios, o exercício físico também contribui para a redução dos níveis lipídicos dos idosos⁽⁶⁾.

Mediante o que foi apresentado, verifica-se a associação entre a presença da dor e a prática de exercícios físicos. Sabe-se que ambos interferem na capacidade funcional do indivíduo, observam-se impactos em seu bem-estar e QV⁽⁷⁾. O estudo justifica-se pela necessidade de se estudar a relação entre a dor e o exercício físico nos idosos, tendo em vista a limitação física natural imposta pelas alterações fisiológicas observadas nessa faixa etária⁽⁸⁾.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo avaliar a presença da dor em relação à prática de atividades físicas, em idosos dos municípios de Natal e Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.

METODOLOGIA

Estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado na Atenção Primária à Saúde, na Unidade da Estratégia Saúde da Família (ESF) do bairro de Igapó (Natal, Rio Grande do Norte (RN) - Brasil) e Santa Cruz (RN/Brasil), na Unidade da ESF do DNER, no período de março de 2014.

A amostra foi composta por 37 idosos que são cadastrados no serviço de Atenção Primária à saúde dos municípios. Os idosos foram selecionados por conveniência por serem participantes de grupos de idosos vinculados ao serviço. Assim, 19 idosos eram provenientes do bairro de Igapó, no município de Natal-RN, Brasil e 18 do bairro do DNER, no município de Santa Cruz-RN, Brasil.

Como critério de inclusão, foi estabelecido através do Estatuto do Idoso⁽⁹⁾ que o participante tivesse idade igual ou superior a 60 anos. Além disso, possuir cadastro nos grupos de idosos vinculados à ESF de seu município e participar ativamente das atividades realizadas pela equipe de saúde das unidades. As entrevistas foram previamente marcadas, tendo participado apenas os idosos que se fizeram presentes nos dias e horários pré-determinados.

Para a realização da coleta de dados, foi utilizado como instrumento o “Questionário de Dados Demográficos e Caracterização da Dor”. Ele contempla informações sociodemográficas, além de avaliar a presença e a intensidade da dor, crônica ou não, assim como a presença de morbidades nos idosos.

Para fins de classificação da dor, utilizou-se como referencial os conceitos dos “Diagnósticos de Enfermagem da NANDA Internacional: definições e classificação, 2012-2014”, que classificam como dor aguda como a dor que possui duração de tempo menor que 6 meses e dor crônica com 6 meses ou mais de duração⁽⁴⁾.

A coleta de dados desenvolveu-se em um espaço físico pertencente às unidades de saúde, em local reservado, respeitando a privacidade dos participantes.

Os dados coletados foram dispostos em tabelas do *Microsoft Excel 2010* e analisados pelo programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 20.0. Anteriormente à coleta o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi lido juntamente a cada idoso, com a posterior assinatura deste, simbolizando a aceitação na participação do estudo.

Este estudo obteve, previamente, a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Onofre Lopes CEP/HUOL localizado em Natal/Brasil com Parecer n. 562.318 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética 21996313.7.0000.5537. A presente pesquisa atendeu à normatização recomendada pela Resolução 466/2012, estabelecida pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os serviços de saúde envolvidos concederam a autorização aos pesquisadores para procederem com as coletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A utilização dos serviços de Atenção Primária à Saúde pela população vem ganhando destaque em relação à sua acessibilidade. Dessa forma, os idosos acabam recebendo influências sobre tal acesso ao serviço, destacando-se, entre estas, fatores geográficos, econômicos e sociais. Um estudo realizado com idosos em Porto Alegre-RS,

destaca a predominância feminina no serviço, além de indivíduos com faixa etária compreendida entre 70 e 79 anos de idade⁽¹⁰⁾.

Entre os idosos pesquisados neste estudo, destacaram-se os do sexo feminino nos dois cenários estudados, onde se atingiu 83,8% da amostra. Deste percentual, Natal apresentou 40,5% e Santa Cruz 43,2%. A faixa etária predominante dos participantes compreendeu entre 61 e 71 anos de idade, com 56,8% dos idosos dos dois municípios, sendo Santa Cruz responsável por 35,1% desse dado e 21,7% pertencentes a Natal.

Os idosos que relataram não possuir companheiro ou companheira totalizaram 51,4% da amostra. Assim, Natal atingiu 27,1% e Santa Cruz 24,3% dos idosos. Porém, 81,1% dos indivíduos estudados disseram morar com outra pessoa, onde Natal totalizou 37,9% e Santa Cruz, 43,2%. A escolaridade, medida em anos de estudo, foi apresentada conferindo maioria dos idosos (80%), que afirmaram ter estudado entre 0 e 5 anos, havendo proximidade entre Natal (42,9%) e Santa Cruz (37,1%).

Levantamentos realizados por um estudo no interior do Estado de Santa Catarina demonstraram que a maioria dos idosos ainda possuíam seus companheiros ou companheiras, havendo também maioria dos que vivem com mais moradores em suas casas. A escolaridade se concentrou entre zero e quatro anos de estudos⁽¹¹⁾. Esses dados se assemelham aos desta pesquisa, porém esta apresenta maioria de idosos que não possuem mais companheiro ou companheira.

Quanto a prática de atividades físicas realizada pelos idosos, observou-se que em Natal, 52,6% dos idosos referiram praticar atividade física, onde 42,1% afirmaram praticar caminhada como exercício. Em relação à frequência de atividades físicas por semana, 68,4% afirmaram praticar entre nenhuma a duas vezes, enquanto que 31,6% praticam três vezes ou mais a cada semana.

No município de Santa Cruz, 77,8% sinalizaram positivamente à prática de atividade física, 61,1% praticavam caminhada e 88,9% apresentaram frequência de atividade de até duas vezes por semana, conforme Tabela 1.

Tabela 1. Atividades físicas praticadas por idosos de Natal-RN e Santa Cruz-RN, no ano de 2014. Natal/RN, Brasil, 2015.

Atividade física	Santa Cruz					
	Natal		Cruz		Total	
	n	%	n	%	n	%
Pratica atividade física?						
Sim	10	52,6	14	77,8	24	64,9
Não	9	47,4	4	22,2	13	35,1
Que tipo de atividade?						
Caminhada	8	42,1	11	61,1	19	51,4
Não pratica	9	47,4	6	33,3	15	40,5
Hidroginástica/ Alongamento	2	10,6	0	0,0	2	5,5
Atividades por semana						
Até 2 vezes por semana	13	68,4	16	88,9	29	78,4
3 vezes ou mais	6	31,6	2	11,1	8	21,6

Fonte: própria pesquisa.

Estudos afirmam que a atividade física é um fator importante ao favorecimento do envelhecimento ativo. Ela traz benefícios para o melhor condicionamento físico e execução das atividades de vida diárias⁽¹¹⁾. Dessa forma, considera-se que os idosos de Santa Cruz possuem uma tendência a possuir melhor condicionamento físico em relação aos de Natal.

Para a realização de atividades físicas ou simples atividades de vida diárias, o indivíduo precisa superar suas próprias limitações, sejam patológicas ou não. A dor emerge como fator importante e limitante para a execução dessas atividades. Ela é conceituada por alguns autores como uma experiência subjetiva desagradável, que podem decorrer de agravos ou lesões, possuindo ainda um âmbito multidimensional, que envolve aspectos socioculturais, fisiológicos, afetivos e cognitivos. Destaca-se que a execução de atividades reduz a dor nos indivíduos que as praticam⁽¹²⁾.

Figura 1. Presença de dor no corpo dos idosos de Natal-RN e Santa Cruz-RN, no ano de 2014. Brasil, 2015.

Tipo de dor	Prática atividade física		Não prática atividade física		Total	
	n	%	n	%	n	%
	Dor aguda	2	8,3	3	23,1	5
Não responderam	8	33,3	3	23,1	11	29,7
Dor crônica	14	58,3	7	53,8	21	56,8

Fonte: própria pesquisa.

A Figura 1 descreve a presença de dor nos idosos, relacionando o tipo de dor (se crônica ou aguda) com a prática, ou não de atividade física. Assim, verifica-se que dos idosos que praticam atividade física, 8,3% relataram dor aguda, 58,3% dor crônica e 33,3% não responderam. Enquanto que, dentre os idosos que não praticavam atividades, 23,1% apresentaram dor aguda, 53,8% dor crônica e 23,1% não quiseram responder.

A avaliação da dor nos idosos deste estudo apresenta-se de maneira contraditória em relação ao que os estudos destacam. A dor crônica (com duração maior que seis meses), foi mais presente em idosos que praticavam atividade física. Em relação à dor aguda (tempo de dor menor que seis meses), os idosos que não praticavam atividade física apresentaram-se em maioria. Porém, é importante destacar que há um percentual elevado de idosos que não responderam ao questionamento sobre a dor, o que deu margem para supor possíveis mudanças importantes no resultado final⁽¹³⁾.

Autores evidenciam que a capacidade funcional, que está intimamente relacionada à atividade física, se torna peça chave para o envelhecimento ativo e com reduzidos agravos à saúde do idoso. Para tanto, as políticas de governo devem voltar-se para o incentivo à melhor assistência ao idoso em seu âmbito de saúde, fisiológico, além do social e cultural. Desse modo, contribuindo para a melhor qualidade de vida desse

indivíduo e reduzindo as limitações causadas pelas doenças crônicas, perdas funcionais e presença de dor no envelhecer⁽¹⁴⁾.

CONCLUSÃO

Diante dos achados do estudo, verificou-se que a presença da dor nos idosos estudados apresentou-se de maneira contraditória ao que os outros trabalhos indicaram. Pois, a dor crônica esteve presente de forma predominante nos participantes que praticavam atividades físicas. Portanto, é pertinente destacar o elevado percentual de idosos que não responderam o questionamento sobre a dor. Esse fato figura como principal limitação desta pesquisa, principalmente por se tratar da pergunta que contempla o objetivo do trabalho.

Através dos resultados e do levantamento bibliográfico, verifica-se que a atividade física possui papel importante na vida dos idosos, assim como a dor, que exerce uma série de limitações físicas e funcionais a esses indivíduos. Assim, sugere-se o maior incentivo ao estudo associado entre essa prática, as limitações do envelhecimento e a qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

- 1- Santos FAA, Souza JB, Antes DL, D'Osri E. Presença de dor crônica e sua associação com a situação sociodemográfica e atividade física no lazer em idosos de Florianópolis, Santa Catarina: estudo de base populacional. Rev. Bras. Epidemiol. [online]. 2015. [citado 2015 mar 24]; 18(1):234-47. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/rbepid/v18n1/1415-790X-rbepid-18-01-00234.pdf>
- 2- Rodrigues IG, Fraga GP, Barros MBA. Queda em idosos: fatores associados em estudo de base populacional. Rev. Bras. Epidemiol. [online]. 2014. [citado 2015 mar 24]; Jul-Set: 705-18. Disponível em: http://www.scielo.org/pdf/rbepid/v17n3/pt_1415-790X-rbepid-17-03-00705.pdf

- 3- Trize DM, Conti MHS, Gatti MAN, Quintino NM, Simeão SFAP, Vitta A. Fatores Associados à capacidade funcional. *Fisioter. pesq.* [online]. 2014. [citado 2015 mar 24];21(4): 378-83. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/fp/v21n4/pt_1809-2950-fp-21-04-00378.pdf
- 4- Diagnósticos de enfermagem da NANDA: definições e classificação 2012-2014/[NANDA Internacional]. Tradução: Regina Machado Garcez. Ed. Artmed. Porto Alegre (RS), 2013.
- 5- Valduga R, Valduga LVA, Almeida JA, Carvalho GA. Relação entre o padrão postural e o nível de atividade física em idosas. *R. bras. Ci. e Mov.* [online]. 2013. [citado 2015 mar 24]; 21(3): 5-12. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3656/2732>
- 6- Paula CC, Cunha RM, Tufamin AT. Análise do impacto do treinamento resistido no perfil lipídico de idosos. *R. Bras. Ci. e Mov.* [online]. 2014. [citado 2015 mar 24]; 22(1): 150-6. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4045/3077>
- 7- Krug RR, Lopes MA, Mazo GZ, Marchesan M. Pain impairs the practice of regular physical activities in the perception of longevous women. *Rev. Dor.* [online]. 2013. [citado 2015 abr 15]; 14(3): 192-5. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rdor/v14n3/08.pdf>
- 8- Castro KVB, Silva ALS, Lima JMMP, Nunes WJ, Calomeni MR, Silva VF. Fisiomotricidade e limiares de dor: efeitos de um programa de exercícios na autonomia funcional de idosas osteoporóticas. *Fisioter. Mov.* [online]. 2010. [citado 2015 abr 15]; 23(1): 161-72. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v23n1/16.pdf>
- 9- Brasil. Lei nº 10741 de 1º de outubro de 2003 (BR). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União* [online]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm
- 10- Paskulin LMG, Valer DB, Vianna LAC. Utilização e acesso de idosos a serviços de atenção básica em Porto Alegre (RS, Brasil). *Ciênc. saúde coletiva.* [online] 2011. [citado 2015 jul 13]; 16(6):2935-44. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n6/31.pdf>
- 11- Ribeiro LHM, Neri AL. Exercícios físicos, força muscular e atividades de vida diária em mulheres idosas. *Ciênc. saúde coletiva.* [online] 2012. [citado 2015 jul 06]; 17(8): 2169-80. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n8/27.pdf>
- 12- Sakamoto VR, Donatto FF, Navarro AC. A influência da ginástica laboral e da qualidade alimentar empresarial na sintomatologia do quadro de dor em funcionários do



setor administrativo. Rev. bras. nut. Esportiva [online]. 2011. [citado 2015 jul 13]; 5(25): 62-9. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/232/230>

13- Ferreira OGE, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto enferm. [online] 2012. [citado 2015 jul 13]; 21(3): 513-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n3/v21n3a04>

14- Farias RG, Santos SMA. Influências dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto contexto enferm. [online] 2012. [citado 2015 jul 13]; 21(1): 167-76. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n1/a19v21n1.pdf>

