



## **Características da dor crônica ortopédica em idosos praticantes e não-praticantes de exercício físico regular**

**Autor(es):** LESSA, Helena Thofehr; MATTIOLI, Rafaela Ávila

**Apresentador:** Rafaela Ávila Mattioli

**Orientador:** Cleci Redin Blois

**Revisor 1:** Flaviano Moreira da Silva

**Revisor 2:** Marilene Rabuske

**Instituição:** Universidade Católica de Pelotas

### **Resumo:**

O processo de envelhecimento caracteriza-se por um declínio das funções dos diversos órgãos e, conseqüentemente, por um aumento na prevalência da dor crônica, provocando não apenas um dano tecidual, mas também repercussões no plano psicológico e social. Uma estratégia preventiva e eficaz para a redução dos sintomas dolorosos é a prática regular de exercício físico. Este estudo visa descrever as características da dor crônica ortopédica em idosos praticantes e não-praticantes de exercício físico regular. Foi utilizado um questionário piloto em 54 idosos, com faixa etária de 60 à 70 anos, de ambos os sexos, praticantes e não-praticantes de exercício físico regular, com o objetivo de verificar a presença de dor crônica ortopédica. Desses entrevistados, 27 indivíduos relataram dor, sendo aplicado o questionário McGill na versão Brasileira (Br-MPQ), adaptado pelas autoras do estudo, visando analisar as medidas qualitativas de dor e avaliando a intensidade em sua dimensão sensorial, emocional e cognitiva. Verificamos que a prevalência de dor crônica é maior em idosos não-praticantes (100%) com relação aos praticantes de exercício físico regular (44%). Também foi observado que 33% dos idosos não-praticantes de exercício físico regular relataram a intensidade da dor como insuportável, enquanto nos praticantes essa porcentagem foi bem menor (11%). Além disso, os resultados mostraram que o padrão sensorial predominou nos praticantes de exercício físico, enquanto nos não-praticantes foi o padrão afetivo. Através desse estudo podemos observar que há uma grande prevalência de dor crônica ortopédica em idosos, principalmente naqueles que não realizam exercício físico. Esse dado demonstra a importância de um programa direcionado a essa população, tendo a fisioterapia um papel fundamental tanto na prevenção quanto na reabilitação da dor crônica ortopédica. Além disso, espera-se que esse estudo contribua para a conscientização dos idosos quanto à importância da prática de exercício físico, tanto para a melhora da saúde física quanto mental.