



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.