

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DETERMINANTE NA DIMINUIÇÃO DA PREVALÊNCIA DE DORES/LESÕES EM IDOSOS

**RIBEIRO, José Antonio Bicca<sup>1</sup>; ROSA, Daiana Lopes de<sup>1</sup>; BONOW, Natália Böhm<sup>1</sup>; LOPES, Samuel Volz<sup>1</sup>; CRUZ, Maurício Feijó da<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Escola Superior de Educação Física – ESEF/UFPel  
zeantonio\_bicca@hotmail.com*

CAVALLI, Adriana Schüler<sup>1</sup>

*<sup>1</sup>Escola Superior de Educação Física – ESEF/UFPel*

### 1. INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida e o conseqüente crescimento do número de idosos têm contribuído para uma mudança no perfil populacional brasileiro. Outro fator que têm contribuído para esse crescente aumento na população com mais de 60 anos, é a busca desses indivíduos por uma melhor qualidade de vida, através da prática de atividade física (AFI). Por outro lado, com o aumento da idade, aparecem algumas enfermidades que prejudicam a saúde do idoso, destacam-se principalmente doenças crônicas (diabetes, hipertensão, cardiopatias, etc.) e a perda da mobilidade (devido principalmente a osteoporose) na realização das atividades de vida diária (AVD's). Além disso, segundo estudos recentes, um grande número de sexagenários relata sentir algum tipo de dor, durante a realização de suas AVD's.

A alta prevalência de dor em idosos está associada a desordens crônicas, particularmente doenças musculoesqueléticas como artrites e osteoporose<sup>1</sup>. A dor crônica é fator limitante de funções, pois aumenta a agitação, juntamente com o risco de estresse emocional e de mortalidade, pode afetar parte do corpo, ou regiões, e limita o funcionamento físico dos idosos<sup>2</sup>.

A Escola Superior de Educação Física (ESEF/Ufpel), através do projeto NATI (Núcleo de Atividades para a Terceira Idade), oferece atividades físicas para a comunidade pelotense, com o objetivo de promover uma melhor qualidade de vida dos participantes. O principal objetivo da pesquisa foi relacionar a prevalência de

<sup>1</sup> Andrade FA, Pereira LV, Sousa FAEF. **Mensuração da dor no idoso: uma revisão.** Rev Latino-am Enfermagem, São Paulo, 2006 março-abril; 14(2):271-6

<sup>2</sup> Id., 2006, p. 272

dores ou lesões corporais nos participantes do projeto, com a prática de AFI regular, dentro e/ou fora do projeto.

## 2. METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Para a realização deste estudo de corte transversal com caráter descritivo, foi utilizado como instrumento um questionário aplicado individualmente, composto de perguntas abertas e fechadas elaborado pelos professores estagiários e coordenadores do NATI. A amostra foi composta por 199 idosos participantes do projeto, que praticava ginástica ou hidroginástica.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com relação à prevalência de dores/lesões juntamente com a prática de AFI regular distribuída semanalmente, os resultados do estudo mostram que 10 (5%) participantes não apresentam sintomas de dor/lesão. Dos indivíduos que realizam AFI, pelo menos uma vez na semana, 44 (22,1%), apresentam um tipo de dor/lesão, 36 (18%) dois tipos, 19 (9,5%) três tipos e 46 (23,1%) têm quatro tipos de dor/lesão. A partir desses resultados, percebe-se o alto índice de sintomas de dor, entre os participantes do projeto.

Tabela 1 – Prática de AFI Semanal

Quantidade de Prática	n (%)
1 vez na semana	89 (44,7)
2 vezes na semana	28 (14)
3 vezes na semana	35 (17,5)
3 vezes na semana ou mais	41 (20,6)
NI*	6 (3)

NI\* - Não informado

Com relação aos participantes que praticam atividade física duas vezes semanais, 14 (7%) apresentam apenas um tipo de dor/lesão, 11 (5,5%) dois tipos, 5 (2,5%) três tipos e 10 (5%) apresentam quatro tipos de dor/lesão. Dos idosos que realizam AFI três vezes semanais ou mais, 1 (0,5%), possui um tipo de dor/lesão, 1 (0,5%) dois tipos, 1 (0,5%) três tipos e 1 (0,5%) apresenta quatro tipos de dor/lesão.

Os dados da amostra demonstram que a AFI regular, com maior frequência de realização promove uma diminuição na quantidade de dores/lesões nos indivíduos participantes do NATI. A prática de atividade física traz inúmeros benefícios tanto para a saúde mental, quanto física, na medida em que melhora o condicionamento corporal, aumenta a mobilidade e capacidade funcional, auxiliando na realização das atividades diárias do idoso.

A tabela 2 mostra as dores mais citadas pelos participantes do NATI, onde se percebe um elevado número de idosos com dores/ lesões na coluna. Alguns participantes alegaram sentir outro tipo de dor/lesão, porém o tipo não foi especificado.

Tabela 2 – Dores mais freqüentes

<b>Tipo</b>	<b>n (%)</b>
<b>Ombro</b>	78 (39,1)
<b>Coluna</b>	92 (46,2)
<b>Quadril</b>	36 (18)
<b>Pé</b>	64 (32,1)
<b>Peito</b>	20 (10)
<b>Joelho</b>	21 (10,5)
<b>Outra</b>	16 (8)

#### **4. CONCLUSÕES**

A partir deste estudo percebemos que grande parte dos idosos participantes do projeto NATI, sofre com algum tipo de dor/lesão, e buscam através da atividade física regular, diminuir esses sintomas. Além disso, percebe-se a diminuição do número de dores/lesões a partir da prática de AFI regular, desde que essa seja feita em uma frequência mais elevada (acima de duas vezes por semana). Por isso, a prática de AFI é recomendada tanto dentro quanto fora do projeto, desse modo, os idosos poderão ter uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável.

#### **5. REFERÊNCIAS**

Andrade FA, Pereira LV, Sousa FAEF. Mensuração da dor no idoso: uma revisão. **Rev Latino-am Enfermagem**, São Paulo, 2006 março-abril; 14(2):271-6.

OMS. **Active Ageing: a policy framework**. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Spain, April, 2002. Disponível em: <http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html> Acesso em: 3 jul. 2010.