



XII CONGRESSO
NORTE NORDESTE
DE GERIATRIA E
GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



ATUAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO DA DOR AUTORREFERIDA EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA CONVIVER MAIS JABOATÃO-PE.

VASCONCELOS, A S F C. ¹; ALMEIDA, A H S ¹; OLIVEIRA, J G ¹
1. Secretaria Municipal de Saúde de Jaboatão dos Guararapes-PE

Introdução

A dor é uma percepção subjetiva e uma queixa frequente em idosos, causando incapacidades funcionais e afetando a qualidade de vida. O exercício físico possui benefícios fisiológicos, cognitivos/psicológicos e sociais. O exercício físico é recomendado para reduzir a dor e a incapacidade funcional, além de melhorar a depressão, a ansiedade e a qualidade de vida¹.

Objetivos

Identificar a atuação do exercício físico na percepção da dor autorreferida em idosos participantes de um Programa de atividade física na Atenção Básica.

Metodologia

Estudo descritivo, longitudinal, realizado com 92 idosos, 92% do sexo feminino e 8% masculino, média de 66,5 anos de idade que frequentaram aulas de ginástica pelo menos 2 vezes na semana em um dos polos do Programa, no período de setembro/2021 a dezembro/2023. Foram realizadas avaliações físicas através de questionário em aplicativo próprio do Programa. Sobre dor, perguntou-se: "Sente dores? Em quais partes do corpo?". Após quatro meses de exercícios, foi realizada uma nova avaliação física.

Resultados e Discussões

Dos 92 idosos, **67%** iniciaram no programa referindo dores corporais, sendo 24% com dores somente em membros inferiores (quadril abaixo), 29% somente em membros superiores (coluna lombar acima) e 47% em membros inferiores e também superiores.

Dos idosos com dor, **61%** referiram em até 2 partes corporais, **23%** em 3 ou 4 partes e **16%** em 5 ou mais partes corporais. **Não relataram dor 33% dos idosos.**

O tratamento da dor crônica não deve ser focado exclusivamente no uso de medicações, sendo a abordagem multidisciplinar de fundamental importância para o tratamento bem sucedido².

Na segunda avaliação física, **após quatro meses de aulas, 52%** dos idosos referiram dor, sendo **77%** em até 2 partes corporais, **17%** em 3 ou 4 partes e **6%** em 5 ou mais partes corporais. **Não relataram dor 48% dos idosos.**

O exercício pode reduzir a intensidade da dor crônica e trazer benefícios, como melhora geral da saúde física e mental e do funcionamento físico³.



Figura 1. Aula de Ginástica do Programa Conviver Mais Jaboatão-PE.

Conclusões

Identificou-se que, entre os idosos que autorreferiram dor na 1ª avaliação, **32%** não autorreferiu dor na 2ª avaliação. O exercício físico realizado pelo menos 2x na semana, durante quatro meses em um Programa de atividade física na atenção básica, foi capaz de eliminar e diminuir a percepção da dor autorreferida em idosos.

Referências Bibliográficas

1. Hurley M, Dickson K, Hallett R, Grant R, Hauari H, Walsh N, Stansfield C, Oliver S. Exercise interventions and patient beliefs for people with hip, knee or hip and knee osteoarthritis: a mixed methods review. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 4. Art. No.: CD010842. DOI: 10.1002/14651858.CD010842.pub2 .
2. Barcellos, D k, et al Comissão da Dor da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Dor: o quinto sinal Vital. Abordagem prática no idoso. 2018. Disponível em: [SBGG_dor_idoso_2018_03.indd](#) 14/04/2024.
3. Geneen LJ, Moore R, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 4. Art. No.: CD011279. DOI: 10.1002/14651858.CD011279.pub3