

Atividade física e dores crônicas em idosos

Segundo expectativa do IBGE, em 2030 serão 41,5 milhões de idosos no Brasil. Essa transição demográfica observada demonstra a importância do estudo do envelhecimento e dos fatores observados nesta população, como a maior ocorrência de condi

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Segundo expectativa do IBGE, em 2030 serão 41,5 milhões de idosos no Brasil. Essa transição demográfica observada demonstra a importância do estudo do envelhecimento e dos fatores observados nesta população, como a maior ocorrência de condições crônicas, que geram um importante problema para a saúde pública e exigem uma abordagem multidisciplinar. A dor é neste sentido, uma das principais queixas dos idosos, e as mulheres parecem ser as mais atingidas. Pesquisadores da Universidade Comunitária da Região de Chapecó em Santa Catarina observaram fatores associados à dor crônica e a relação com nível e volume de atividade física em idosos que apresentavam baixo índice de sedentarismo (7,8%). A pesquisa foi realizada em um município onde foi implantado um local para práticas de atividades físicas específicas para os idosos, a “Cidade do Idoso”.

Os principais achados indicaram a prevalência do sexo feminino 67,3% e a presença de doenças crônicas em 86% da população estudada. No entanto, as mulheres com maior volume de atividade física semanal relataram ausência de dores crônicas e menor quantidade de doenças crônicas, além de menor intensidade da dor em relação àquelas sedentárias ou insuficientemente ativas.

Esta descoberta pode reiterar a importância da promoção da vida ativa e desenvolvimento de estudos acerca do volume da atividade física para idosos com ênfase no público feminino.

Referência: Ferretti, F, Silva MR, Pegoraro F, Baldo JE, Sá CA. Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. BrJP, 2019, 2, 1, 3-7.

Alerta submetido em 03/12/2019 e aceito em 10/02/2020.

Escrito por Mateus Medeiros Leite.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-e-dores-cronicas-em-idosos · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE