

Sedentarismo é o principal fator de piora da dor em idosos

A inatividade física foi o fator de estilo de vida mais fortemente associado à gravidade da dor crônica em idosos, superando o tabagismo, a má alimentação e os distúrbios do sono, diz estudo baseado na 9ª edição do inquérito europeu, realiz

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

A inatividade física foi o fator de estilo de vida mais fortemente associado à gravidade da dor crônica em idosos, superando o tabagismo, a má alimentação e os distúrbios do sono, diz estudo baseado na 9ª edição do inquérito europeu, realizado entre 2021 e 2022. A dor crônica é uma condição comum na população idosa, frequentemente associada a problemas musculoesqueléticos e agravada por fatores como sedentarismo, alimentação inadequada e doenças crônicas. Este estudo foi conduzido com mais de 27 mil indivíduos com dor, com idade média de 73 anos, em 27 países europeus e Israel para avaliar a associação entre hábitos de vida não saudáveis e a gravidade da dor. O estudo reforça que estilos de vida não saudáveis têm forte impacto na intensidade da dor entre os idosos.

Os pesquisadores entrevistaram adultos acima de 50 anos sobre hábitos como tabagismo, qualidade do sono, consumo de frutas e vegetais, além da prática de atividades físicas moderadas e intensas. Os participantes classificaram também a sua dor como leve, moderada ou grave, indicando ainda as regiões do corpo afetadas. A maioria dos participantes relatou dor nas costas, quadris ou joelhos, e mais da metade deles revelou não realizar quase nenhuma atividade física. Entre os fatores avaliados, a inatividade física foi o mais fortemente associado à maior

gravidade da dor, revelando que indivíduos fisicamente inativos tinham aproximadamente o dobro de chance de apresentar dor intensa. Problemas de sono, uso de medicamentos para dormir e histórico de tabagismo também mostraram relação significativa com a dor, mas menos expressiva. Em conclusão, o estudo destaca a inatividade física como o principal fator agravante da dor crônica em idosos. Os autores alertam para a importância da mudança de comportamento e adoção de estratégias públicas que estimulem o envelhecimento ativo. Referência: Cortés RN, Montecinos CC, Bueno RL, Andersen LL, Calatayud J. Physical inactivity is the most important unhealthy lifestyle factor for pain severity in older adults with pain: A SHARE-based analysis of 27,528 cases from 28 countries. Musculoskeletal Science and Practice. 2025;76:103270, ISSN 2468-7812. Published 2025 Abr. doi: 10.1016/j.msksp.2025.103270. Escrito por Maria Vitória Abreu Cardoso de Jesus.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/sedentarismo-e-o-principal-fator-de-piora-da-dor-em-idosos · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.