



ESTUDO ASSOCIATIVO ENTRE APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS E NÍVEL DE DOR

MENSA, L. P.¹; ALLI-FELDMANN, L. R.²; SANTOS, P. F.¹; FRANCO, R.M.¹; PEREIRA, L.¹; MOURA, A. E.¹; PETERSEN, B.¹; TEIXEIRA, J. H.¹; BRANCO, V.¹; FRASCA, V.¹; MATTOS, L. A. S.¹

Palavras- chave: Idosos, Aptidão física, Dor.

RESUMO

Introdução: A aptidão física implica na habilidade de realizar atividades da vida diária, permitindo ao indivíduo cuidar de si próprio e viver independentemente. A dor é uma experiência negativa na vida do ser humano, acarretando consequências tanto físicas, quanto emocionais. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi avaliar os níveis de aptidão física e de dor e sua associação com idosos que praticam exercícios físicos em um programa extensionista universitário. **Metodologia:** Foram voluntários do estudo 36 indivíduos de ambos os gêneros, com idade igual ou superior a 60 anos. Para a avaliação do nível de dor, foi utilizado o questionário Geriatric Pain Measure. Foi aplicado um protocolo de aptidão física para idosos, que avalia a força e flexibilidade de membros superiores e inferiores, mobilidade física - velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Na análise dos dados foi utilizado frequência para os dados descritivos e para verificar a associação entre dor e aptidão física, foi utilizado o teste estatístico QuiQuadrado. **Resultados:** Nos testes “sentar e levantar da cadeira”, “flexão de braço”, “sentar e alcançar” e “alcançar atrás das costas”, não houve significância na associação entre aptidão física e nível de dor. No entanto, os testes de agilidade e equilíbrio e o de resistência aeróbia, apresentaram associação com nível de dor os indivíduos que estão em risco de perda de mobilidade e condicionamento cardiorrespiratório, sendo $p < 0,05$. **Conclusão:** Não houve associação entre dor e as variáveis de força e flexibilidade. Contudo, pode-se concluir que, nas variáveis de condicionamento cardiorrespiratório, velocidade e agilidade, foi encontrada associação com nível de dor, permitindo identificar o comprometimento prejudicial deste nível de dor na aptidão cardiorrespiratória e na mobilidade.





REFERÊNCIAS

CASALATINA, Vanessa Cristina et al. Efeito de 12 semanas de Treinamento funcional comparado com tradicional na melhora da flexibilidade em idosas. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 12, n. 2, p. 106-11, 2010.

CUNHA, Lorena Lourenço; MAYRINK, Wildete Carvalho. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Rev Dor**, v. 12, n. 2, p. 120-4, 2011.

ELIAS, Rui Gonçalves Marques et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 1, p. 79-86, 2012.

FERREIRA, Aldo Pacheco. Capacidade e desempenho para a realização das atividades básicas de vida diária (básicas e instrumentais) em idosos dependentes. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 39, n. 1, p. 25-37, 2015.

GAMBARO, Regina Clara et al. Avaliação de dor no idoso: proposta de adaptação do Geriatric Pain Measure para a língua portuguesa. **Rev Bras Med**, v. 66, n. 3, p. 62-5, 2009.

GOERSCH, Carminda Maria et al. Efeito do tempo de prática de exercício físico na aptidão física relacionada à saúde em mulheres idosas. **Revista Brasileira de promoção, saúde (Impr.)**, v. 27, n. 1, p. 29-36, 2014.

HAUSER, Eduardo et al. Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física. **Journal of Physical Education**, v. 26, n. 4, p. 593-600, 2015.

HAUSER, Eduardo et al. Relação entre flexibilidade e dor em idosos ativos. **Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde. ISSN 2176-901X**, v. 16, n. 3, p. 61-71, 2013.

KRAUSE, Maressa Priscila et al. Influência do nível de atividade física sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas. **Rev Bras Med Esporte**, v. 13, n. 2, p. 97-102, 2007.

LISBOA, Luciana Léda Carvalho et al. Dor e capacidade funcional em homens atendidos em um centro de saúde. **Revista de enfermagem UFPE on line-ISSN: 1981-8963**, v. 11, n. 4, p. 1725-1735, 2017.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 300-306, 2013.





MAZO, Giovana Zarpellon et al. Valores normativos da aptidão física para idosas brasileiras de 60 a 69 anos de idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 4, p. 318-322, 2015.

MOTTA, Thaisa Segura da; GAMBARO, Regina Clara; SANTOS, Fânia Cristina. Mensuração da dor em idosos: avaliação das propriedades psicométricas da versão em português do Geriatric Pain Measure. **Rev. dor**, v. 16, n. 2, p. 136-141, 2015.

RIKLI, Roberta E.; JONES, Jessie C. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **Journal of aging and physical activity**, v. 7, n. 2, p. 129-161, 1999.

SANTOS, Andrêza Soares dos et al. Velocidade de caminhada como indicador para a incapacidade funcional em idosos. **Motricidade**, v. 10, n. 3, p. 50, 2014.

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v. 15, n. 4, p. 635-42, 2012.

SILVA, Tamara Oliveira da et al. Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. **Rev Bras Clin Med São Paulo**, v. 8, n. 5, p. 392-8, 2010.

STREIT, Inês Amanda et al. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 346-352, 2012.

