

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A DOR CRÔNICA EM IDOSOS

Eloisa Rigo
<mailto:eloisa.rigo@aluno.fpp.edu.br>

Coautores:
Gabriela Fernandes Costa
Gustavo Langhammer
Helena Messias Gomes
Heloize Schultz Machado
Mariana de Souza Barros
Pedro Gabriel Kaefer
Rubia Nara Alves Ramos
Thelma Yuri Lago Matsuda
Orientador: Max de Filippis
Resende

CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA: O Brasil vivencia uma fase de transição demográfica, caracterizada pelo envelhecimento populacional. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o país apresenta em média 20 milhões de idosos. Esses números refletem diretamente no aumento da prevalência da dor crônica no atendimento em saúde, visto que, conforme a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, São Paulo, as queixas de dores crônicas em idosos chegam a 50% no atendimento ambulatorial e até 80% em idosos institucionalizados. A dor crônica é definida por sua duração maior que seis meses e sua prevalência está associada a doenças crônicas. Além disso, está vinculada a limitações funcionais em idosos, impactando negativamente a saúde dessa população e aumentando seu isolamento social. Na maioria, as dores são diárias e contínuas, frequentemente associadas à depressão, ansiedade, ao declínio cognitivo e influenciadas por fatores sociais, culturais, individuais e psíquicos. A atividade e/ou exercício físico tem sido proposto como uma intervenção não farmacológica com efeitos positivos no tratamento da dor crônica. Isso se dá pois 6. o exercício físico, sobretudo o aeróbico, interage como modulador do aspecto desagradável da dor por intermédio do córtex, motivacional psicológico, do sistema nervoso autônomo (SNA) por meio da ação da dopamina e opioides liberados, dos mecanismos descendentes, sendo eles noradrenalina, serotonina e peptídeos opioides, e da medula espinhal, como os opioides e GABA (OLIVEIRA, et al, 2014). Nesse sentido, é importante compreender que, conforme Caspersen, Powell, Christensen (1985), a definição de atividade física consiste em qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Para a população idosa, é recomendado que se inicie um programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração (NELSON et al, 2007). As principais atividades aconselhadas para essa população são exercícios aeróbicos, força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio. As atividades aeróbicas devem ser realizadas em 150 minutos semanais. Ademais, deve-se adotar alguns cuidados prévios à prática das atividades, como uso de roupas e calçados adequados, respeitar os limites pessoais e iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação e hidratação adequada. **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA:** A ação foi realizada na Casa de Repouso Lar Doce Lar, localizada na Rua Oliveira Viana,

1406, bairro Hauer, no dia 07 de junho de 2022. No dia da ação, o primeiro passo realizado foi a interação dos estudantes com os participantes, de forma que cada estudante conversou individualmente com 1 a 2 idosos. Nesse momento, realizamos nossa apresentação incluindo nome, quem somos e objetivo da atividade, além de perguntarmos para os participantes seus nomes, idade e o que gostam de fazer, dessa forma, criando um vínculo. Em seguida, iniciou-se a conversa sobre o tema da ação, de forma que questionamos se os participantes tinham conhecimento sobre a relação entre a dor crônica e os exercícios físicos. Ainda, foi perguntado se eles apresentavam dor crônica, se realizavam exercícios físicos, por exemplo a fisioterapia, e se tinham dificuldades na realização desse tipo de atividade. Seguindo dessa abordagem inicial, abordamos a importância da realização da atividade física, de acordo com nossa fundamentação teórica, de forma simples e didática. Além disso, fizemos recomendações de como realizar a atividade física de maneira segura, o que incluía quantas vezes por semana, intensidade, limitações. Somado a isso, enfatizamos a importância de se realizar as atividades físicas com supervisão e auxílio do cuidador, além do uso de calçados e roupas adequadas. Logo depois dessa conversa, a equipe de estudantes demonstrou alguns exercícios, principalmente alongamentos, que podem ser realizados facilmente, de maneira que os participantes nos acompanharam e fizeram os mesmos movimentos. Durante essas atividades cada participante permaneceu sentado, respeitando suas limitações. Com o intuito de tornar a atividade mais didática e dinâmica, foram realizadas analogias entre as atividades diárias básicas com os alongamentos. Esse método possibilitou uma interação positiva e harmoniosa entre os estudantes e os participantes. A extensão durou no total em média 1 hora, esse tempo foi idealizado para não tornar cansativo a ação e não atrapalhar as programações da instituição. **RESULTADOS ALCANÇADOS:** Através dos diálogos feitos com cada idoso, pudemos explicar a importância, os benefícios e as recomendações de como fazer os exercícios físicos, de forma individual, nos certificando de que cada um compreendeu as informações passadas. Dessa forma, atingimos o objetivo do projeto de explanar o valor da realização de exercício físico, especialmente para essa faixa etária, a fim de garantir boa qualidade de vida e ajudar na atenuação de dor crônica, que infelizmente é um sintoma muito comum nessa população decorrente do processo de envelhecimento. Além disso, por esse contato mais próximo que fizemos no começo da ação, conseguimos criar um vínculo especial com cada um deles, o que rendeu em retorno uma exultante e empolgante participação durante a demonstração conjunta dos exercícios, nos fazendo conquistar de forma gratificante e prazerosa mais um objetivo do projeto que seria o engajamento deles na realização dos exercícios sugeridos. **RECOMENDAÇÃO:** Recomenda-se a manutenção desta atividade, pois, foram observados importantes resultados alcançados em relação, essencialmente, à saúde dos idosos e à conscientização da conexão direta da realização de exercícios físicos e a dor crônica na comunidade. Ademais, esse projeto reafirma a importância da ação de extensão na saúde ampliada, ao se conhecer um processo de saúde e doença, construídos socialmente pela não cultura do exercício físico e cuidado especial com a população idosa e a dor crônica. Outro aspecto positivo e relevante foi que esta atividade acadêmica nos levou a realizar pesquisas científicas e gerou estímulos frequentes aos estudos, com a compreensão maior da dor crônica abordada na grade curricular. Desenvolver este projeto mostrou-nos a sensibilidade necessária a ser desenvolvida e preservada em nossa profissão como médicos, no sentido do reconhecimento e valorização dos determinantes sócio demográficos, culturais e espirituais de cada indivíduo.

Palavras-Chave: Dor Crônica; Idosos; Exercício Físico.

REFERÊNCIAS:

1. CELICH,K.L.S; GALON,C. Dor crônica em idosos e sua influência nas atividades da vida diária e convivência social. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.,12(3):345-359, 2009.
2. OLIVEIRA, Marlon, et al. Impacto do exercício físico na dor crônica. RevBras Med Esporte, Vol. 20, No 3, Mai/Jun, 2014.
3. SHUFFNER,L.P.S.S. Abordagem da dor crônica em idosos: uma proposta para Estratégia Saúde da Família.Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Especialização Gestão do Cuidado na Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, 2018.

