

Pessoas idosas participantes de um programa de hidroginástica: distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos, dor crônica, qualidade de vida e nível de atividade física

Elderly people participating in a water aerobics program: osteoarticular and musculoskeletal disorders, chronic pain, quality of life and physical activity level

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Anna Regina Grings Barcelos¹✉, Gabriela Grings Barcelos², Marliese Christine Simador Godoflité³ e Geraldine Alves dos Santos⁴✉

Resumo

O estudo visa descrever os distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos, dor crônica, qualidade de vida (QV) e nível de atividade física (NAF) distribuídos por faixa etária e sexo em pessoas idosas. O delineamento foi quantitativo, descritivo e transversal. A amostra não probabilística, por conveniência, compreende 101 pessoas idosas, acima de 60 anos, que participam regularmente das atividades de Hidroginástica no Município de Dois Irmãos, RS. Os instrumentos utilizados foram: Escala multidimensional da avaliação da dor, Inventário de atitudes frente a dor, IPAQ e EUROHIS-QOL. Foram realizadas análises descritivas de frequência, que demonstraram o predomínio de mulheres nas atividades de hidroginástica, com maior frequência na faixa etária de 70 anos. Da mesma forma, a presença de distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos e intensidade da dor crônica (moderada e intensa) foram mais expressivas no sexo feminino e na faixa etária de 70 anos. A distribuição da QV e intensidade da dor em relação à faixa etária, sexo e NAF mostra na faixa etária de 60 anos, o sexo masculino, irregularmente ativo com média superior, com ocorrência de maior intensidade de dor (moderada) no idoso ativo. Já o sexo feminino ativo revela melhor pontuação na QV e maior intensidade da dor no aspecto irregularmente ativo. Conclui-se que as ações promovidas pelo município têm repercussão positiva na QV, no entanto, observa-se a necessidade de maior envolvimento dos participantes para alcançar níveis mais adequados de atividade física regular, levando em conta a expressiva presença de queixas algicas no sexo feminino e na faixa etária de 70 anos.

Palavras-chave: Pessoas Idosas. Distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos. Dor Crônica.



RBCEH

Revista Brasileira de Ciências
do Envelhecimento Humano



CIEEH2022

Congresso Internacional de Estudos do
Envelhecimento Humano



REPRINTE

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

¹Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Brasil. ²Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Brasil. ³Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Brasil. ⁴Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Brasil.

Introdução

O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações que acometem os componentes da função musculoesquelética e osteoarticular, acarretando declínios que causam impacto direto na capacidade de realizar atividades rotineiras, com reflexos na saúde e funcionalidade física, associada a independência e autonomia da pessoa idosa (DIAS, 2009).

As doenças osteomusculares e as incapacidades resultantes sempre foram consideradas como decorrências naturais do envelhecimento biológico ou da história natural do processo e pouco valorizadas do ponto de vista diagnóstico, terapêutico e de reabilitação. As dores e incapacidades relacionadas a essas doenças eram naturais, irreversíveis e recebiam tratamento sintomático. O sistema musculoesquelético humano foi feito para realizar movimentos e todas as estruturas funcionam melhor quando exercitadas de forma adequada. A falta de movimento é altamente prejudicial para a fisiologia e a biomecânica normal do aparelho locomotor. O indivíduo que consegue preservar sua função muscular possivelmente terá menos risco de incapacidades e dependências. Os exercícios contribuem para a melhora da dor, retardo da evolução do processo patológico, prevenção da incapacidade e melhora da qualidade de vida (GREVE, 2013).

A longevidade cada vez maior do ser humano acarreta uma situação ambígua, vivenciada por muitas pessoas através do desejo de viver cada vez mais e, ao mesmo tempo, o temor de viver em meio a incapacidades e dependência. No entanto, se os indivíduos envelhecerem com autonomia e independência, com boa saúde física, desempenhando papéis sociais, permanecendo ativos e desfrutando de senso de significado pessoal, a qualidade de sua vida pode ser muito boa. O desafio que se propõe aos indivíduos e às sociedades é conseguir uma sobrevivência cada vez maior, com uma qualidade de vida cada vez melhor, para que os anos vividos em idade avançada sejam plenos de significado e dignidade (PASCHOAL, 2018).

Diante da complexidade que envolve a capacidade funcional dos idosos, a prática da hidroginástica representa uma atividade corporal continuada, que contribui para a manutenção da autonomia e da saúde do idoso. Constituída de exercícios específicos, baseada no aproveitamento da resistência natural da água como sobrecarga. É uma atividade física caracterizada pela realização de exercícios que envolvem diversos grupamentos musculares. Sendo assim, as respostas fisiológicas dos exercícios físicos realizados em meio aquático são dependentes da manipulação das propriedades físicas da água (KRUEL; PINTO; ALBERTON, 2013).

Com base nessas premissas, foram constituídos os objetivos do presente estudo, visando descrever os distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos, a presença de dor crônica, a qualidade de vida e o nível de atividade física distribuídos por faixa etária e sexo em pessoas idosas participantes de um programa de hidroginástica na cidade de Dois Irmãos, RS.

Materiais e métodos

O presente estudo possui um delineamento quantitativo, descritivo e transversal. A população deste estudo foi composta de pessoas idosas que participam do projeto de

hidroginástica oferecido pela Administração Municipal de Dois Irmãos/RS, através da Secretaria de Saúde, Assistência Social e Meio Ambiente.

A amostra deste estudo foi não probabilística por conveniência e compreende 101 participantes, de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos. Os instrumentos de coleta de dados utilizadas neste estudo fazem referência às variáveis sociodemográficas e presença de distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos, qualidade de vida (EUROHISQOL), status de peso corporal e nível de atividade física (IPAQ – versão longa adaptada). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Feevale. Os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido de acordo com as normas da resolução nº 466/2012 e n. 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde que trata da pesquisa envolvendo seres humanos. Para o estudo estatístico descritivo foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences - SPSS - for Windows*, v. 25.0.

Resultados e discussão

Com base nesse panorama, compõe o cenário da pesquisa 101 pessoas idosas, sendo 79 mulheres e 22 homens, representados por 78,2% e 21,8% respectivamente. Na distribuição por faixa etária, 61 (60,4%) encontram-se na faixa de 70 a 79 anos, 26 (25,7%) na faixa etária de 60 a 69 anos, 13 (12,9%) com idade entre 80 e 89 anos e uma pessoa (1%) com idade acima de 90 anos. No que refere ao tempo de participação no projeto, 14 (13,9%) praticam hidroginástica a menos de um ano, 39 (38,6%) mais de 1 ano a 6 anos e 48 (47,5%) estão a mais de 7 anos realizando esta atividade.

A prevalência de distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos ficou evidenciada nesta pesquisa com a presença de osteopenia (19,8%), osteoartrite (18,8%), artrite reumatoide (14,9%), osteoporose (10,9%) e fibromialgia (3,0%). Já a presença de dor crônica ficou representada por 71,3% da amostra do estudo. Tendo em sua classificação da intensidade, 33,7% dor moderada, 23,8% dor intensa, 10,9% dor insuportável e 3,0% dor leve. No que refere à localização, 41,6% relataram dor na coluna lombar, 35,6% nos joelhos, 24,8% nos ombros, 15,8% no quadril, 10,9% na coluna cervical e punhos e mãos, 9,9% nos tornozelos e pés, 5,9% na coluna dorsal e 4% nos cotovelos.

Tabela 1: Distribuição dos idosos por faixa etária em relação a prevalência de distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos e presença da dor crônica (n=101).

		N	Faixa etária				Total
			60 a 69	70 a 79	80 a 89	+ 90	
Osteopenia	Não	N	20	48	12	1	81
	%		24,7%	59,3%	14,8%	1,2%	100,0%
	Sim	N	6	13	1	0	20
	%		30,0%	65,0%	5,0%	0,0%	100,0%
Osteoporose	Não	N	22	58	10	0	90
	%		24,4%	64,4%	11,1%	0,0%	100,0%
	Sim	N	4	3	3	1	11
	%		36,4%	27,3%	27,3%	9,1%	100,0%
Osteoartrite	Não	N	21	50	10	1	82
	%		25,6%	61,0%	12,2%	1,2%	100,0%
	Sim	N	5	11	3	0	19
	%		26,3%	57,9%	15,8%	0,0%	100,0%
Fibromialgia	Não	N	23	61	13	1	98
	%		23,5%	62,2%	13,3%	1,0%	100,0%
	Sim	N	3	0	0	0	3
	%		100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Artrite Reumatoide	Não	N	23	52	10	1	86
	%		26,7%	60,5%	11,6%	1,2%	100,0%
	Sim	N	3	9	3	0	15
	%		20,0%	60,0%	20,0%	0,0%	100,0%
Dor Crônica	Ausência	N	8	17	4	0	29
	%		27,6%	58,6%	13,8%	0,0%	100,0%
	Presença	N	18	44	9	1	72
	%		25,0%	61,1%	12,5%	1,4%	100,0%
Total	N		26	61	13	1	101
	%		25,7%	60,4%	12,9%	1,0%	100,0%

Fonte: Elaborado pela autora.

Com referência a distribuição das pessoas idosas por faixa etária em relação a prevalência de distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos e presença de dor crônica (tabela 1) foram encontrados na faixa etária de 70 a 79 anos, 13 (65,0%) idosos com osteopenia, 11 (57,9%) com osteoartrite e 9 (60,0%) com artrite reumatoide, evidenciando assim, a prevalência destes distúrbios nesta faixa etária. Da mesma forma, o estudo revela 61,1% de presença de dor crônica, representada por 44 idosos, também desta faixa etária, representada por 60,4% da amostra do estudo, seguido de 25,0% na faixa etária de 60 a 69 anos.

A distribuição das pessoas idosas em relação à intensidade da dor crônica na divisão por faixa etária, demonstrou que a intensidade moderada e intensa predomina na faixa etária de 70 a 79 anos e na distribuição por sexo, com predomínio de queixas de dor no sexo feminino. Similarmente, no estudo de Kostadinovic et al. (2019), a percepção da dor esteve presente em 66,4% dos idosos (19,4% dor leve, 24,5% dor moderada e 22,5% dor de grau grave).

Tabela 2: Distribuição dos idosos por sexo em relação a distúrbios osteoarticulares e musculoesqueléticos e presença de dor crônica (n=101).

			Sexo		Total
			Masculino	Feminino	
Osteopenia	Não	N	22	59	81
		%	27,2	72,8	100,0
	Sim	N	0	20	20
		%	0,0	100,0	100,0
Osteoporose	Não	N	21	69	90
		%	23,3	76,7	100,0
	Sim	N	1	10	11
		%	9,1	90,9	100,0
Osteoartrite	Não	N	21	61	82
		%	25,6	74,4	100,0
	Sim	N	1	18	19
		%	5,3	94,7	100,0
Fibromialgia	Não	N	22	76	98
		%	22,4	77,6	100,0
	Sim	N	0	3	3
		%	0,0	100,0	100,0
Artrite Reumatoide	Não	N	21	65	86
		%	24,4	75,6	100,0
	Sim	N	1	14	15
		%	6,7	93,3	100,0
Dor Crônica	Ausência	N	6	23	29
		%	20,7	79,3	100,0
	Presença	N	16	56	72
		%	22,2	77,8	100,0
Total	N	22	79	101	
	%	21,8	78,2	100,0	

Fonte: Elaborado pela autora.

Resultados muito próximos foram encontrados no estudo realizado por Santos et al. (2015), visto que as mulheres apresentaram prevalência 82% maior de dor crônica em relação aos homens. Portanto, evidenciou-se que ser do sexo feminino ficou associado à maior prevalência de dor crônica, como no estudo realizado por Silva et al. (2018), constituído de 385 idosos, sendo 259 mulheres. Em relação à dor crônica, 224 idosos relataram presença de dor, dos quais 74,5% eram do sexo feminino. Quando verificada a graduação da dor, a maior frequência concentrou-se na dor moderada.

A distribuição da qualidade de vida e intensidade da dor em relação às variáveis faixa etária, sexo e nível de atividade física mostra na faixa etária de 60 a 69 anos, o sexo masculino, irregularmente ativo com média superior, correspondendo a 34 pontos, evidenciando, no entanto, a ocorrência de maior intensidade de dor (dor moderada) no idoso ativo. Já o sexo feminino ativo revela melhor pontuação na qualidade de vida e maior intensidade da dor no aspecto irregularmente ativo. Em relação à faixa etária de 70 a 79 anos, tanto o sexo masculino, como o feminino ativo apresentam melhor pontuação na qualidade de vida e intensidade da dor maior no nível de atividade física irregularmente ativo. A faixa etária de 80 a 89 anos tem representação masculina, com nível de atividade física ativo,

qualidade de vida com 32,5 pontos e intensidade leve de dor. Nesta faixa etária, o sexo feminino, irregularmente ativo e ativo possui pontuação próxima na qualidade de vida e revela maior intensidade de dor no nível de atividade física ativo. A idosa, com idade superior a 90 anos, é irregularmente ativa e relata intensidade intensa de dor.

No estudo de Ascef et al. (2017), os fatores significativamente associados à pior qualidade de vida foram: sexo feminino e presença de artrite, artrose ou reumatismo. Da mesma forma, os fatores associados à pior qualidade de vida, neste estudo, estiveram presentes no sexo feminino e condição de irregularmente ativo. Em relação à intensidade da dor referida pelas pessoas idosas deste estudo, houve uma variação 2,5 a 8,0 pontos, com prevalência entre 4 e 5 pontos, caracterizada pela dor moderada, distribuída na condição de irregularmente ativo e ativo.

Pode-se observar que a participação nas atividades de hidroginástica alcança bons níveis de qualidade de vida. Fenômeno de ampla complexidade e construto multidimensional, que diz respeito aos recursos que uma pessoa, um grupo e uma população detêm para a satisfação de suas necessidades e expectativas, envolvendo a participação em atividades que permitam o desenvolvimento de suas potencialidades e autorrealização (NERI; BORIN; LEMOS; RIBEIRO, 2019).

Conclusão

Conclui-se que as ações promovidas pelo município de Dois Irmãos têm repercussão positiva na qualidade de vida. No entanto, observa-se a necessidade de maior envolvimento das pessoas idosas no sentido de alcançar níveis mais adequados de atividade física regular, levando em conta a expressiva presença de queixas algícas no sexo feminino e na faixa etária de 70 a 79 anos. Desta forma, considera-se importante a manutenção e ampliação das atividades de hidroginástica, com atenção voltada ao público feminino e na faixa acima de 70 anos.

Agradecimentos

A Comissão de Aperfeiçoamento de Ensino Superior (CAPES), pelo apoio financeiro.

Referências

- ASCEF, B. de O. et al. Qualidade de vida relacionada à saúde dos usuários da atenção primária no Brasil. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 51, supl. 2, 22s, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000300313&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 out. 2019. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2017051007134>.
- DIAS, J. M. D. Tratamento dos distúrbios osteoarticulares no idoso. In: PERRACINI, M. R.; FLÓ, C. M. (Orgs.). Funcionalidade e envelhecimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. p. 351-370.
- GREVE, J. M. D. Distúrbios osteomusculares. In: RASO, V.; GREVE, J. M. D.; POLITO, M. D. (Orgs.). POLLOCK: fisiologia clínica do exercício. São Paulo: Manole, 2013. p. 478-481.
- KOSTADINOVIC, M. et al. Health Predictors of Pain in

Elderly. A Serbian Population. Based Study Journal Lis
tDiagnostics, v. 9, n. 2, 2019.

KRUEL L. F. M.; PINTO E. S.; ALBERTON, C. L.
Fundamentos em exercícios na água. In: RASO, V.; GREVE,
J. M. D.; POLITO M. D. (Orgs.). POLLOCK: fisiologia
clínica do exercício. São Paulo: Manole, 2013. p. 86-100.

NERI, A. L.; BORIN, F. S. A.; LEMOS, L. C.; RIBEIRO, A.
C. Indicadores psicológicos de qualidade de vida na velhice.
In: NERI, A. L.; BORIN, F. S.; ASSUNPÇÃO, D. (Orgs.).
Octogenários em Campinas. Dados do Fibrá 80+. Campinas:
Editora Alinea, 2019. p. 159-179.

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida na velhice. In:
FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). Tratado de geriatria e
gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan,
2018. p. 79-86.