

PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

INSTITUIÇÃO: CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA DO SUL IPA

AUTORES: [ALVES, ADALGISA PEDERSEN], [MEDEIROS, CAROLINE CABEZUDO], [BACCHI, CAROLINE DE ANDRADE], [MATOS, MAURO]

Objetivo: Verificar a prevalência de sintomas referidos de dor musculoesquelética em um grupo de idosos que praticam atividade física regularmente. **Material e métodos:** A população do presente estudo foi constituída de 57 idosos praticantes de atividade física. Foram coletados os seguintes dados: nome, idade, massa corporal e estatura, tempo que realiza atividade física, horas por semana que realiza atividade física. As informações sobre a prevalência de sintomas de dor musculoesquelética foram coletadas por meio de um questionário (Kourinka,1987) já validado na cultura brasileira, pré-codificado e aplicado pelos próprios pesquisadores. A presença de dor referida foi estabelecida através da identificação de regiões anatômicas e visavam saber se o entrevistado tem ou teve dor ou desconforto no respectivo local durante os últimos 12 meses, bem como se esta dor limita as AVD's e se está em curso na última semana. Trata-se de estudo observacional de corte transversal Em que foram utilizados para análise dos resultados média, desvio padrão e percentuais. **Resultados:** A idade média foi de $68,46 \pm 5,68$ anos, sendo 41(71,92%) do sexo feminino e 16(28%) do sexo masculino. Verificou-se o tempo médio de $8,27 \pm 11,02$ anos de prática de atividade física (câmbio, caminhada e alongamentos) e um volume médio de treino de $4,35 \pm 1,77$ horas por semana. A dor na coluna lombar no último ano teve prevalência de (40,35%), seguida de dor na cervical e nos ombros (35,09%) e nos joelhos 33,33%. As áreas anatômicas que ao serem acometidas ocasionaram limitações nas AVD's no último ano foram principalmente os cotovelos (33,33%), coluna lombar (30,43%), ombros (25%), punhos/mãos e coluna torácica (20%). Já a prevalência de sintomas de dor musculoesquelética na última semana foi maior na coluna torácica (80%), nos cotovelos foi de 66,66%, na coluna lombar 65,21%, quadril/coxas e cervical foi de 50%. **Conclusão:** O presente estudo verificou alta prevalência de sintomas de dor musculoesquelética, no último ano, na região lombar, cervical e ombros. Os resultados estão de acordo com a literatura, pois diversos estudos já relatam a dor na lombar com freqüência em idosos. A cervical e os ombros são áreas anatômicas muito recrutadas durante os jogos de câmbio, sendo necessário um cuidado maior nessas regiões. Os resultados sugerem um programa de exercícios preventivos com ênfase nas regiões anatômicas mais acometidas.