

## **Influência da Atividade Física na Imagem Corporal e Percepção de Dor de Pessoas Idosas com Dores Crônicas**

Vagner Reolon Marcelino

O envelhecimento populacional, iniciado nos países desenvolvidos no começo do século passado, tornou-se marcante nos países em desenvolvimento, transformando, então, em fenômeno contínuo, representando um desafio gerado pela demandas sociais e econômicas que despontam de forma crescente em todas as nações, tendo sido necessária a adoção de políticas específicas com o objetivo de propiciar o envelhecimento ativo, respeitando os direitos, as prioridades, as preferências, as capacidades e a dignidade dos idosos como, aliás, foi preconizado pela ONU Freitas (2006). No processo do envelhecimento humano ocorre alta incidência de doenças crônicas e degenerativas que, muitas vezes, resultam em elevada dependência. A dor crônica é a principal queixa do idoso, fato que pode interferir de modo significativo na estrutura da sua identidade corporal. Mediante esse processo do envelhecimento populacional ocorre alta incidência de doenças crônicas e degenerativas que, muitas vezes, resultam em elevada dependência. A dor crônica Segundo Helmam (2006), é um “distúrbio privado”. O autor descreve que, na situação de dor crônica, as pessoas podem desenvolver formas de manifestar publicamente sua dor privada àqueles que estão a sua volta a fim de receber ajuda e atenção. Ultimamente a disseminação da prática de atividade física para idosos vem sendo preconizada como uma intervenção importante para garantir um envelhecimento saudável. Entre as várias intervenções direcionadas para a prevenção de doenças degenerativas e a busca para uma melhor qualidade de vida, a atividade física é um dos instrumentos mais preconizados. A prática de atividade física sistematizada contribui significativamente para o idoso adquirir uma melhor condição de vida. Além do impacto que a atividade física regular pode ter na prevenção e no tratamento de doenças crônico-degenerativas em idosos, ela colabora com a manutenção da capacidade funcional, mesmo na presença de doenças Rocco(2007). O objetivo deste trabalho foi refletir sobre a percepção da dor

crônica na identidade corporal do idoso. Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas –FCM parecer número: 554/2007<sup>a</sup>. A amostra foi constituída por idosos pertencentes ao projeto de extensão da Faculdade de Americana, denominado musculação para idosos, sendo divididos em dois grupos: Grupo Atividade Física(GAF) (n=13) e Grupo Controle(GC) (n=12). A avaliação da percepção de dor crônica foi analisada pela Escala Visual Analógica de Dor (EVA). Segundo Teixeira e Figueiró (2001) os instrumentos de auto-relato são os mais utilizados para aferir a dor e o impacto desta na vida dos indivíduos em que a capacidade de compreensão, abstração e verbalização é satisfatória. Para os autores, as escalas analógicas numéricas e visuais e as escalas de expressões verbais são as mais apropriadas nos adultos. O grupo atividade física(GAF) foi submetido a um programa de exercícios resistidos e exercícios recreativos durante três meses. O grupo controle(GC) realizou encontros quinzenais com o pesquisador/responsável realizando atividades de sociabilização durante três meses. Considerando a percepção da dor crônica, usando a escala EVA, percebemos que o GAF teve sensibilidade maior com relação a percepção de dor crônica quanto ao grupo GC. Ambos os grupos demonstram uma queda na sensibilidade da dor, porém, o GC mesmo apontando uma indicação menor conforme a escala EVA, não teve transferência de valores perceptivos na categoria “muita dor” em relação ao GAF. Os resultados obtidos pelo GAF, apresentam uma clara transferência de percepção categorizada da dor, transferindo da condição de muita dor para a condição de sem dor. Considerando a percepção da dor crônica, usando a escala EVA, percebemos que o GAF teve sensibilidade maior com relação a percepção de dor crônica quanto ao grupo GC. Ambos os grupos demonstram uma queda na sensibilidade da dor, porém, o GC mesmo apontando uma indicação menor conforme a escala EVA, não teve transferência de valores perceptivos na categoria “muita dor” em relação ao GAF.

Os resultados obtidos pelo GAF, apresentam uma clara transferência de percepção categorizada da dor, transferindo da condição de muita dor para a condição de sem dor. A realização deste estudo, aponta para o reconhecimento de aspectos inerentes a prática de atividade física e não diretamente relacionado ao desempenho físico e que são relevantes para

promover uma melhora na auto – estima , imagem corporal e percepção de dor em pessoas idosas. Neste trabalho não avaliamos parâmetros fisiológicos, como: capacidade de força, teste de flexibilidade, agilidade. Aspectos importantes para a prática de atividade física e diretamente relacionada ao desempenho físico e que são relevantes para promover uma melhor na auto-estima, auto-imagem e percepção de dor em pessoas idosas. A reflexão neste trabalho nos leva a valorizar a formação abrangente do profissional de Educação Física, reconhecendo o mesmo como professor qualificado e apto a lidar com o complexo do valor humano, no contexto da formação da área em educação física. O profissional de Educação Física é essencialmente um educador, não podemos acreditar que este profissional é responsável apenas pela melhora nas condições anatômico – fisiológico do ser humano. O profissional/professor de Educação Física precisa compreender que a sua atuação está muito além do gesto mecanizado para ser reproduzido ou simplesmente numa equação matemática, demonstrando o quanto a pessoa evolui em determinada condição física.

## **Referências**

Freitas, E. Viana de. *Demografia e Epidemiologia do Envelhecimento* In: LI, P.; Martins De Sá, J. L.; Pacheco, J. L.; Goldman, S. N. (2006).Tempo de Envelhecer – Percursos e dimensões psicossociais. Holambra:Editora Setembro, p.15-38

Helmam. C. G. (2006). *Cultura, Saúde e Doença*. Porto Alegre: ArtMed.

Rocco, Jailene. C. P. *Aspectos Especiais da Atividade Física no Idoso*. In: Greve, Júlia Maria D' Andréa. (2007). Tratado de Medicina de Reabilitação. São Paulo: Roca.

Teixeira . M. J. ; Figueiró. J.A.B.(2001). DOR – *Epidemiologia, Fisiopatologia, Avaliação, Síndromes Dolorosas e Tratamento*. Grupo Editorial Moreira Jr. São Paulo,

