PRESENÇA DE DOR EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE PANDEMIA POR COVID-19 NO INTERIOR DO AMAZONAS

PRESENCE OF PAIN IN ELDERLY PEOPLE PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY BEFORE AND DURING COVID-19 PANDEMIC IN THE INTERIOR OF AMAZONAS

Resumo Introdução: O isolamento social devido a Covid-19 impactou a prática de atividade física e, em alguns casos, levou a adoção de comportamento sedentário entre os idosos. Tal fato pode acarretar problemas como o aumento na intensidade de dor. A prática de atividade física parece contribuir para a redução desse sintoma nesse público. **Objetivo**: Descrever e caracterizar a presença de dor em idosos praticantes de atividades físicas no interior do Amazonas em dois períodos: antes e durante a pandemia de Covid-19. **Materiais e Métodos**: Trata-se de um estudo longitudinal, com uma amostra de 66 idosos que praticavam atividades físicas duas vezes por semana. Os dados relacionados ao nível de dor foram coletados por meio das escalas numérica e de faces. Para a análise dos dados utilizou-se o Microsoft Office 365 e o IBM/Stata MP, versão 14.0. **Resultados**: Os resultados obtidos na avaliação realizada por meio da escala numérica demonstram que houve uma redução significativa na intensidade da dor ($p<0.0144$) no período durante a pandemia. Já na avaliação da intensidade de dor realizada com a escala de faces, não foi possível observar diferença significativa ($p=0.9606$) ao se comparar os dois períodos analisados. **Conclusão**: Ao se comparar os períodos antes e durante a pandemia de Covid-19, observou-se que os idosos praticantes de atividade física, residentes no interior do Amazonas, não apresentaram aumento na intensidade de dor. A avaliação realizada por meio da escala de numérica demonstrou uma diminuição significativa nessa intensidade de dor durante a pandemia.

Palavras-chave: Idosos. Dor. Atividade física. Pandemia.

.

Abstract: Introduction: Social isolation due to Covid-19 impacted the practice of physical activity and, in some cases, led to the adoption of sedentary behavior among the elderly. This fact can lead to problems such as increased pain intensity. The practice of physical activity seems to contribute to the reduction of this symptom in this population. **Objective**: To describe and characterize the presence of pain in elderly people who practice physical activities in the interior of Amazonas in two periods: before and during the Covid-19 pandemic. **Materials and Methods**: This is a longitudinal study, with a sample of 66 elderly people who practiced physical activities twice a week. Data related to pain level were collected using numerical and facial scales. For data analysis, Microsoft Office 365 and IBM/Stata MP, version 14.0, were used. **Results**: The results obtained in the evaluation carried out using the numerical scale demonstrate that there was a significant reduction in pain intensity ($p<0.0144$) during the pandemic. However, when evaluating pain intensity using the faces scale, it was not possible to observe a significant difference ($p=0.9606$) when comparing the two periods analyzed. **Conclusion**: When comparing the periods before and during the Covid-19 pandemic, it was observed that elderly people who practice physical activity, living in the interior of Amazonas, did not show an increase in pain intensity. The assessment carried out using the numerical scale demonstrated a significant decrease in this pain intensity during the pandemic.

Keywords: Ageism. Pain. Physical Activity. Pandemic.

Johrdy Amilton da Costa Braga[1]
Yandra Alves Prestes[1]
Cristina da Rocha Queiroz[1]
Ellem Nara Tananta Dantas[1]
Tatiana Araújo da Silva[1]
Anna Quialheiro[2]
Elisa Brosina de Leon[1]
Hércules Lázaro Morais Campos[1]

1- Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB) - Universidade Federal do Amazonas (UFAM);
2- IA&Saúde - Unidade de Investigação em Inteligência Artificial e Saúde, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, Portugal.

E-mail: yprestess18@hotmail.com

10.31668/movimenta.v16i3.13972

Recebido em: *10/04/2023*
Revisado em: *27/10/2023*
Aceito em: *30/11/2023*

Copyright: © 2023. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

INTRODUÇÃO

Em 2019 o número de pessoas idosas no mundo alcançou um total de 7,7 bilhões e, estima-se que, até 2030 haja um crescimento de 10% nesse quantitativo[1]. No Brasil são cerca de 28 milhões de idosos, com projeções de aumento para 41,5 milhões em 2030[2,3]. No estado do Amazonas, os idosos constituem cerca de 8,8% da população, totalizando cerca de 347 mil habitantes[4].

Essa mudança no perfil etário da população é acompanhado pelo aumento no relato de situações que são frequentemente observadas no processo de envelhecimento, como perda de memória, dificuldade de visão e audição, alterações na qualidade do sono e o aparecimento de dor, um dos sintomas com maior prevalência nesse público[5]. No cenário mundial a prevalência de dor varia entre 28,9% a 59,3%[6] enquanto que no Brasil esse percentual varia entre 25% a 80%[7].

A dor é uma sensação desagradável que pode ser experimentada de diferentes formas pelo corpo humano. Ela é um mecanismo de defesa do organismo, responsável por alertar para possíveis danos ou ameaças[8,9]. Pode ser classificada em aguda e crônica. A primeira tem a função biológica de emitir um sinal de alerta para eventuais lesões teciduais enquanto que a segunda é caracterizada por persistir além do período de cicatrização, e pode indicar situações que vão além de uma lesão no organismo[8,9].

O fato de o idoso conviver com quadros álgicos pode provocar sofrimento e diferentes intercorrências na saúde e qualidade de vida[3] podendo ser incapacitante e limitar a atividade funcional, trazendo prejuízo para a independência do idoso[10], diminuição na participação social e alterações no estado psicológico[11].

A adoção de alguns comportamentos, como o sedentarismo, pode levar a um aumento na sensibilidade à dor. Em contrapartida, ser fisicamente ativo pode gerar proteção contra o surgimento de quadros álgicos[12]. Manter o corpo ativo é importante para diminuir ou eliminar as dores[10]. A prática regular de atividade física não somente contribui para a prevenção e redução da dor, como também promove o envelhecimento ativo[5].

O isolamento social, adotado para reduzir as chances de transmissão do coronavírus que causa a doença Covid-19 (SARS-CoV-2), afetou níveis diários de atividade física e comportamento sedentário em idosos, já que as possibilidades de realização de exercícios físicos foram reduzidas e as atividades na posição sentada ou reclinada aumentaram exponencialmente[12,13]. Esse fato pode contribuir para o aumento na prevalência de dor nesses indivíduos. Sendo assim, é importante investigar a presença de dor em idosos praticantes de atividades físicas antes e durante a pandemia de Covid-19, pois permite compreender os impactos da dor nesse público específico e identificar possíveis mudanças causadas pelo contexto pandêmico.

Sendo assim, buscou-se descrever e caracterizar a presença de dor em idosos praticantes de atividades físicas antes e durante a pandemia por Covid-19 no interior do Amazonas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo longitudinal, observacional realizado no município de Coari, localizada no interior do Amazonas com aproximadamente 86.713 habitantes (IBGE, 2021). Compõe esse estudo 66 idosos, que praticam alguma atividade física por pelo menos 2 vezes por semana.

Estes idosos foram avaliados em dois momentos: a primeira onda de avaliação teve início no segundo semestre de 2019 até fevereiro de 2020 (M1) e a segunda onda de avalição no segundo semestre de 2021 (Após a vacinação – COVID-19) se estendendo até fevereiro de 2022 (M2).

Para a seleção dos participantes do estudo levou-se em consideração os idosos que praticavam atividades físicas sob a supervisão de profissionais de educação física em ginásios esportivos, em praças públicas e em centros de convivência de idosos. Os exercícios realizados eram exercícios de fortalecimento de membros superiores e inferiores, além de caminhadas. O tempo diário de duração das atividades realizadas era variável, porém, para que fossem incluídos no estudo, os idosos deveriam ter um tempo de atividade física semanal igual ou superior a 150 minutos.

Devido a pandemia, as coletas do M2 foram realizadas apenas em ambiente domiciliar, visto que havia impedimento de realização de atividades que proporcionassem a aglomeração de pessoas. Durante as visitas domiciliares seguiram-se as medidas segurança estabelecidas pela OMS, como uso de máscaras e álcool em gel. Apenas idosos, ou seja, indivíduos com idade maior ou igual a 60 anos; residentes no município de Coari/AM; praticantes ativos de atividade física regular; deambulante com ou sem dispositivo auxiliar de marcha; foram incluídos no estudo.

Foram excluídos do estudo idosos com alguma deficiência visual, auditiva e/ou física que o incapacitasse de realizar atividades físicas ou de responder o questionário.

As características sociodemográficas e de saúde geral dos idosos foram avaliadas por meio de um questionário que continha as seguintes variáveis: idade (em categorias de 60-69, 70.79, 80-89 e 90 ou mais anos), sexo (homens e mulheres), e escolaridade (classificada de acordo com Ministério de Educação do Brasil), naturalidade (interior do Amazonas, capital do Amazonas ou Fora do Amazonas), o tipo de ocupação (aposentado(a), autônomo(a), dona de casa) e a moradia (se morava só ou não, e se não, com quem morava). Foram avaliadas também características referentes ao uso de medicamentos analgésicos antes e durante a pandemia.

Para avaliação da dor foram utilizadas duas escalas: Escala numérica de dor e Escala de face. A Escala numérica de dor é considerada uma das escalas mais utilizadas por profissionais de saúde pois avalia a intensidade da dor por meio da escala numérica de 10 pontos, sendo 0 ausência de dor e 10 dor de intensidade insuportável. A Escala de face é uma alternativa para avaliação da dor em idosos com baixo nível de escolaridade, com ou sem alterações cognitivas leves. A escala é composta por uma sucessão de faces que expressam progressivos níveis de angústias,

onde o paciente é orientado a escolher a face que melhor retrata a dor[14].

Todos os idosos foram questionados se havia alguma dor naquele momento. Os que responderam sim foi-lhes solicitada a classificação da dor nas duas escalas. Ambas as escalas estavam impressas e foram mostradas para os idosos seguindo a ordem: a escala numérica e só após a resposta do idoso, mostrou a escala de faces.

Os dados coletados foram organizados em uma planilha eletrônica no software Microsoft Office 365. Para análise estatística, os dados foram exportados para o software IBM/Stata MP, versão 14.0.

Para caracterização sociodemográfica e das informações sobre medicamentos analgésicos, foi realizada análise descritiva com uso de frequência absoluta e relativa. Para análise comparativa, foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro Wilk. A análise comparativa da dor antes e durante a pandemia foi realizada por meio do teste de Wilcoxon, para amostras pareadas e dados não paramétricos. Os valores da mediana e intervalo interquartil foram obtidos por meio do comando *tabstat*.

O estudo recebeu a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), sob o parecer nº CAAE 08021319.0.0000.5020. Todos os idosos que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

O estudo teve uma amostra de 66 idosos, sendo que 3 faleceram em decorrência da COVID19 resultando em uma amostra analítica de 63 idosos. Destes, 71,2% são do sexo feminino; 45,5% dos idosos estavam com idade entre 60 a 69 anos; 31,6% declararam ser analfabetos enquanto 30,3% informaram ter estudado apenas de 1 a 5 anos (Tabela 1).

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos idosos praticantes de atividades físicas. Coari/AM, 2022.

Situação	n	%
Vivo	63	95,5
Falecido	3	4,5
Idade		
Idosos 60-69	30	45,5
Idosos 70-79	23	34,8
Idosos 80-89	7	10,6
Idosos >90	3	4,5
Sexo		
Masculino	16	24,2
Feminino	47	71,2
Escolaridade		
Analfabeto	21	31,6
Primário completo	13	19,7
Primário incompleto	8	12,1
Ginásio incompleto	4	6,1
Ginásio completo	3	4,5
Colegial incompleto	3	4,5
Colegial completo	5	7,6
Superior completo	6	9,1

Continuação da Tabela 1. Dados sociodemográficos dos idosos praticantes de atividades físicas. Coari/AM, 2022.

Naturalidade		
Interior do Amazonas	61	92,4
Capital do Amazonas	1	1,5
Fora do Amazonas	1	1,5
Ocupação		
Aposentado	49	74,2
Dona de casa	4	6,1
Autônomo	7	10,6
Empregado	1	1,5
Desempregado	1	1,5
Renda mensal		
Sem renda	2	4,5
Menos de 1 salário	50	75,8
1 salário	10	15,2
2 salários	1	1,5
Moradia		
Mora só	6	7,6
Não mora só	57	86,4
Mora com		
Sozinho	5	12,1
Cônjuge	25	37,9
Filhos	20	30,3
Irmãos	0	0,0
Netos	12	18,2
Sobrinhos	1	1,5

O uso de medicamentos analgésicos foi variado entre os idosos sendo que 11,1% dos idosos iniciaram o uso durante a pandemia (Tabela 2).

Na avalição da dor, ao se comparar os dois períodos (M1 e M2) notou-se, que não houve diferença significativa (p=0.9606) quanto à intensidade da dor quando se analisa os resultados obtidos pela escala de faces. Pela escala numérica foi possível observar que houve redução significativa na intensidade da dor (p<0.0144) durante a pandemia em comparação ao M1 (Tabela 3).

Tabela 2. Uso de analgésico pelos idosos participantes do estudo antes e durante a pandemia. Coari/AM, 2022.

Variáveis	**n**	**%**
Fazia uso de analgésicos antes da pandemia e parou durante a pandemia	13	20,6
Não tomava/tomava analgésico antes da pandemia e continuou na mesma durante a pandemia	43	68,3
Não tomava analgésico antes da pandemia e começou a tomar durante a pandemia	7	11,1

Tabela 3. Classificação da dor antes e durante a pandemia. Coari/AM, 2022.

Variáveis	Antes (mediana)	Intervalo interquartil	Durante (mediana)	Intervalo interquartil	p
Por número	3	0-4	2	1-3	**0.0144***
Por face/imagem	3	1-4	2	1-3	0.9606

*Representa uma diferença estatisticamente significativa em relação ao pré e pós-teste (p < 0,05).

DISCUSSÃO

Um aspecto importante a ser analisado na pesquisa e que pode ser utilizado para explicar os achados do presente estudo é fato de a amostra apresentar maior prevalência de mulheres (71,2%). Bobbo (2018)[5] relata que indivíduos do sexo feminino geralmente estão mais envolvidas na realização de tarefas, o que reduz o tempo de inatividade no decorrer do dia.

A participação de idosas predominam na prática de atividades físicas entre os idosos, o que corrobora aos achados de outros estudos conduzidos em diferentes localidades[5,15,11]. Essa característica pode se dar por fatores como uma maior frequência na procura por atendimento de saúde, maior disposição a socialização e realização de atividades por parte das mulheres[5].

Quanto ao uso de medicamentos destinados a analgesia, observa-se que durante a pandemia um número maior de idosos deixou de fazer uso desses medicamentos em comparação a aqueles que passaram a fazer uso dos mesmos, sugerindo uma melhora no quadro álgico dos idosos, sugestionado pela descontinuidade no uso dos mesmos. Por outro lado um número menor desses idosos passaram a utilizar analgésico, o que pode significar um aumento na intensidade da dor ou ainda o surgimento de quadros álgicos durante a pandemia.

Ao se analisar os dados referentes a avaliação da dor realizada por meio da escala de números e faces, nota-se que os achados são semelhantes aos encontrados em um estudo realizado durante a pandemia com 104 idosos comunitários do município de Taguatinga-DF. Araújo (2021)[16] comparam entre outros desfechos, o relato de dor entre idosos sedentários e ativos durante esse período, observou-se que manter uma vida ativa durante o período de distanciamento físico contribuiu para a redução na ocorrência de dor nos indivíduos ativos quando comparados aos sedentários.

Em uma pesquisa realizada no interior da Inglaterra com 5.802 idosos se observou que, em uma análise transversal, a prática de atividades físicas de leve a vigorosa intensidade se relacionou ao menor risco de relatos de quadros álgicos pelos idosos quando comparada àqueles com níveis de atividades físicas reduzida, no entanto, após dez anos, a análise longitudinal demostrou que apenas atividades físicas de intensidades altas está associada a diminuição no relato de dor nesse grupo[11].

Hirase (2021)[17], em um estudo transversal, compararam os níveis de atividades físicas entre adultos japoneses com e sem dor, nos meses de outubro de 2019, abril e outubro de 2020. No

grupo composto por indivíduos com 60 anos ou mais foram incluídos 262 idosos, desse total 34,7%(91) relataram sentir dor. As análises estatísticas nesse grupo, sugerem que idosos com dor apresentaram níveis mais baixos de atividades físicas durante o período pandêmico da COVID-19, quando comparados aos idosos sem dor[16].

Os benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física na redução da sintomatologia da dor estão bem documentados na literatura[5,11,10], no entanto a descontinuidade dessas atividades geradas pelo isolamento físico pode aumentar, mesmo que de forma involuntária, o sedentarismo, o que pode ser um fator desencadeante para o surgimento da dor[18]. A presente pesquisa demonstrou que não houve diferença no relato de dor em idosos no período durante a pandemia quando se analisa os dados da avaliação feita pela escala de faces. Um dos motivos para esse achado pode ser a prática de atividades físicas no âmbito domiciliar, pois de acordo[15]. Jakobsson (2020)[18] e Araújo (2021)[15] afirmam que é possível adotar um estilo de vida ativo durante o período pandêmico, a realização de caminhadas no quintal pode ser uma medida adotada para alcançar esse objetivo.

CONCLUSÃO

Ao se comparar os períodos antes e durante a pandemia de Covid-19, observou-se que os idosos praticantes de atividade física, residentes no interior do Amazonas, não apresentaram aumento na intensidade de dor. A avaliação realizada por meio da escala de numérica demonstrou uma diminuição significativa nessa intensidade de dor durante a pandemia. A avaliação realizada por meio da escala de faces demonstrou não haver diferenças na intensidade de dor nesse público antes e durante o período pandêmico.

É importante ressaltar que estes idosos fazem parte de uma coorte viva e que serão acompanhados anualmente. Assim, sugere-se a realização de outros estudos com as variáveis dor e intensidade da atividade física.

REFERÊNCIAS

1. Batista CC, Oliveira OD, Marrone LCP, Martins MIM. Boas Escolhas e Fatores de Risco Associados ao Envelhecimento Saudável: Revisão da Literatura. Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia 2021;12(1).

2. IBGE. Longevidade: viver bem e cada vez mais. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Brasil) 2019;19–25.

3. Ferretti F, Silva MR, Pegoraro F, Baldo JE, Sá CA. Chronic pain in the elderly, associated factors and relation with the level and volume of physical activity. Brazilian Journal Of Pain 2019;2(1).

4. G1 Amazonas. População Idosa no AM cresce 3,5% em 10 anos, aponta IBGE. 2016 [acesso em 2 de novembro de 2022] Disponível em: https://glo.bo/35kSskT.

5. Bobbo VCD, Trevisan DD, Amaral MCE, Silva EM. Health, pain and daily activities among elderly people practicing Lian Gong and

sedentary elderly people. Ciencia e Saúde Coletiva, 2018;23(4), 1151–1158.

6. Domenichiello AF, Ramsden, CE. The silent epidemic of chronic pain in older adults. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry 2019;93:284–290.

7. Bettiol CHDO, Dellaroza MSG, Lebrão ML, Duarte YA, Santos HG. Fatores preditores de dor em idosos do Município de São Paulo, Brasil: Estudo SABE 2006 e 2010. Cadernos de Saude Publica 2017;33(9).

8. Vasconcelos FH, Araújo GC. Prevalência de dor crônica no Brasil: estudo descritivo. BrJP 2018;1(2), 176–179.

9. Souza JB. Poderia a atividade física induzir analgesia em pacientes com dor crônica? Rev. Bras. Med. Esporte; 2009;15(2):145-150.

10. SBGG. A dor no idoso é normal? Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2021. [acesso em 15 de dezembro de 2022] Disponível em: https://sbgg.org.br/a-dor-no-idoso-e-normal/

11. Niederstrasser NG, Attridge N. Associations between pain and physical activity among older adults. Plos One, 2022;17(1), e0263356.

12. Lage A, Carrapatoso S, Sampaio QNE, Gomes S, Soares-Miranda L, Bohn, L. Associations Between Depressive Symptoms and Physical Activity Intensity in an Older Adult Population During COVID-19 Lockdown. Frontiers in Psychology, 2021;12, 1680.

13.Brasil. Coronavirus com se proteger. 2021. [acesso em 16 de dezembro de 2022] Disponível em: https://www.gov.br/coronavirus

14. Andrade FA, Pereira LV, Sousa FAEF. Mensuração da dor no idoso: uma revisão. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2006;14(2), 271–276.

15. Duarte TCF, Lopes HS, Campos, HLM. Atividade física, propósito de vida de idosos ativos da comunidade: um estudo transversal. Revista Pesquisa Em Fisioterapia 2020;10(4):591–598.

16. Araújo R, Matos N, Mariano T, Medved I, Santos S, Pinheiro H. Functional capacity, risk of falling and chronic pain older adults during the COVID-19 pandemic: a telemonitoring study. Geriatrics, Gerontology and Aging 2021;15(0):1-7

17. Hirase T, Okita M, Nakai Y, Akaida S, Shono S, Makizako H. Pain and physical activity changes during the COVID-19 state of emergency among Japanese adults aged 40years or older: A cross-sectional study. Medicine 2021;100(41), e27533.

18. Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. Frontiers in Sports and Active Living 2020;0:57