

# OS DOMÍNIOS DE ATIVIDADE FÍSICA PODEM PREDIZER DOR E INCAPACIDADE EM IDOSOS COM DOR LOMBAR? UM ESTUDO LONGITUDINAL

Daniel B Rabelo<sup>1</sup>, Priscila K Morelhão<sup>2</sup>, Cynthia Gobbi<sup>3</sup>, Marcia R Franco,<sup>4</sup> Rafael Z Pinto<sup>1</sup>  
Universidade Federal de Minas Gerais, Departamento de Fisioterapia  
Universidade Federal de São Paulo, Departamento de Psicobiologia  
Centro Universitário de Maringá, Departamento de Fisioterapia  
Centro Universitário UNA, Departamento de Fisioterapia

## Introdução

A prática regular de atividade física tem sido indicada por gerar muitos benefícios à saúde do idoso, proporcionando um envelhecimento saudável. Sabe-se que a atividade física desempenha um papel importante na predição da qualidade de sono em idosos. Além disso, atividade física mostrou-se uma importante variável preditora de dor e incapacidade em adultos com dor lombar. No entanto, não se sabe em um mesmo coorte, os domínios de atividade física podem prever melhoria dos desfechos clínicos em idosos com dor lombar.

## Objetivo

O objetivo desse estudo foi investigar se a atividade física total e os diferentes domínios são capazes de prever a dor, incapacidade e a qualidade de sono de idosos com DL.

## Método

Um total de 231 idosos com dor lombar foram recrutados por meio de entrevista domiciliar, sendo estes seguidos por um período de 6 meses. Análises de regressão linear multivariada foram realizadas para analisar se os níveis de atividade física no tempo de lazer, esporte e tarefas domésticas mensurado pelo pelos domínios do Questionário Atividade Física de Baecke Modificado para Idosos, predizem melhora da intensidade de dor e incapacidade em um acompanhamento de 6 meses. A análise foi ajustada pelas covariáveis: idade, sexo, índice de massa corpórea, estado mental, depressão, comorbidades e sonolência.

## Resultados

Os modelos finais mostraram evidências de que não houve associação entre os domínios de atividade física especificamente esporte e a dor ( $B=-0,08$  IC 95%  $-0,20$  a  $0,03$ ) e ocorreu o mesmo para o desfecho de incapacidade para os domínios do esporte ( $B=-0,13$  IC 95%  $-0,35$  a  $0,08$ ) e tarefas domésticas ( $B=0,26$  IC 95%  $-1,05$  a  $1,59$ ), a esporte ( $B=-0,06$  IC 95%  $-0,20$  a  $0,08$ ), tarefas doméstica ( $B=0,45$  IC 95%  $0,33$  a  $-1,25$ ) e lazer ( $B=0,01$  IC 95%  $-0,19$  a  $0,22$ ) no seguimento de 6 meses.

## Conclusão

Os resultados sugerem que os diferentes domínios de atividade física não influenciam na intensidade de dor e incapacidade em idosos com dor lombar nos acompanhamentos realizados durante 6 meses. Isso pode ter ocorrido pelo fato dos idosos apresentarem muitas comorbidades. Futuros estudos devem utilizar medidas objetivas de atividade física para investigar a intensidade das atividades físicas.

## Agradecimentos

Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (AFIP) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Nível Superior (CAPES)

## Referências

1. Keysor JJ. Does late-life physical activity or exercise prevent or minimize disablement? A critical review of the scientific evidence. *Am J Prev Med.* 2003;25:129-36.
2. Nelson ME, Layne JE, Bernstein MJ, Nuernberger A, Castaneda C, Kaliton D, et al. The effects of multidimensional home-based exercise on functional performance in elderly people. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2004;59:154-60.
3. Voorrips LE, Ravelli AC, Dongelmans PC, Deurenberg P, Van Staveren WA. A physical activity questionnaire for the elderly. *Med Sci Sports Exerc.* 1991;23:974-9.