

## QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS COM LOMBALGIA CRÔNICA

*Luana Duarte Fritzen<sup>1</sup>; Priscila Santos Oliveira<sup>2</sup>; Raiane Caroline Garcia<sup>3</sup>; Natália Quevedo dos Santos<sup>4</sup>; Gabriel Valim da Silva<sup>5</sup>; Sônia Maria Marques Gomes Bertolini<sup>6</sup>*

<sup>1,5</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Maringá/PR. <sup>1</sup>Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. llufritzen@hotmail.com, gabrielvalims@hotmail.com

<sup>2</sup>Mestranda em Promoção da Saúde pela Unicesumar, Maringá (PR). Bolsista CAPES. priscila-s.o@outlook.com

<sup>3</sup>Mestranda em Promoção da Saúde pela Unicesumar, Maringá (PR). Bolsista CAPES. raianercg@gmail.com

<sup>4</sup>Doutoranda em Promoção da Saúde pela Unicesumar, Maringá (PR). Bolsista CAPES. natquevedo01@gmail.com

<sup>6</sup>Orientadora, Doutora, Docente e Coordenadora do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. sonia.bertolini@unicesumar.edu.br

### RESUMO

Durante o processo de envelhecimento fisiológico o organismo passa por diversas transformações, que podem acometer vários sistemas diferentes, gerando alterações neuromusculares, endócrinas e imunológicas. Os fatores físicos, psicológicos e mentais envolvidos nesta fase afetam direta e indiretamente a qualidade de vida no decorrer dos anos. Diante do exposto, surge a necessidade de avaliar a qualidade de vida de idosas com lombalgia crônica, a fim de aprimorar técnicas, procedimentos e compreender melhor o contexto para propor intervenções que promovam a qualidade de vida desta população. O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, do tipo transversal-observacional. A amostra foi composta por 27 idosas com lombalgia crônica, residentes na cidade de Maringá-PR. Foi realizada aplicação dos questionários de qualidade de vida SF-36 e Escala Visual Analógica para mensuração da dor. Considerando-se que dos 8 domínios de qualidade de vida, 2 apresentaram escores inferiores a 60, pode-se concluir que as idosas apresentaram dor moderada e que está correlacionada com a diminuição de capacidade física, sentimento de dor e uma pior saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor Lombar; Envelhecimento; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida.

## 1 INTRODUÇÃO

A população de longevos tem aumentado, sendo que muitas vezes o envelhecimento populacional é um problema social diretamente relacionado com programas de saúde pública (ARAUJO et al, 2013). O envelhecimento é uma consequência dos processos fisiológicos que se iniciam a partir do nascimento, continuam ao longo do crescimento até a vida adulta. O envelhecer é influenciado por fatores ambientais, podendo resultar na perda da capacidade de adaptação ao meio frente às mudanças fisiológicas. Dentre elas está o declínio das funções de órgãos responsáveis por funções vitais. Contudo não se deve definir o idoso como um ser humano em decadência, mas sim um cidadão que pode ser auxiliado em relação a promoção da saúde e bem-estar, sempre respeitando limites individuais de cada ser humano durante o envelhecer (ARAUJO et al., 2013; SCHIMIDT; SILVA, 2012).

Durante o processo de envelhecimento fisiológico o organismo passa por diversas transformações, que podem acometer vários sistemas diferentes, gerando alterações neuromusculares, endócrinas e imunológicas (BERLEZI et al., 2019). Especialmente na mulher, este processo acarreta alterações como diminuição da força e massa muscular e aumento da gordura corporal (KIM, 2000). Após mudanças hormonais devido ao envelhecimento e menostasia, podem ocorrer problemas não apenas nos sistemas cardiovascular e geniturinário, mas também no sistema musculoesquelético. Os fatores físicos, psicológicos e mentais envolvidos nesta fase afetam direta e indiretamente a qualidade de vida no decorrer dos anos (LEE; SEO; CHUNG, 2013).

Os idosos se destacam entre os milhões de indivíduos que sentem dor crônica (DC) de caráter osteomioarticular. A DC na população geriátrica se converge para a região lombar e cervical, em torno de 60% das queixas, sendo que, na maioria dos casos, a persistência da dor acontece há pelo menos 2 anos. Entre a população idosa, verifica-se

maior predomínio de dor lombar ou lombalgia crônica entre as mulheres, podendo alcançar a marca de 70% (JORGE et al., 2015). A lombalgia é representada como um problema de saúde pública, pois se configura como uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns, afetando mais de 70% da população adulta em algum momento da vida. É descrita como uma das razões mais comuns para aposentadoria por incapacidade total ou parcial (ZAVARIZE; WECHSLER, 2012). Outro aspecto importante é o elevado custo financeiro para os cofres públicos e privados, gerado por dias perdidos de trabalho, seguros e cuidados com a saúde.

A convivência com a lombalgia acarreta consequências em âmbitos biomecânicos, psicológicos e sociais como por exemplo: condicionamento físico, estresse familiar, ansiedade, depressão diminuição na participação e desempenho de atividades sociais e/ou contato com a comunidade (FERREIRA; NAVEGA, 2010).

O estudo da dor crônica em pacientes da terceira idade torna-se relevante, já que com a diminuição da intensidade e frequência da dor, uma melhora da qualidade de vida desses pacientes poderá ser atingida.

Os instrumentos para avaliação da qualidade de vida possibilitam demonstrar se os pacientes conseguem executar determinadas atividades que normalmente fazem e como se sentem quando as estão praticando, além de avaliar o prognóstico, os riscos e benefícios de determinada intervenção terapêutica.

Diante do exposto, surge a necessidade de avaliar a qualidade de vida de idosas com lombalgia crônica, a fim de aprimorar técnicas, procedimentos e compreender melhor o contexto para propor intervenções que promovam a qualidade de vida desta população. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade de vida de idosas com lombalgia crônica.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo se caracterizou como abordagem quantitativa, do tipo transversal-observacional. A amostra foi composta por 27 idosas com lombalgia crônica, residentes da cidade de Maringá-PR. Como critérios de inclusão, foram aceitas idosas com idade entre 65 e 75 anos, com lombalgia crônica, marcha independente, sedentárias e vacinadas contra-COVID-19. Foram excluídas do estudo idosas que apresentaram doenças metabólicas não controladas, osteoporose, artrose de joelho, presença de fraturas e cirurgias prévias de origem musculoesqueléticas.

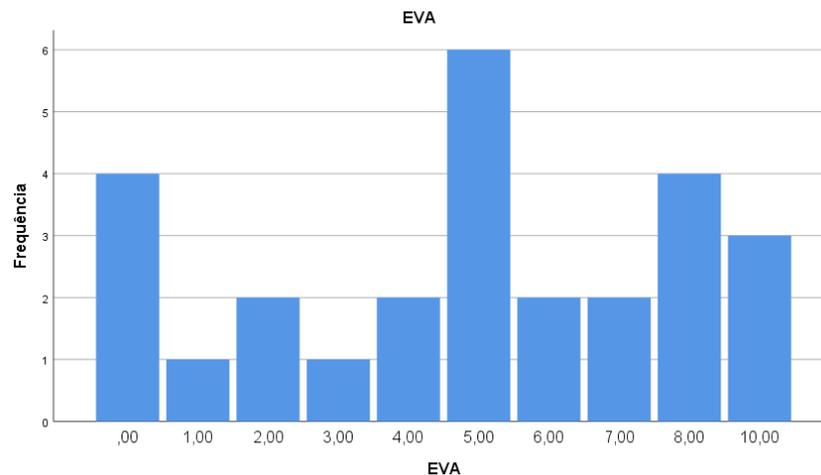
O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Cesumar de Maringá, sob o nº 4.706.384. Sequencialmente, realizou-se a coleta da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a aplicação dos questionários de qualidade de vida SF-36 (*Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey*) que é composto por 36 itens, englobados em 8 escalas: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. O escore é de 0 a 100, onde 0 é representado pelo pior estado geral de saúde e 100 o melhor estado (CICONELLI et al., 1999). Já para a mensuração da dor na região lombar foi feita por meio da Escala Visual Analógica, onde cada voluntária classificará sua dor em uma escala de 0 a 10, onde que de 0 – 2 é considerado dor leve, de 3 – 7 dor moderada e de 8 – 10 dor intensa, onde que nesta escala, o valor 1 corresponde ao melhor estado de saúde possível e o valor 0 ao pior possível. (CAMPOLINA et al., 2011).

Os dados foram tabulados no programa Excel (versão 2013, Microsoft, Estados unidos da América), e a seguir, procedeu-se a análise das informações por meio da estatística descritiva, calculando-se a média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa, bem como a estatística inferencial.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A dor é uma experiência particular que só pode ser avaliada pelos outros por meio de atividades verbais ou comportamentais do sofredor. Mensurar e quantificar precisamente o grau de lombalgia ou lombociatalgia, em indivíduos com dor lombar crônica antes e após um tratamento clínico, tem sido alvo de investigações que buscam uma melhor correlação entre os achados clínicos e os de imagem.

Participaram do estudo 27 idosas, com média de idade de  $68,60 \pm 3,1$  e média de dor lombar  $4,9 \pm 3,1$ , indicando dor moderada. No gráfico 1, apresenta-se a frequência de dor lombar das participantes da pesquisa.



**Gráfico 1:** Frequência de dor lombar em idosas

**Fonte:** Dados de pesquisa

A média de dor das idosas desse estudo foi de  $4,9 \pm 3,1$  que é considerada como uma dor moderada segundo Campolina et al. (2011), o que também é possível de verificar uma semelhança no estudo de Queiroz et al. (2017) em que na avaliação antes de ocorrer a intervenção proposta pelo estudo a média de dor das idosas era de  $3,81 \pm 2,9$ . A lombalgia crônica não específica tem como um dos principais sintomas a dor o que leva a tensão e rigidez muscular e muitas das vezes até o comprometimento da força que resulta na diminuição de equilíbrio dinâmico e nos casos de idosos podendo levar a uma diminuição da sua mobilidade e aumento de quedas (MARQUEZ, 2011).

A qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida, no que diz respeito aos seus valores, cultura em que vive e a seus objetivos e expectativas (CELICH et al., 2010). Dessa maneira, torna-se extremamente importante a avaliação da qualidade de vida, pois, a mesma pode ser avaliada através de diferentes domínios e desta forma, é possível identificar como a população estudada se posiciona nos contextos da saúde, assim, possibilitando intervenções mais eficazes (FLECK et al., 1999; RAMADASS et al., 2018).

Considerando-se que os escores do SF-36 em cada domínio podem variar de 0 a 100, e que quanto maior o valor, melhor a qualidade de vida relacionada a saúde, os resultados apresentados na tabela 1 mostram que os domínios de capacidade funcional e aspectos sociais apresentaram maiores pontuações,  $76,29 \pm 21,90$  e  $74,07 \pm 18,89$  respectivamente. Os de menor resultados foram os domínios de estado geral de saúde e dor,  $56 \pm 8,32$  e  $56,51 \pm 20,55$  respectivamente.

**Tabela 1:** Qualidade de vida de idosas com dor lombar (N=27)

Domínios	Média ± DP
Capacidade Funcional	76,29 ± 21,90
Aspectos Físicos	65,74 ± 35,45
DOR	56,51 ± 20,55
Estado Geral de Saúde	56 ± 8,32
Vitalidade	66,11 ± 18,36
Aspectos Sociais	74,07 ± 18,89
Aspectos Emocionais	61,72 ± 39,98
Saúde Mental	70,81 ± 17,95

**Fonte:** Autores

De acordo com Klein et al. (2018), a avaliação subjetiva do estado de saúde de um indivíduo, é tão importante quanto a avaliação objetiva do mesmo, visto que dessa forma a pessoa pode expressar sua percepção de saúde, e é a partir dessa visão que o SF-36 avalia o domínio de estado geral de saúde, que segundo os autores, é válido para avaliação dos componentes físico e mental, o que pode explicar, juntamente com a indicação de dor moderada indicada no gráfico 1, o escore baixo apresentado para o domínio de dor na tabela 1, visto que a dor é um agente limitante que tem influência sobre a qualidade de vida de maneira geral (ALMEIDA, 2016).

Diante disso, corroborando com alguns estudos que apontam o impacto que a dor tem sobre a qualidade de vida e a julgam como um forte elemento na avaliação da mesma em pessoas com dor lombar (HASS et al., 2005; LAURSEN et al., 2005), a presente pesquisa traz ao encontro desses fatos os dados apresentados acima, de maneira a expressar de forma clara a influência que a dor tem no domínio de estado geral de saúde.

Willemann et al. (2016) apontam que a capacidade funcional é influenciada por fatores psicológicos e sociais. Para tanto, observa-se que neste estudo, o domínio de capacidade funcional atingiu a maior pontuação, seguida pelos domínios de aspectos sociais, saúde mental e vitalidade, reforçando a afirmação dos autores. Corroborando com esses achados Gama et al. (2020) também obtiveram maiores escores no domínio de capacidade funcional entre os idosos participantes da pesquisa, os autores ainda destacam a importância desse domínio para a avaliação de um envelhecimento ativo e saudável.

Na tabela 2, nota-se a correlação de Pearson entre os domínios do SF-36 e a EVA, onde foi verificada correlações significativas entre as seguintes variáveis: quanto maior a EVA, menor a capacidade funcional; quanto maior a EVA, maior o sentimento de dor; quanto maior a EVA, menor a saúde mental e quanto maior a vitalidade, menor a EVA. Ademais, existem correlações nas outras variáveis, porém, não são significativas.

**Tabela 02:** Matriz de correlações de Pearson entre as variáveis de domínios do SF-36 e da escala de EVA (n = 27).

VARIÁVEIS	EVA
ESG	-0,104
CF	<b>-0,642**</b>
AF	-0,200
AE	-0,093
DOR	<b>-0,515**</b>
SM	<b>-0,485*</b>
VIT	<b>-0,525**</b>
AS	-0,138

**Nota:** \*\* = A correlação é significativa no nível 0,01; \* = A correlação é significativa no nível 0,05; AF: Aspectos físicos; AE: Aspectos emocionais; CF: Capacidade funcional; AS: Aspectos sociais; SM: Saúde mental; VIT: Vitalidade; EGS; estado geral de saúde.

**Fonte:** Autores

Estes resultados são confirmados pelo artigo de revisão de Vandresen et al. (2020) que concluiu em seu estudo a relação da dor com alguns domínios de qualidade de vida e de como uma intervenção pode melhorar a qualidade de vida por meio da diminuição da dor de idosas com lombalgia crônica.

Uma proposta para melhorar a qualidade de vida nos idosos que apresentam dor crônica é o programa de autogerenciamento da dor. Com o fim de reduzir a dor, melhorar o humor e o funcionamento psicossocial, o método se mostrou eficaz a partir do momento em que o idoso passou a identificar a dor, modificar seus pensamentos negativos, estabelecer metas, realizar exercícios de relaxamento e fazer uso de terapias físicas. Passando a haver melhora na independência funcional do idoso em atividades cotidianas, além de demonstrar tendência em reduzir a intensidade e a qualidade da dor (SANTOS et al, 2011).

Com o constante aumento da expectativa de vida, a tendência é ocorrer avanços na prevenção e tratamento de doenças crônicas e na manutenção da capacidade funcional. Pode-se perceber o aumento do incentivo para prática de atividades físicas direcionadas aos idosos e o constante cuidado com as pessoas a partir de 60 anos de idade no que diz respeito à planejamento de atenção à saúde, como visitas domiciliares, por exemplo. Ações de prevenção a agravos e doenças crônicas, além do tratamento adequado e acompanhamento profissional visam a melhoria da qualidade de vida do idoso (WILLEMANN et al., 2016).

#### 4 CONCLUSÃO

Sabe-se que as doenças e agravos pertinentes à dor crônica, principalmente quando a doença tende a diminuir a capacidade funcional, em idosos, há redução da sua qualidade de vida.

Concluiu-se que as idosas deste estudo apresentaram dor moderada em relação a lombalgia crônica e que foi possível observar a correlação significativa da dor com os domínios de qualidade de vida capacidade física, sentimento de dor e menor saúde mental. Reforçando a necessidade de programas que promovam a qualidade de vida de idosas com lombalgia crônica.

No que se refere a aplicação clínica deste estudo, sugere-se que nas intervenções terapêuticas para lombalgia a avaliação da qualidade de vida seja introduzida como parte da anamnese para um diagnóstico mais preciso e condutas terapêuticas mais adequadas.

#### REFERÊNCIAS

ADORNO, Maria Lúcia Guimarães Resende; BRASIL-NETO, Joaquim Pereira. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 em lombalgia crônica. **Acta Ortopédica Brasileira**, v.21, n.4, p.202-7.

ALMEIDA, Sara Carvalho. **Análise da capacidade funcional e da qualidade de vida em pacientes com lombalgia atendidos pelo poliambulatório de Foz do Iguaçu/PR**. Monografia (Graduação). Faculdade União das Américas, Paraná 2016.

ARAUJO, Louise et al. Escala de Locus de controle da dor: adaptação e confiabilidade para idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v.14, n.5, p. 438-445, 2010.

ARAUJO, Jeferson Santos et al. Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.16, n.1, p. 149-158, 2013.

BENTO, Aline Arnaud Câmara; PAIVA, Ana Cristina Severino; SIQUEIRA, Fabiano Botelho. Correlação entre incapacidade, dor–Roland Morris, e capacidade funcional–SF-36 em indivíduos com dor lombar crônica não específica. **E-scientia**, v. 2, n. 1, 2009.

BERLEZI, Evelise Moraes; GROSS, Carolina Baldissera; PIMENTEL, Jardel Julio; PAGNO, Andressa Rodrigues; FORTES, Camila Korte; PILLATT, Ana Paula. Study of the fragility phenotype among elderly residents in the community **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4201-4210, 2019.

CAMPOLINA, Alessandro Gonçalves; BORTOLUZZO, Adriana Bruscato; FERRAZ, Marcos Bosi; CICONELLI, Rozana Mesquita. Validação da versão brasileira do questionário genérico de qualidade de vida short-form 6 dimensions (SF-6D Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3103-3110, 2011.

CELICH, Kátia Lilian Sedrez; MARION, Creutzberg; Goldim, José Roberto; GOMES, Irênio. Envelhecimento com qualidade de vida: a percepção de idosos participantes de grupos de terceira idade. **Revista Mineira de Enfermagem**, v.14, n.2, p. 226-232, 2010.

CICONELLI, Rozana Mesquita; FERRAZ, Marcos Bosi; SANTOS, Wilton; MEINÃO, Ivone; QUARESMA, Marina Rodrigues. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, n. 3, p. 143-50, 1999.

CORREA, Daniele Araújo. Método pilates como alternativa no tratamento de lombalgia no processo de envelhecimento: um relato de experiência. **Anais do V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. Campina Grande. Realize Editora, 2017.

FERREIRA, Mariana Simões; NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 18, p. 127-131, 2010.

FLECK, Marcelo Pa; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta; CHACHAMOVICH, Eduardo; VIEIRA, Guilherme; SANTOS, Lyssandra; PINZON, Vanessa. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Revista de Saúde Pública**, v.33, n.2, p.198-205, 1999.

GAMA; Bruna Ildefonso Alves; SOARES, Raphael Almeida Silva; SILVA, Catia Malachias. Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. Intercontinental. **Journal on Physical Education**, v.2, n.3, p. 1-12, 2020.

HAAS, Mitchell; GROUPE, Elyse; MUENCH, John; KRAEMER, Dale; SMITH-BRUMMEL, Ken; SHARMA, Rajiv; GANGER, Bonnie; ATTWOOD, Michael, FAIRWEATHER, Alisa. Chronic disease self-management program for low-back pain in the elderly. **Journal Manipulative Physiological Therapeutics**, v.28, n.4, p. 228-37, 2005.

JORGE, Matheus Santos Gomes; ZANIN, Caroline; KNOB, Bruna; WIBELINGER, Lia Mara. Physiotherapeutic intervention on chronic lumbar pain impact in the elderly. **Revista Dor**, v. 16, p. 302-305, 2015.

JÚNIOR, Jamir João Sardá; NICHOLAS, Michael Keneth; PIMENTA, Cibele Andrucio de Mattos; ASGHARI, Ali. Preditores biopsicossociais de dor, incapacidade e depressão em pacientes brasileiros com dor crônica. **Revista Dor**, v. 13, p. 111-118, 2012.

KIM, Michael Hit. Effect of resistance training on immune function in middle aged women. **Kore Journal Physic Education**, v. 39, p. 402-413, 2000.

KLEIN, Simone Karine; FOFONKA, Aline; HIRDES, Alice; JACOB, Maria Helena Vianna Metello. Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. 2018, v. 23, n. 5, pp. 1521-1530. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018235.13432016>>.

LAURSEN, Birgitte S; BAJAJ, Priti; OLESEN, Anders S; DELMAR, Charlotte; NIELSEN-ARENDT, Lars. Health related quality of life and quantitative pain measurement in females with chronic non-malignant pain. **European Journal of Pain**, 9: 267-75, 2005.

LEE, Sang-Ho; SEO, Byoung-Do; CHUNG, Sang-Mi. The effect of walking exercise on physical fitness and serum lipids in obese middle-aged women. **Journal of physical therapy science**, v. 25, n. 12, p. 1533-1536, 2013.

MARQUEZ, Jaime Olavo. A dor e os seus aspectos multidimensionais. **Ciência e Cultura**, v. 63, n. 2, p. 28-32, 2011.

MONIZ, Sara. **Caracterização da intervenção da Fisioterapia em indivíduos com dor crônica lombar e seus resultados a nível da dor e capacidade funcional**. 2012. Tese de Doutorado. Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.

RAMADASS, S; RAI, Sanjay K; GUPTA, Sanjeev Kumar; KANT, Shashi; WADHWA, Sanjay; SOOD, Mamta; SREENIVAS, V. Prevalence of disability and its association with sociodemographic factors and quality of life in a rural adult population of northern India. **The National Medical Journal of India**. v. 31, n. 5, p. 268- 273, 2018.

SANTOS, Francisco Carlos et al. Programa de autogerenciamento da dor crônica no idoso: estudo piloto. **Revista Dor**, v. 12, n. 3, p. 209-214, 2011.

SCHIMIDT, Teresa Cristina Gioia et al. Percepção e compreensão de profissionais e graduandos de saúde sobre o idoso e o envelhecimento humano. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 3, p. 612-617, 2012.

VANDRESEN, Eliane Perusso; VESPASIANO, Bruno de Souza; GIUFRIDA, Fernanda Viriato Botelho. Os efeitos do pilates na qualidade de vida de indivíduos com lombalgia crônica: artigo de revisão. The effects of pilates on the quality of life of individuals with chronic background: a review article. **Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. v.12, n. 3, p. 1-12, 2020.

WILLEMANN, Jessyca Ribeiro; MARQUES, Fabiana Ribeiro; PORTUGAL, Magda Eline Guerrart; SOUZA, Silvia Jaqueline Pereira de; WEIGERT, Simone Planca; PIEMONTE,

Mariana da Rocha. Análise da qualidade de vida em idosos com dor crônica. **Revista Gestão & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 20 – 27, 2016.

ZAVARIZE, Sergio Fernando; WECHSLER, Solange Muglia. Creative profile and quality of life: implications in adults and elderly with chronic low back pain. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 403-414, 2012.