

# ATIVIDADE FÍSICA E TECNOLOGIA MÓVEL COMO ESTRATÉGIA INTEGRADA PARA ABORDAGEM DA DOR LOMBAR CRÔNICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM ESTUDO PILOTO

XXXVII Encontro de Iniciação Científica

Ana Ellen do Nascimento Santos, CATHARINA SARAIVA NOBRE CACAU, FABIANNA RESENDE DE JESUS MORALEIDA, Fabianna Resende de Jesus Moraleida

**Introdução:** A dor lombar é a condição de saúde responsável pelo maior número de anos vividos com incapacidade e a principal causa de afastamentos do trabalho no Brasil. **Objetivo:** Investigar o efeito de um programa de atividade física, suportado por tecnologia móvel de baixo custo, na dor e incapacidade de indivíduos com dor lombar crônica(DLC) acolhidos na atenção primária. **Metodologia:** Ensaio clínico controlado com alocação por conveniência em grupo intervenção(GI) ou controle(GC). Foram incluídos adultos com DLC, residentes em Fortaleza/Ceará. Intensidade de dor (Escala Numérica de Dor 0-10) e Incapacidade (Roland Morris-Br 0-24) foram avaliados pré e pós intervenção. O GI consistiu em grupoterapia semanal na atenção primária por 6 semanas, com exercícios, educação e ligações semanais, baseado no modelo biopsicossocial da dor. O GC correspondeu a lista de espera.(Ética=1615719/2016),  $\alpha=0,05$ . **Resultados:** Participaram do estudo 49 indivíduos, sendo 24 alocados no GI e 19 no GC. Destes, 30 participantes, com média de idade de 50,3( $\pm 18,11$ ) anos, finalizam o estudo (GI n=18,GC n=12). No início, o GI e GC apresentaram, respectivamente, intensidade da dor de 5,28 ( $\pm 2,7$ ) e 5,50 ( $\pm 2,8$ ) e incapacidade de 13,17( $\pm 7,1$ ) e 16,25( $\pm 3,2$ ). Foram observadas melhorias significativa na dor (média de diferença=2,0 pontos,  $p=,027$ , IC 95% 0,24 a 3,75) e incapacidade (média de diferença=6,5 pontos,  $p=,001$ , IC 95% 3,02 a 9,97) em favor do grupo de exercícios e educação. **Conclusão:** Os resultados preliminares sugerem que programa foi eficaz no manejo da DLC na redução de dor e incapacidade, se mostrando uma estratégia com grande potencial de aplicabilidade para investigações na atenção primária. A adesão e a aleatorização são fatores a serem discutidos para etapas futuras do estudo.

**Palavras-chave:** Dor lombar. Atividade física. Tecnologia móvel. Atenção Primária.