

PREFERÊNCIAS INDIVIDUAIS DE EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA DE ORIGEM INESPECÍFICA.

XXVIII Encontro de Extensão

Antonia Thais Guimaraes Gomes, Ana Carla Lima Nunes, Jézica de Sousa Assunção, Jessilane de Oliveira Pereira, Fabianna Resende de Jesus Moraleida

Introdução: O exercício terapêutico é recomendado para o tratamento e prevenção de episódios recorrentes de dor lombar crônica (DLC). Embora a literatura aponte que a escolha de intervenções baseada nas preferências do indivíduo aumenta a sua adesão, tais preferências relacionadas à componentes do programa de exercício são pouco exploradas. **Objetivo:** Descrever as preferências relacionadas à um programa de exercícios de indivíduos com DLC assistidos pelo projeto de extensão Movimento em 2019. **Métodos:** Estudo transversal conduzido por meio de questionário com 39 indivíduos com queixa de DLC, cadastrados no banco de dados do projeto de extensão Movimento em 2019. O questionário incluía questões relacionadas às características do indivíduo e questões de múltipla escolha sobre preferências sobre: tipos de exercícios, supervisão, uso de material impresso com a descrição dos exercícios, importância da educação em saúde, incentivo para prática de exercícios, e período de duração ideal de um programa de tratamento baseado em exercício terapêutico. Os dados foram reportados de maneira descritiva. **Resultados:** As opções preferidas foram exercícios de relaxamento e alongamentos gerais (43,6%), exercícios em grupo (59%), com supervisão (97,4%) e com incentivo para realização destes (94,9%). Todos acreditam ser importante a explicação sobre sua condição de saúde e a descrição dos exercícios com imagem. A maioria preferiu programas de longa duração (61,5%), realizados com participantes com condicionamento físico semelhante (76,9%). **Conclusão:** Para indivíduos com DLC assistidos pelo Movimento, práticas de exercícios gerais e de relaxamento, em grupo e com supervisão parecem atender às preferências da maioria dos indivíduos pesquisados. O reconhecimento das preferências facilita o planejamento da abordagem centrada no usuário da atenção primária com DLC. O uso de estratégias baseadas em tecnologia é um potencial facilitador para incentivo e engajamento da população nesse processo.

Palavras-chave: Dor lombar. Exercício terapêutico. Preferência do paciente. Atenção Primária à Saúde.