

Análise do nível de incapacidade em indivíduos com dor lombar crônica submetidos a um programa de exercícios terapêuticos em grupo e ações educativas

Ana Maria Abreu¹, Viviane Gontijo Augusto¹; Soraia de Freitas Tavares Dâmaso¹,
Reciane Aparecida Silva¹; Keilla Lacerda Santos¹

¹ UNIFENAS, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

Introdução: A dor lombar crônica (DLC) é uma disfunção de etiologia multifatorial influenciada por variáveis biopsicossociais. Dependendo do seu grau, pode desencadear limitações para realização das atividades de vida diária e laborais. A incapacidade relacionada à dor lombar crônica é uma das maiores causas de procura de serviços de saúde no mundo. **Objetivo:** Analisar o nível de incapacidade e sua correlação com o nível de dor em indivíduos com DLC submetidos a um programa de exercícios terapêuticos e ações educativas, na Clínica de Fisioterapia da UNIFENAS. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal e de abordagem quantitativa. Utilizou-se a Escala Visual Analógica (EVA) para mensurar o nível de dor e a versão brasileira de 12 itens da Escala de Incapacidades da OMS (WHODAS 2.0) para o nível de incapacidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética sob o parecer nº - 1.605.597. O programa terapêutico foi composto por 20 sessões de exercícios, com frequência de duas vezes na semana e duração de 50 minutos. As palestras educativas foram realizadas no início,

meio e fim do programa. Realizou-se uma análise exploratória através do coeficiente de correlação de *Sperman* e o teste *t de student* para amostras pareadas. Considerou-se um índice de significância igual a 0,1%. **Resultados:** A amostra foi composta por 20 sujeitos, com média de idade de 64,5 anos e desvio padrão de 12,6, sendo 62,3% do sexo feminino. Após o tratamento os indivíduos apresentaram redução significativa do nível de dor ($t= 5,22$; $p=0,00$) e melhora do nível de incapacidade ($t= 4,05$ $p= 0,00$). Houve correlação moderada e significativa entre nível de dor e incapacidade ($r = 0,72$; $p= 0,001$). **Conclusão:** A associação de um programa de exercícios terapêuticos e palestras educativas parecem ter efeito positivo na redução de dor e do nível de incapacidade.

Palavras-chave: Incapacidade; Exercícios Terapêuticos; Dor lombar crônica.

Autor correspondente:

Ana Maria Abreu

E-mail: ana.abreu@unifenas.br