

Efeito de um programa de exercícios terapêuticos no grau de cinesiofobia de indivíduos com dor lombar crônica

Ana Maria Abreu¹, Viviane Gontijo Augusto¹; Bianca Rosa Guimarães¹, Paulo Eduardo Souza Medeiros¹; Gleice Kelly Rodrigues Silva¹.

¹ UNIFENAS, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Indivíduos com dor lombar crônica tendem a apresentar a crença de que qualquer atividade funcional piorará o quadro algico ou causará certo prejuízo ou limitação física. Este medo debilitante do movimento, chamado Cinesiofobia, pode impactar negativamente na funcionalidade do indivíduo. Segundo Organização Mundial da Saúde (OMS) as dores lombares são uma das principais causas de incapacidade no mundo. O enfrentamento da dor e a prática de exercícios terapêuticos podem ser uma boa opção no tratamento da dor lombar crônica. **Objetivos:** Avaliar o efeito de uma série de exercícios terapêuticos em grupo na redução da dor lombar e no nível de Cinesiofobia. **Métodos:** Realizou-se um estudo quase - experimental com um grupo amostral de 21 indivíduos. Utilizou-se a Escala Tampa de Cinesiofobia (ETC) para avaliar o medo do movimento e a Escala Visual Analógica (EVA) para mensurar o nível de dor. Foram realizadas

vinte sessões de exercícios terapêuticos em grupo. O protocolo de exercícios foi baseado em alongamento e exercícios de estabilização lombopélvica. Para análise dos dados utilizou-se a correlação de *Sperman* e o teste *t de student* para amostras pareadas. Considerou-se um índice de significância igual a 0,5%. **Resultados:** A média de idade do grupo foi de 65,5 anos (dp= 14,5), sendo 57,1% do sexo feminino. Houve correlação moderada e significativa entre nível de dor e cinesiofobia ($r = 0,67$; $p = 0,001$). Após o tratamento os indivíduos tiveram redução significativa do nível de dor ($t = 5,22$; $p = 0,00$) e de Cinesiofobia ($t = 5,42$; $p = 0,00$). **Conclusão:** Exercícios terapêuticos em grupo parecem ter efeito positivo na redução de dor e Cinesiofobia.

Palavras-chave: Dor lombar crônica; Cinesiofobia; Exercícios terapêuticos.

Autor correspondente:

Ana Maria Abreu

E-mail: ana.abreu@unifenas.br