

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA AVALIADOS PELO PROJETO MOVIMENTO.(PROJETO DE EXTENSÃO MOVIMENTO QA74.2014.PJ.0018)

XXV Encontro de Extensão

Roberta Mendes de Menezes, Ana Carla Lima Nunes, Marina Carvalho Arruda Barreto, Sara Vasconcelos Pinto, Fabianna Resende de Jesus Moraleida

Introdução: Diversas são as estratégias destinadas à dor crônica musculoesquelética, incluindo o incentivo ao estilo de vida ativo e a prescrição de exercícios físicos regulares. A inatividade física é cada vez mais vista como um fator de risco modificável importante para as doenças crônicas. **Objetivo:** Traçar o perfil de atividade física de indivíduos com dor lombar crônica (DLC), atendidos na atenção primária. **Metodologia:** O estudo foi realizado no período de 2015 a 2016, no Departamento de Fisioterapia, na cidade de Fortaleza. Foram incluídos indivíduos com idade maior de 18 anos, residentes da Regional III de Fortaleza, que apresentavam queixa de DLC e pertenciam ao Projeto de Extensão Movimento. O International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) foi utilizado para estimar o nível de atividade física nos 7 dias precedentes a coleta, dividindo os participantes em nível alto, moderado e baixo. Foi aplicado também um questionário sociodemográfico, elaborado pelos próprios autores, incluindo investigação sobre a prática de exercício físico. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** Participaram do estudo 110 indivíduos, predominantemente do sexo feminino (82%), média de idade de 56,6 ($\pm 13,53$) anos e prevalência de escolaridade do primeiro grau incompleto (30,9%). Encontrou-se que 31(28,28%), 51(46,36%) e 28(25,45%) participantes foram classificados em alto, moderado e baixo nível de atividade física, respectivamente. Sobre a prática de exercício físico, 62 relataram não realizar, e 46(41,81%) relataram fazer exercícios; destes, 25 realizavam caminhada. **Conclusão:** Os indivíduos com DLC apresentaram, na sua maioria, nível moderado de atividade física, entretanto, a minoria praticava exercícios físico. O incentivo à prática de exercícios físicos é um dos principais focos do Movimento, e os resultados sugerem que um programa de caminhada pode ser utilizado como estratégia de baixo custo, de acordo com a preferência dos paciente

Palavras-chave: Dor lombar. atividade física. atenção primária à saúde.