

PERCEPÇÕES DOS PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NO CONTROLE DOS SINTOMAS: ESTUDO QUALITATIVO¹

Natalia da Silva Macedo², Micheline Henrique Araújo da Luz Koerich³, Letícia de Souza Peixoto⁴ Ester Ardigó Ramos⁴

¹ Vinculado ao projeto “Experiências, Crenças e Expectativas de Pacientes com Dor Lombar Crônica sobre o Tratamento e Gerenciamento da sua Condição de Saúde”

² Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia - CEFID – Bolsista PROBIC/UDESC

³ Orientador, Departamento de Fisioterapia – CEFID – micheline.koerich@udesc.br

⁴ Acadêmico do Curso de Fisioterapia – CEFID.

Objetivo: Este estudo teve como objetivo investigar a percepção de pacientes com dor lombar crônica sobre o exercício físico para o controle dos sintomas. **Metodologia:** Trata-se de estudo qualitativo descritivo, realizado com adultos com dor lombar crônica, em lista de espera para atendimento fisioterapêutico. O foco desta pesquisa foi nas percepções corporais dos pacientes ao praticarem exercícios. Os dados foram coletados por meio de entrevistas individuais e semiestruturadas, realizadas por videoconferência, utilizando softwares de comunicação virtual (Plataforma *Microsoft Teams*) e foram conduzidas por dois pesquisadores que receberam treinamento para realizar as entrevistas e por um pesquisador qualitativo experiente. Para a entrevista, foi utilizado um roteiro com duas questões centrais relacionadas à prática de exercícios: (1) quais modalidades de exercício já experienciaram? (2) quais foram as percepções em relação ao exercício físico durante e logo após a realização? Foram coletados, também, dados sociodemográficos e relacionados às características da dor. O recrutamento e as entrevistas seguiram até alcançar a saturação dos temas. Após a coleta, as entrevistas foram gravadas em áudio e transcritas na íntegra. Para a análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo temática, e nessa etapa o software Atlas ti 8 foi utilizado para o processo de codificação e organização de códigos e categorias. **Resultado/discussão:** Ao todo, 14 adultos participaram das entrevistas. Os participantes eram predominantemente do sexo feminino (10 mulheres e 4 homens) com média de idade de 52,6 anos ($\pm 14,22$). As principais modalidades de exercícios experienciadas foram: musculação, Pilates, caminhadas, exercícios terapêuticos prescritos por fisioterapeutas e exercícios no meio líquido (Hidroterapia). Os relatos sobre as percepções do exercício físico foram categorizados em 2 momentos: (1) *percepções durante o exercício físico*, e (2) *percepções após o exercício*. Durante os exercícios, os participantes relataram dor/desconforto nas primeiras semanas de adaptação a atividade física, apresentando melhora ao decorrer do tempo. Contudo, alguns entrevistados relacionaram o exercício com a piora dos seus sintomas, dessa forma, optaram por não prosseguirem com a atividade. Esses resultados reforçam a importância da comunicação entre profissional e paciente, esclarecendo sobre os sintomas que podem ser experienciados na fase de adaptação, e da supervisão mais frequente no início de um programa de exercícios, principalmente quando a dor ou desconforto não são bem tolerados. A associação de estratégias educativas e comportamentais, podem ser úteis quando o medo de sentir dor ou do agravamento da condição é predominante, pois contribuem para a ressignificação da dor e do movimento, diminuindo as limitações e inseguranças e facilitando a introdução de exercícios que antes eram percebidos como uma ameaça. Em relação à *percepção dos efeitos imediatos (logo após a prática de exercício físico)*, os participantes relataram percepções corporais variadas, mas a maioria percebeu que logo após a realização de algum exercício físico,

se beneficiou com o alívio da dor, sentindo os músculos mais relaxados e mais facilidade para realizar atividades funcionais, que geralmente são limitadas em função da dor crônica. **Conclusão:** As pessoas com DLC podem ter percepções e resultados variados em relação à prática de exercício. Dessa forma, ressalta-se a importância da orientação e acompanhamento por profissionais de saúde, principalmente nas primeiras semanas, para orientar quanto aos efeitos e segurança dos exercícios, ajustar o volume e intensidade dos exercícios, ou associar outras modalidades de tratamento.

Palavras-chave: Dor lombar crônica, dor crônica, percepção do paciente, exercício físico, pesquisa qualitativa.