

RESUMO - SAÚDE E BEM-ESTAR

LEGIBILIDADE DE VÍDEOS EDUCATIVOS PARA O AUTOGERENCIAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA

Carolina De Oliveira Evangelista (carolinaoliveiraa.131@gmail.com)

Maria Augusta De Araújo Mota (maria.mota@unb.br)

Paloma Boni De Lima (lima.paloma@aluno.unb.br)

Maria Clara Barros Fortes (fortes.maria@aluno.unb.br)

Fernanda Pasinato (fepas@unb.br)

Rodrigo Luiz Carregaro (rodrigocarregaro@unb.br)

Introdução: A dor lombar (LBP) é uma das principais causas de incapacidade funcional e absenteísmo no mundo. Estratégias educativas favorecem o autogerenciamento e reduzem a ameaça percebida, mas sua efetividade depende da clareza e legibilidade do conteúdo. Avaliar a legibilidade dos materiais é fundamental para assegurar a compreensão pelo público-alvo e aprimorar o impacto das ações educativas. **Objetivos:** Avaliar a legibilidade dos roteiros de vídeos educativos sobre o autogerenciamento da dor lombar crônica inespecífica e produzir vídeos adequados à compreensão do público-alvo. **Métodos:** Estudo metodológico conduzido em quatro etapas: (1) revisão da

literatura para seleção dos temas; (2) elaboração dos roteiros com base em evidências científicas; (3) análise de legibilidade por meio da plataforma Análise de Legibilidade Textual (ALT), utilizando os índices Coleman–Liau, Flesch Reading Ease, Gunning Fog, Automated Readability Index (ARI), Flesch–Kincaid e Gulpease; e (4) produção dos vídeos educativos. Resultados: Foram analisados 17 roteiros. A média geral de legibilidade, segundo o índice Flesch Reading Ease, foi de $61,8 \pm 10,9$, o que indica nível de leitura moderadamente fácil, compatível com o Ensino Fundamental II. A maioria dos roteiros (70,6%) apresentou legibilidade adequada (Ensino Fundamental II e Médio), 17,6% leitura fácil (Fundamental I) e 11,8% leitura difícil (nível superior). Os roteiros “Você não é a sua dor” e “O que é a dor crônica e por que ela não passa?” obtiveram os maiores índices (>70), sugerindo maior facilidade de leitura e acessibilidade textual. Já o roteiro “Manejo do estresse e relaxamento” apresentou o menor escore (Flesch = 33,9), refletindo maior complexidade linguística, atribuída à presença de conceitos abstratos e terminologia técnica. Conclusão: A maioria dos roteiros apresentou legibilidade adequada ao público-alvo, favorecendo a compreensão das mensagens educativas. Textos com linguagem mais técnica mostraram maior complexidade, indicando a necessidade de ajustes para ampliar o acesso. A análise de legibilidade demonstrou ser uma etapa essencial no desenvolvimento de materiais audiovisuais claros e efetivos para o autogerenciamento da dor lombar crônica, contribuindo para a promoção da educação em dor e para o fortalecimento da autonomia das pessoas na gestão da sua condição.

Palavras-chave: dor lombar crônica; educação em saúde; tecnologia educacional.