

RESUMO SIMPLES - GERAL

IMPACT OF KINESIOPHOBIA ON FUNCTIONAL CAPACITY IN INDIVIDUALS WITH CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN

Sabrina Marinho Coutinho (marinhocoutinho12@gmail.com)

Laiza Fernanda Chagas Da Silva (laiza.edf@gmail.com)

Flavio De Oliveira Pires (flavio.pires@ufma.br)

INTRODUÇÃO: A lombalgia crônica inespecífica refere-se à uma dor, tensão muscular ou rigidez, persistente há mais de 3 meses, que ocorre abaixo da margem costal e acima da prega glútea inferior do indivíduo. Sua inespecificidade ocorre devido à dificuldade de diagnósticos por exames radiológicos, além de não ser possível estabelecer uma relação bem definida entre causa específica e surgimento da dor na região lombar. A lombalgia crônica inespecífica possui etiologia complexa e multifatorial, podendo, em muitas vezes, acometer a funcionalidade por meio de fatores físicos e psicossociais. Entre esses fatores, a cinesiofobia refere-se a um comportamento de evitação devido ao medo, ou um medo excessivo, irracional e debilitante de movimento e atividade física contribuindo para redução da capacidade funcional. Entre os diversos testes que visam avaliar a capacidade funcional, destaca-se o Teste de Degrau de 6 minutos, sendo um teste que não

requer grandes espaços para sua realização, rápido, de fácil entendimento e aplicabilidade, que avalia o desempenho funcional através do número máximo de passos dados em um degrau durante 6 minutos em cadência livre.

OBJETIVO: Analisar o impacto da cinesiofobia sobre a capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica inespecífica.

MÉTODO: Este estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão, parecer número nº6.196.420.404.643. Trata-se de um estudo clínico transversal de correlação, composto por participantes de ambos os sexos, entre 18 e 45 anos, que apresentassem sintomas de lombalgia crônica inespecífica e que não apresentassem quaisquer condições físicas que pudessem impedir a realização do teste de degrau de 6 minutos. A cinesiofobia foi avaliada através da Escala Tampa de Cinesiofobia, instrumento já validado para o português brasileiro, autoaplicável, composto de 17 questões relacionadas a dor e a intensidade dos sintomas, cujo escore mínimo é de 17 pontos e o máximo de 68 pontos, e quanto maior o escore, maior o grau de cinesiofobia. A capacidade funcional foi medida através do teste de degrau de 6 minutos. Todos os procedimentos foram realizados através da assinatura no termo de consentimento livre e esclarecido- TCLE, pelo voluntário no estudo.

RESULTADOS: Participaram do estudo 41 indivíduos de ambos os sexos, com média de $27,81 \pm 7,02$ anos, $1,67 \pm 0,07$ metros, $74,19 \pm 12,68$ kg e $26,52 \pm 3,70$ kg/m². Os valores de desempenho dos participantes no teste de degrau de 6 minutos foi de $154,78 \pm 32,02$ passos e escores para a cinesiofobia de $40,12 \pm 8,01$ pontos. A correlação através do coeficiente de Pearson, demonstrou uma correlação negativa moderada entre as variáveis cinesiofobia e número de passos totais no teste, onde r de Pearson foi = -0,49.

CONCLUSÃO: De acordo com os resultados, pode-se afirmar que houve uma correlação negativa moderada entre o desempenho no TD6M e a cinesiofobia em indivíduos com LCI, ou seja, os indivíduos com maiores escores de cinesiofobia apresentaram menor desempenho no teste de degrau de 6 minutos. Deste modo, a cinesiofobia demonstrou impactar negativamente a capacidade funcional de indivíduos acometidos pela lombalgia crônica inespecífica, reforçando a importância da avaliação biopsicossocial e de estratégias voltadas à redução do medo do movimento nessa população.

INTRODUCTION: Chronic non-specific low back pain refers to pain, muscle tension, or stiffness persisting for more than three months, located below the costal margin and above the inferior gluteal fold. Its non-specific nature is related to the difficulty of establishing a diagnosis through radiological examinations, as well as the inability to define a clear relationship between a specific cause and the onset of pain in the lumbar region. Chronic non-specific low back pain has a complex and multifactorial etiology and may often impair functionality through physical and psychosocial factors. Among these factors, kinesiophobia refers to avoidance behavior due to fear, or an excessive, irrational, and debilitating fear of movement and physical activity, contributing to reduced functional capacity. Among the various tests used to assess functional capacity, the 6-Minute Step Test stands out as it does not require large spaces, is quick, easy to understand, and simple to apply. It evaluates functional performance through the maximum number of steps completed on a step during six minutes at a self-paced cadence. **OBJECTIVE:** To analyze the impact of kinesiophobia on functional capacity in individuals with chronic non-specific low back pain. **METHOD:** This study was approved by the Research Ethics Committee of the Federal University of Maranhão, opinion number 6,196,420. This was a cross-sectional clinical correlational study composed of participants of both sexes, aged between 18 and 45 years, who presented symptoms of chronic non-specific low back pain and had no physical conditions that could prevent performance of the 6-Minute Step Test. Kinesiophobia was assessed using the Tampa Scale for Kinesiophobia, a self-administered instrument validated for Brazilian Portuguese, composed of 17 questions related to pain and symptom intensity, with scores ranging from 17 to 68 points, where higher scores indicate greater levels of kinesiophobia. Functional capacity was measured using the 6-Minute Step Test. All procedures were carried out after participants signed the informed consent form. **RESULTS:** A total of 41 individuals of both sexes participated in the study, with a mean age of 27.81 ± 7.02 years, height of 1.67 ± 0.07 meters, body mass of 74.19 ± 12.68 kg, and body mass index of 26.52 ± 3.70 kg/m². Participants' performance in the 6-Minute Step Test was 154.78 ± 32.02 steps, and kinesiophobia scores were 40.12 ± 8.01 points. Pearson's correlation coefficient demonstrated a moderate negative correlation between kinesiophobia and the total number of steps performed during the test, with Pearson's $r = -$

0.49. CONCLUSION: According to the results, there was a moderate negative correlation between performance in the 6-Minute Step Test and kinesiophobia in individuals with chronic non-specific low back pain. In other words, individuals with higher kinesiophobia scores showed lower performance in the 6-Minute Step Test. Thus, kinesiophobia negatively impacted the functional capacity of individuals affected by chronic non-specific low back pain, reinforcing the importance of biopsychosocial assessment and strategies aimed at reducing fear of movement in this population.

Palavras-chave: cinesiofobia; capacidade funcional; lombalgia crônica inespecífica; teste de degrau de 6 minutos (kinesiophobia; functional capacity; chronic non-specific low back pain; 6-minute step test).