

DESENVOLVIMENTO DE APLICATIVO COM DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA O AUTOMANEJO DA DOR LOMBAR CRÔNICA

Mardeson Herculano Acacio, Fabianna Resende de Jesus Moraleida, Myslenia Pinheiro de Oliveira, Ana Carla Lima Nunes

INTRODUÇÃO: A dor lombar crônica é considerada uma preocupação mundial. O automanejo com estratégias de educação é recomendado para o gerenciamento desta condição. Com a facilidade e disponibilidade de tecnologias, abordagens eletrônicas em saúde são sugeridas. **OBJETIVO:** Desenvolver um diário de atividade física, com registro, incentivo e monitoramento do nível de atividade e metas, como parte do aplicativo MoveDor, para automanejo da dor lombar crônica. **MÉTODOS:** Estudo de desenvolvimento de aplicativo em saúde chamado MoveDor, iniciativa do Projeto Movimento da Universidade Federal do Ceará, em parceria com o Instituto Federal do Ceará. O processo foi realizado em três grupos de trabalho: elementos visuais e design e criação de sugestão de telas; desenvolvimento de funcionalidades; e gestão e coleta do banco de dados. Os grupos trabalharam em conjunto sob orientação das professoras para finalizar o diário de atividades, com metas e reuniões semanais. **RESULTADOS:** O diário permite ao usuário escolher e definir metas de atividade física, inserindo os dias da semana e quantidade de minutos. O usuário é notificado para que registre o seu progresso, informando o tempo que realizou a atividade, além da escala de esforço auto percebido de Borg. Caso não tenha realizado a atividade, o usuário também poderá selecionar uma justificativa. O aplicativo realiza reavaliações periódicas com os usuários. **CONCLUSÃO:** Com a conclusão do diário de atividades, o aplicativo MoveDor possui elementos de educação em saúde e de registro e controle de atividades, sendo importante para a autogestão da dor lombar pelo paciente. A próxima etapa é a validação do aplicativo para ser disponibilizado à população.

Palavras-chave: Fisioterapia. Dor Lombar. APLICATIVO. Autogestão.