



## QUANTIDADE DIARIA DE PASSOS PARA ATINGIR TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA EM PACIENTES COM DE DOR LOMBAR CRÔNICA

Gustavo dos Santos Druzian<sup>1</sup>  
Eduardo Duarte de Lima Mesquita<sup>2</sup>  
Rafael Zambelli de Almeida Pinto<sup>3</sup>  
Crystian Bittencourt Soares de Oliveira<sup>4</sup>  
Diego Giulliano Destro Christófaró<sup>5</sup>

**Introdução:** Durante toda a vida, 80% dos adultos podem sofrer ao menos uma crise aguda de dor lombar, o que pode ocasionar o acometimento em outras patologias se não tratada, por afetar a capacidade funcional do indivíduo (tendões, músculos e arquitetura óssea). A literatura tem apresentado dados evidenciando o papel protetor da atividade física (AF) nos sintomas de dor lombar crônica (DLC), por promover melhoria e manutenção da força, plasticidade muscular e mobilidade (articular e postural). De acordo com o guia brasileiro de atividade física e saúde (GBAFS), adultos devem cumprir ao menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (AFM) por semana ou 10.000 passos por dia. Todavia, não é contundente se ao atingir o tempo recomendado de atividade física moderada, se é atingido a quantidade de passos recomendada. **OBJETIVO:** identificar a quantidade de passos diários ao se atingir 150 minutos de AFM em pacientes com DLC. **Métodos:** amostra composta por pacientes que buscaram cuidados fisioterápicos por relatarem dor lombar crônica não específica. Por meio de entrevista face-a-face foram coletadas informações relacionadas a dados sociodemográficos, antropométricos, duração dos sintomas, intensidade da dor, incapacidade e níveis de atividade física utilizando acelerômetro no período da caminhada, durante 7 dias. Utilizou-se as curvas do Receiver Operator Characteristics para obter os pontos de corte para o número de passos por dia, segmentando a amostra em: fisicamente ativos e inativos. **Resultados:** 32% da amostra com DLC atingiu ao mínimo de tempo de AFM. Curva ROC apresentou boa capacidade discriminatória (área sob a curva =0,86 IC 95%: 0,81 a 0,90) com sensibilidade de 0,69 e uma especificidade de 0,86, segundo a qual deveriam ser dados mais de 7410 passos diários para atingir 150 minutos de atividade física moderada por semana. **Conclusão:** indivíduos com DLC ao caminharem 7410 passos diários, alcançam 150 minutos semanais de AFM, cumprindo assim o tempo recomendado pelo GBAFS.

---

<sup>1</sup> Mestrando do Curso de Ciências do Movimento da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - SP, gustavo.druzian@unesp.br;

<sup>2</sup> Mestrando do Curso de Ciências do Movimento da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - SP, eduardo.duarte@unesp.br;

<sup>3</sup> Professor: Doutor, Universidade Federal de Minas Gerais – MG, rafaelzambelli@gmail.com;

<sup>4</sup> Professor: Doutor, Faculdade de Medicina, Universidade do Oeste Paulista - SP, crystianbso@gmail.com;

<sup>5</sup> Professor orientador: Livre docente, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - SP, diego.christofaro@unesp.br.