

PERCEPÇÃO DISCENTE DO USO DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS EM EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DIRECIONADA A PESSOAS COM DOR LOMBAR CRÔNICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Discent perception of the use of digital social networks in university extension directed to people with chronic lumbar pain: experience report

Percepción discente del uso de redes sociales digitales en ampliación universitaria dirigida a personas con dolor lumbar crónico: informe de experiencia

João Pedro de Santana Silva¹, Beatriz Cristina Medeiros de Lucena²,
Geilson Medeiros de Araújo³, Dellis Kariny Freitas Holanda de Almeida⁴, Liane de Brito Macedo⁵

RESUMO

O artigo objetiva relatar a experiência e percepção discente acerca da criação de perfis nas redes sociais digitais – Instagram, YouTube e blog – como ferramenta tecnológica promissora na divulgação de informações científicas e exercícios físicos para pacientes com dor lombar crônica. Foi criado, por discentes do curso de fisioterapia, o perfil “Coluna em Movimento” e realizadas publicações de setembro a dezembro de 2020 contendo informações científicas e exercícios físicos. Dessa forma, na percepção discente, o projeto foi de fundamental importância para que as pessoas com dor lombar pudessem entender mais sobre sua condição e tivessem acesso a exercícios, os quais podiam ser realizados no ambiente domiciliar. Além disso, os estudantes do curso de fisioterapia puderam ter contato com a extensão universitária, apesar do período de distanciamento social, em que as atividades presenciais foram suspensas.

Palavras-chave: Redes sociais; Educação em saúde; Dor lombar; Estudantes de ciências da saúde; Fisioterapia.

^{1,2,3,4} Graduandos em Fisioterapia, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

⁵ Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA)/Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

ABSTRACT

The article aims to report the experience and student perception about the creation of profiles on digital social networks - Instagram, YouTube and blog - as a promising technological tool in the dissemination of scientific information and physical exercises for patients with chronic low back pain. The “Coluna em Movimento” profile was created by students of the physiotherapy course and publications were made from September to December 2020 containing scientific information and physical exercises. Thus, in the student's perception, the project was of fundamental importance so that people with low back pain could understand more about their condition and have access to exercises, which could be performed in the home environment. In addition, physiotherapy students were able to have contact with the university extension, despite the period of social distance, in which face-to-face activities were suspended.

Keywords: Social networking; Health education; Low back pain; Students health occupations; Physical therapy specialty.

RESUMEN

El artículo tiene como objetivo reportar la experiencia y percepción de los estudiantes sobre la creación de perfiles en las redes sociales digitales - Instagram, YouTube y blog - como una herramienta tecnológica prometedora en la difusión de información científica y ejercicios físicos para pacientes con lumbalgia crónica. El perfil “Coluna em Movimento” fue elaborado por estudiantes del curso de fisioterapia y se realizaron publicaciones de septiembre a diciembre de 2020 con información científica y ejercicios físicos. Así, en la percepción del estudiante, el proyecto fue de fundamental importancia para que las personas con lumbalgia pudieran comprender más sobre su condición y tener acceso a ejercicios, los cuales pudieran ser realizados en el entorno del hogar. Además, los estudiantes de fisioterapia pudieron tener contacto con la extensión universitaria, a pesar del período de desapego social, en el que se suspendieron las actividades presenciales.

Palabras clave: Red social; Educación em salud; Dolor de la región lumbar; Estudiantes del área de la salud. Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

A dor lombar tem afetado grande parte da população mundial e é considerada uma das maiores causas de deficiência musculoesquelética (GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators, 2017; HARTVIGSEN *et al.*, 2018). As formas de tratamento para essa condição são bastante diversificadas e têm maior ênfase nas terapias não farmacológicas, envolvendo a prática de exercício físico, educação em saúde em relação à natureza e ao curso da dor, promoção do autocuidado, encorajamento do paciente a ser fisicamente ativo e a não se ausentar do trabalho (QASEEM *et al.*, 2017; YAMATO *et al.*, 2015; MAHER; UNDERWOOD; BUCHBINDER, 2017).

Diversos indivíduos, dentre eles pessoas com dor lombar, tiveram seus tratamentos prejudicados no ano de 2020 devido à pandemia do novo coronavírus. Desde que o novo vírus, denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, foi identificado no final do ano de 2019, em Wuhan, na China, uma situação de pandemia foi instaurada em todo o mundo (LANA *et al.*, 2020). Na tentativa de reduzir a sua disseminação, diversas medidas preventivas vêm sendo adotadas, entre elas o distanciamento social, que se configura como uma estratégia para manter as pessoas separadas umas das outras, confinadas em suas casas, a fim de reduzir taxas de contato (GREENSTONE; NIGAM, 2020).

Com o distanciamento, ocorreu o fechamento de diversos espaços destinados à prática de atividade e exercício físico, tais como academias, clubes e clínicas, e passou a ser orientada a prática individual, podendo ser realizada com o auxílio de aplicativos, orientações on-line e/ou vídeos de exercícios físicos (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020). Neste contexto, foi necessária a criação de estratégias alternativas que pudessem aumentar a adesão das pessoas com dor lombar crônica ao tratamento por meio da atividade física e da autogestão dos sintomas, podendo ser realizada através de exercícios domiciliares (MACHADO *et al.*, 2016; CHHABRA; SHARMA; VERMA, 2018).

O autogerenciamento é uma estratégia de capacitar as pessoas a administrar seus próprios sintomas, tratamento, aspectos físicos e psicológicos envolvidos, mudanças necessárias no estilo de vida, de modo a assumir sua responsabilidade pessoal no monitoramento e gerenciamento de sua própria saúde diariamente (DU *et al.*, 2017; DU *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, o autogerenciamento da dor lombar pode ser realizado por meio de e-Health (prática de saúde apoiada no uso de tecnologias de informação), a qual é embasada na literatura como ferramenta eficaz na melhora da dor e incapacidade (DU *et al.*, 2020). Logo, o uso das mídias sociais para discutir sobre a dor lombar é bastante significativo. No ano de 2019, foram relatadas 100.000 menções de dor lombar nas redes sociais por mês. Sendo assim, as mídias sociais podem

ser um recurso utilizado para discutir sobre o assunto e envolver o público (REILLY; SENGUPTA, 2020).

Estudos reconhecem a utilidade das mídias sociais como ferramentas que podem oferecer maior visibilidade, reconhecimento e difusão de informações em saúde com menores custos aos sistemas de saúde, entre as quais estão o Instagram e o YouTube (FRANÇA; RABELLO; MAGNAGO, 2019).

O YouTube é uma ferramenta popular de recursos audiovisuais que oportuniza a criação e compartilhamento de vídeos caseiros e profissionais e pode ser utilizada para compartilhamento e visualização de uma diversidade de informações, entre elas, aquelas relacionadas à saúde (SALVADOR *et al.*, 2017). Os blogs, por sua vez, são as redes sociais mais antigas e, portanto, possuem bastante popularidade. Por serem ferramentas fáceis de serem utilizadas e de criar conteúdo, podem se converter em fontes de informação que oportunizam a interação com a população de usuários, sendo bastante utilizada inclusive pelos gestores da área da saúde (PINTO; ROCHA; MALLMANM, 2018). Já o Instagram, como dispositivo de participação, apresenta uma função estratégica de possibilitar e/ou interferir na construção de uma opinião pública a partir de um determinado posicionamento ou comportamento no que é publicado (MEDEIROS *et al.*, 2020).

Diante do exposto, foi proposto um projeto de extensão voltado para esse público-alvo, o qual se justifica pela necessidade de disseminar informações em saúde, com embasamento científico, para as pessoas que convivem com a dor lombar crônica e orientar quanto à realização de exercícios e sua participação ativa no processo do cuidado, principalmente no período pandêmico, em que é indicado o distanciamento social e, conseqüentemente, a redução de idas a serviços de saúde.

Nessa perspectiva, observa-se a importância da realização desta pesquisa para disseminar a importância do uso das redes sociais no contexto da saúde e extensão universitária, além de orientar pesquisas e projetos futuros que envolvam a abordagem da utilização das mídias digitais para alcançar a sociedade.

OBJETIVOS

Este artigo, resultante de um projeto de extensão, tem como objetivo relatar a experiência e percepção discente acerca da criação de perfis nas redes sociais digitais – Instagram, YouTube e blog – como ferramenta tecnológica promissora na divulgação de informações científicas e exercícios físicos para pessoas com dor lombar crônica.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de caráter explicativo, decorrente de um projeto de extensão voltado para pessoas com dor lombar crônica, desenvolvido no período de junho a dezembro de 2020, composto por quatro alunos da graduação e uma docente (coordenadora) do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), unidade especializada da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

A metodologia consistiu na criação de um perfil no Instagram, no site Wix – plataforma de criação de blogs para internet – e no YouTube. Todas as páginas foram nomeadas da mesma forma: “Coluna em Movimento”.

A partir disso, os membros do projeto foram divididos em duplas, ambas supervisionadas pela coordenadora, a fim de preparar os conteúdos a serem postados nos perfis digitais. Mensalmente, uma reunião era realizada para elencar as funções de cada integrante e os temas que seriam abordados naquele período.

Os temas foram publicados semanalmente, em 15 semanas subsequentes, nos três perfis digitais do projeto. No blog o assunto era abordado de maneira mais extensa, baseado na literatura científica selecionada, mas em linguagem acessível, a fim de facilitar o acesso e o entendimento das mensagens essenciais, logo, realizando uma tradução do conhecimento. Concomitantemente, postagens eram criadas no Instagram com o objetivo de chamar a atenção dos usuários sobre o assunto da semana e encaminhá-los para a página do blog.

Além disso, no Instagram também eram postados *gifs* (imagens animadas) de exercícios disponíveis nas *playlists* do YouTube e um pensamento motivacional a cada semana, estimulando os seguidores do perfil a realizarem as atividades e administrarem sua dor. Todas as publicações desta rede social também passavam por análise da docente responsável.

Para o YouTube, foram gravados diversos vídeos com exercícios específicos para dor lombar. Os alunos buscaram os exercícios na internet e nas principais bases de dados científicas e encaminharam para a docente, que selecionava os mais pertinentes e relevantes, realizando a gravação para eventual postagem. Os vídeos foram divididos em *playlists*, de acordo com a dificuldade e material utilizado. Todas as informações e vídeos foram preparados de maneira objetiva e interativa, visando o alcance do público-alvo.

A ação final do projeto foi a elaboração de um e-book disponibilizado gratuitamente, contendo um resumo de todo o assunto abordado durante o período de execução, além de exemplos de exercícios que poderiam ser realizados em casa. Assim, as pessoas com dor lombar poderiam aces-

sar e ler as informações sempre que desejassem, compartilhando e disseminando o conhecimento sobre essa condição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Planejamento do projeto

O projeto de extensão iniciou em junho de 2020. Diante disso, a etapa inicial consistiu em um planejamento das ações que seriam realizadas e a discussão científica sobre temas que envolvessem a dor lombar, os quais eram pesquisados e disponibilizados pela própria coordenadora para os alunos.

O ato de planejar torna-se importante, nesse contexto, pois permite melhor aproveitamento das atividades desenvolvidas e dos recursos que existem para elas, o que aumenta as chances de alcançar os objetivos propostos (FARIA *et al.*, 2018).

Os temas selecionados pela coordenadora eram baseados em artigos científicos publicados em revistas de alto impacto internacional e abordaram os seguintes tópicos: 1) O que é dor lombar e como se classifica?; 2) 10 fatos que você provavelmente não sabia sobre sua coluna; 3) Causas da dor lombar; 4) Eficácia do Pilates em comparação aos exercícios gerais para pacientes com dor lombar; 5) Desmistificando a dor lombar; 6) Dor; 7) Eficácia do método Pilates; 8) Autogerenciamento da dor lombar; 9) Prevenção da dor lombar; 10) Exame de imagem para dor lombar; 11) Uso do paracetamol para dor lombar; 12) Crenças em dor; 13) E-health e o autogerenciamento da dor lombar; 14) Programas de tratamento multidisciplinar para dor lombar; e, por fim, 15) Mensagens-chave essenciais para quem tem dor lombar.

Após esse momento, decidiu-se criar os perfis sobre o projeto nas redes sociais, intitulado "Coluna em Movimento", a fim de que as pessoas com dor lombar pudessem entender também sobre o que a literatura científica aborda a respeito da sua comorbidade e como elas poderiam se tornar ativas no próprio cuidado nesse período de distanciamento social.

Com o relevante aumento do uso das tecnologias de informação e comunicação nos últimos anos, as redes sociais digitais ganharam importante papel na disseminação de conteúdo científico. Com a declaração da pandemia da COVID-19, este fato foi acentuado, já que gerou a necessidade da migração tanto de profissionais e população em geral como de projetos de extensão desenvolvidos pelas universidades, como o relatado nesta pesquisa, para os meios digitais, visando manter suas atividades (DIAS, 2019; CHAUHAN *et al.*, 2020).

Logo, as redes sociais podem ser usadas na promoção, educação e interação em saúde e no

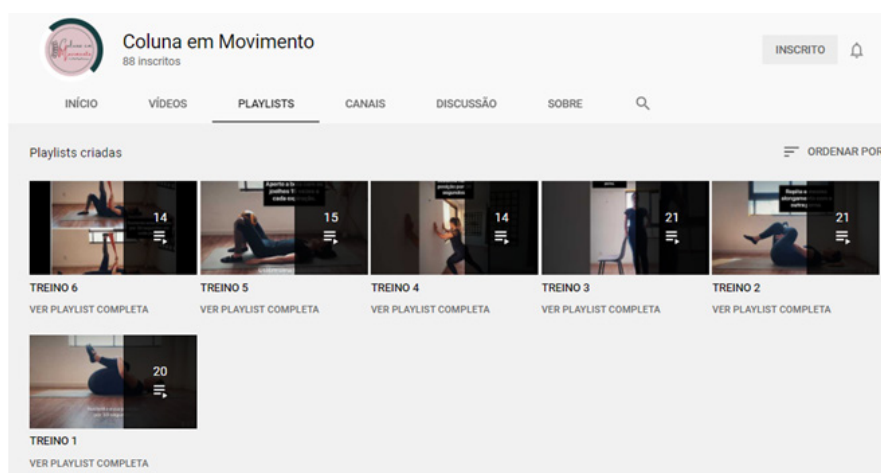
apoio social devido à sua capacidade de informação, o que torna possível coletar conhecimento e fortalecer comportamentos de autocuidado. Em um estudo comparativo entre o efeito do uso das redes sociais e o uso do telefone no comportamento de indivíduos com hipertensão, viu-se que a metodologia digital influencia diretamente no autocuidado dos indivíduos com a comorbidade, sugerindo sua importância também para outras doenças crônicas, como a dor lombar, condição alvo dos indivíduos abordados nesse projeto (GHEZELJEH *et al.*, 2018).

Execução do projeto

Os perfis “Coluna em Movimento” nas redes sociais foram criados em setembro de 2020 já que de junho até a data de criação ocorreram o planejamento prévio das atividades a serem executadas no projeto, enquanto este estivesse ativo, e as discussões científicas sobre o tema, conforme apresentado no tópico anterior.

No YouTube (figura 1), o canal do projeto possui 88 inscritos e foram postados 84 vídeos, divididos em 6 *playlists*. Como já mencionado, as *playlists* foram organizadas de acordo com o nível de dificuldade e o material utilizado. As *playlists* 1 e 2 contêm exercícios simples e livres, sem acessórios, executados no solo; a playlist 3 apresenta exercícios realizados com o auxílio de uma cadeira; na 4, todos os exercícios são realizados em pé, com ou sem apoio; na playlist 5 é utilizada uma bola como acessório durante os movimentos; e, por fim, na 6, há o uso de uma faixa elástica para gerar resistência durante as atividades. As *playlists* foram intituladas de “TREINO” e numeradas segundo a ordem acima mencionada.

Figura 1 – Página do canal “Coluna em Movimento” no Youtube



Fonte: Autoria própria (2021).

O YouTube, utilizado para expor em formato de vídeo os exercícios propostos pelo grupo do projeto, pode auxiliar o leigo a adquirir o letramento funcional em saúde. Este conceito se refere às competências cognitivas e sociais e, também, determina a motivação e a capacidade dos indivíduos em obter acesso, processar e compreender informações acerca do seu tratamento, como exercícios específicos para a sua condição (MOURA *et al.*, 2019).

No blog (<https://colunaemmovimento.wixsite.com/colunamovimento>) foram postadas 15 publicações na aba de iniciação científica, uma em cada semana, desde 7 de setembro de 2020, data de criação do perfil na plataforma Wix. Além disso, na página inicial, o usuário também tem acesso às informações principais sobre o projeto e pode migrar para a página do canal do YouTube clicando no hiperlink ‘exercícios para coluna’. A figura 2 apresenta o layout da página inicial desta rede social.

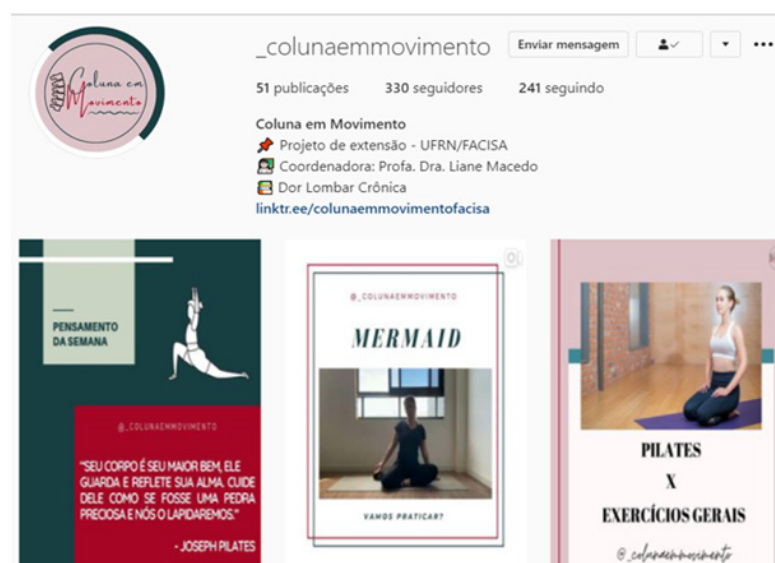
Figura 2 – Página do Coluna em Movimento no blog da plataforma Wix



Fonte: Autoria própria (2021).

Já no Instagram (figura 3), foram feitas 51 publicações, de setembro a dezembro de 2020, alcançando 330 seguidores. A cada semana, as postagens seguiram sempre a mesma sequência: atualização científica, exercício e pensamento motivacional, conforme a imagem abaixo.

Figura 3 – Perfil do “Coluna em Movimento” no Instagram



Fonte: Autoria própria (2021).

Diante disso, a divulgação científica por meio das redes sociais, especialmente, no caso do projeto em discussão, blog e Instagram, permitiu uma democratização do conhecimento disponível nas bases de dados científicas que, na maioria das vezes, não chega de maneira direta à sociedade. Além disso, favoreceu uma maior interação, de forma mais dinâmica, atual e prática, entre os participantes da ação (discentes e docente) e os indivíduos com dor lombar. Neste sentido, considerando que a saúde é produzida por interação social, as redes sociais promovem saúde no âmbito individual e coletivo (AZEVEDO *et al.*, 2019).

Avaliação do projeto

Na perspectiva de alcançar e educar as pessoas com dor lombar, o “Coluna em Movimento” apresentou, em média, 22,86 curtidas por publicação no Instagram e 169,09 visualizações em cada gif postado nesta mesma plataforma. Em relação ao YouTube, os vídeos foram visualizados, em média, 81,17 vezes, sendo o treino 3 o mais visualizado, com 4.441 visualizações. No que diz respeito ao blog, em que foram postados conteúdos científicos em linguagem acessível como forma de educação em saúde, as publicações foram visitadas, em média, 18 vezes.

As diretrizes para o tratamento da dor lombar apontam as intervenções educacionais, conforme realizado no projeto, como opção eficaz para reduzir a deficiência e o afastamento das atividades, o que leva a melhorias quanto à dor, à incapacidade e à qualidade de vida. Um ensaio clínico

randomizado, desenvolvido por Zhang e colaboradores, avaliou o valor da educação em saúde, além do exercício apenas, em indivíduos com dor lombar e concluiu que essa ação interfere de maneira positiva na saúde mental e física do paciente (ZHANG *et al.*, 2014). Com base nesses achados, o presente projeto utilizou o Instagram e o blog como meios de promover educação em saúde para a população com dor lombar.

Tal forma de educação em saúde contribui diretamente para a segurança do paciente – a qual consiste na redução, a um mínimo aceitável, do risco de dano desnecessário associado ao cuidado da saúde –, uma vez que auxilia na prevenção de agravos e reduz o número de pessoas que procuram os serviços de saúde, principalmente em período pandêmico, reduzindo os custos e melhorando a qualidade de vida da população-alvo (ANDRADE *et al.*, 2018).

Além desse conceito, o projeto aqui apresentado utilizou vídeos de exercícios baseados no método Pilates para melhorar a qualidade de vida e a saúde da população-alvo. A literatura é enfática em mostrar a importância dos exercícios no manejo da dor lombar. Dentre a vasta opção de exercícios físicos, o método Pilates tem sido amplamente recomendado por profissionais de saúde no tratamento desses pacientes. Este é considerado tão eficaz quanto outras modalidades na melhora da dor e da incapacidade, e promove a melhora do controle motor e a ativação profunda das musculaturas do tronco e do assoalho pélvico, podendo ser uma valiosa opção no tratamento destes pacientes (YAMATO *et al.*, 2016; CRUZ-DÍAZ *et al.*, 2018).

No entanto, a dor lombar não está relacionada, exclusivamente, à patofisiologia da coluna vertebral, sendo também influenciada por atitudes, crenças e comportamentos. Por conseguinte, Monticone e colaboradores publicaram um artigo científico que teve como objetivo comparar os efeitos de um programa multidisciplinar de tratamento em grupo, baseado em exercícios e terapia cognitivo-comportamental, com exercícios tradicionais. O programa de tratamento durou 5 semanas e observou que a intervenção multidisciplinar foi superior ao tratamento que continha apenas exercícios, demonstrando melhora na incapacidade, crenças de evitação, catastrofização, dor e qualidade de vida, sendo essas melhoras mantidas por pelo menos dois anos (MONTICONE *et al.*, 2016).

Nessa perspectiva, pensamentos motivacionais propagados no perfil do Instagram contribuem diretamente para incentivar os pacientes a enfrentarem sua dor e realizarem atividades físicas. Em pesquisa desenvolvida por Pierobon e colaboradores, em 2020, viu-se que 70,8% dos entrevistados acreditavam na influência de pensamentos e sentimentos na dor das costas, pois tanto o estresse como a depressão aparecem associados, significativamente, às crises de lombalgia (PIEROBON *et al.*, 2020; SURI *et al.*, 2018).

Outrossim, o vínculo profissional-paciente é um dos elementos mais importantes para a adesão ao tratamento, e o uso das mídias sociais representa uma extensão digital dessa relação, conforme apresentado na proposta do projeto. Assim, o engajamento em mídias sociais pode trazer vários benefícios aos profissionais da saúde e seus pacientes (SANTIAGO *et al.*, 2017).

Por outro lado, além da importância para a comunidade, o projeto também se mostrou necessário para a aplicabilidade da extensão universitária, de maneira inovadora, pelos alunos no contexto pandêmico, uma vez que ela promove a vivência de experiências fundamentais à construção de um senso crítico condizente à realidade da prática profissional e muito além dos moldes tradicionais pregados na academia (BISCARDE; PEREIRA; SILVA, 2014).

Para uma instituição de ensino conseguir desenvolver a extensão é necessário que ela esteja aberta à comunidade e em constante comunicação com seus agentes e interlocutores. Com isso, a partir do contexto da COVID-19, as ferramentas digitais, que antes integravam uma das estratégias para desenvolvimento das ações de extensão, tornaram-se o principal meio para essa mobilização, disseminação e articulação dos resultados alcançados (SERRÃO, 2020).

Destarte, na percepção do discente, é possível relatar que o projeto foi de fundamental importância para que as pessoas com dor lombar pudessem entender mais sobre sua doença e tivessem acesso a exercícios, os quais podiam ser realizados no ambiente domiciliar. Além disso, os estudantes do curso de fisioterapia puderam ter contato com a extensão universitária, apesar do período de distanciamento social, em que as atividades presenciais foram suspensas.

Entretanto, o presente estudo possui algumas limitações, a saber, o fato de as redes sociais não serem classificadas como figura pública, o que dificulta o acesso a informações de alcance de publicações, a falta de um canal de comunicação síncrono entre estudantes e população e de contato direto que permitisse um atendimento individual mais centralizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste contexto, considera-se como ponto positivo da ação desenvolvida a disponibilidade, em linguagem simples, da produção científica tanto para os integrantes do grupo responsável como para as pessoas que visualizaram o conteúdo nas plataformas da internet. Além disso, vale salientar a importância do contato dos discentes com a extensão universitária de maneira interativa e reformulada em período de distanciamento social, estimulando-os a pensar além do que era ensinado na universidade, a fim de continuar contribuindo com a sociedade.

Dessa forma, a partir do desenvolvimento do projeto Coluna em Movimento, foi possível identificar um maior envolvimento ativo e dinâmico entre os discentes e a docente coordenadora com a comunidade assistida pela universidade, tendo sido alcançados os objetivos propostos no escopo do projeto de extensão, por meio de divulgação segura e fundamentada de informações e exercícios para pacientes com dor lombar crônica.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. E. L. *et al.* Cultura de segurança do paciente em três hospitais brasileiros com diferentes tipos de gestão. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 23, p. 161-172, 2018.

AZEVÊDO, A. V. *et al.* Promoção da saúde no contexto das redes sociais significativas. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 28, n. 63, p. 55-66, 2019.

BARBOSA, C. *et al.* The use of Instagram in the teaching and learning of Portuguese as a foreign language by Chinese students in the University of Aveiro. **Journal Universidad de Extremadura**, v.1, n.1, p. 22-25, jun. 2017.

BISCARDE, D. G. S.; PEREIRA, M. S.; SILVA, L. B. Formação em saúde, extensão universitária e Sistema Único de Saúde (SUS): conexões necessárias entre conhecimento e intervenção centradas na realidade e repercussões no processo formativo. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 18, n. 48, p. 177-186, 2014.

CHAUAN, V. *et al.* Novel coronavirus (COVID-19): Leveraging telemedicine to optimize care while minimizing exposures and viral transmission. **Journal of emergencies, trauma, and shock**, v. 13, n. 1, p. 20, 2020.

CHHABRA, H. S.; SHARMA, S.; VERMA, S. Smartphone app in self-management of chronic low back pain: a randomized controlled trial. **Eur Spine J.**, v.27, n.11, p.2862-2874, 2018.

CRUZ-DÍAS, D. *et al.* The effectiveness of 12 weeks of Pilates intervention on disability, pain and kinesiophobia in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **Clin Rehabil.**, v.32, n.9, p.1249-1257, 2016.

DIAS, Jane Fonseca *et al.* **Telerreabilitação: evidências atuais e futuras aplicações.** 2019.114f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

DU, S. *et al.* Self-management program for chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis. **Patient Educ Couns.** v.100, n.1, p.37-49, 2017.

DU, S. *et al.* The efficacy of e-health in the self-management of chronic low back pain: A meta analysis. **International Journal of Nursing Studies.** v.106, p.01-12, 2020.

FARIA, H. P. *et al.* **Planejamento, avaliação e programação das ações de saúde.** 2018.

FRANÇA, T.; RABELLO, E. T.; MAGNAGO C. Digital media and platforms in the Permanent Health Education field: debates and proposals. **Saúde debate,** v.43, p.106-115, 2019.

GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. **Lancet,** v.390, p. 1211-1259, 2017.

GHEZELJEH, T. *et al.* Comparing the effects of education using telephone follow-up and smartphone-based social networking follow-up on self-management behaviors among patients with hypertension. **Contemporary nurse,** v. 54, n. 4-5, p. 362-373, 2018.

GREENSTONE, M.; NIGAM, V. Does social distancing matter? University of Chicago, **Becker Friedman Institute for Economics Working Paper,** v.26, 2020.

HARTVIGSEN, Jan *et al.* What low back pain is and why we need to pay attention. **The Lancet,** v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, 2018.

LANA, R. M. *et al.* Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cad. Saúde Pública,** v.36, n.3, p.01-05, 2020.

MACHADO, G. C. *et al.* Smartphone apps for the self-management of low back pain: A systematic review. **Best Pract Res Clin Rheumatol**, v.30, n.6, p.1098-1109, 2016.

MAHER, C.; UNDERWOOD, M.; BUCHBINDER, R. Non-specific low back pain. **Lancet**, v. 398, n. 10070, p. 736-747, 2017.

MEDEIROS, R. D. *et al.* Uso seguro e racional de produtos naturais e fitoterápicos: a utilização das redes sociais digitais para interação entre profissionais da área da saúde e a sociedade. **Revista Extensão e Sociedade**, v. 11, n. 2, p. 108-118, 2020.

MONTICONE, M. *et al.* Group-based task-oriented exercises aimed at managing kinesiophobia improved disability in chronic low back pain. **European Journal of Pain**, v. 20, n. 4, p. 541-551, 2016.

MOURA, N. S. *et al.* Alfabetização em saúde e autocuidado em pessoas com diabetes mellitus tipo 2. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 3, p. 734-740, 2019.

PIEROBON, A. *et al.* Beliefs and attitudes about low back pain in Argentina: A cross-sectional survey using social media. **Musculoskeletal Science and Practice**, v. 49, p. 102183, 2020.

PINTO, L. F.; ROCHA, C. M. F.; MALLMANN, C. L. The use of blogs as health management supporting tool at the local level. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v.23, n.10, p.3287-3296, 2018.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arq. Bras. Cardiol.**, 2020.

QASEEM, A. *et al.* Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. **Annals of internal medicine**, v.166, n.7, p.514-530, 2017.

REILLY, E.; SENGUPTA R. Back pain, ankylosing spondylitis and social media usage; a descriptive analysis of current activity. **Rheumatol Int**, v.40, n.9, p.1493-1499, 2020.

SALVADOR, P. T. C. O. *et al.* Segurança do paciente: caracterização de vídeos do YouTube. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, n. 1, p. 1-8, 2017.

SANTIAGO, D. *et al.* Uso de TICs: experiência a partir da extensão universitária. **Revista extensão em ação**, v. 2, n. 4, p. 108-117, 2017.

SERRÃO, A. C. P. Em tempos de exceção como fazer extensão? Reflexões sobre a Prática da Extensão Universitária no Combate à Covid-19. **Revista Práticas Em Extensão**, v. 4, n. 1, p. 47-49, 2020.

SURI, P. *et al.* Do Physical Activities Trigger Flare-ups During an Acute Low Back Pain Episode? **Spine**, v. 43, n. 6, p. 427-433, 2018.

YAMATO, T. P. *et al.* Pilates for low back pain. **São Paulo Medical Journal**, v. 134, n. 4, p. 366-367, 2016.

ZHANG, Y. *et al.* The effect of health education in patients with chronic low back pain. **Journal of international medical research**, v. 42, n. 3, p. 815-820, 2014.