

EFETIVIDADE DE DOIS PROGRAMAS DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA DOR, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA. ENSAIO CLINICO RANDOMIZADO.

Autores

Ana Clara Gonçalves da Costa. Costa, ACG – Autor apresentador. CPF: 057.865.301-08, Felipe Augusto dos Santos Mendes. Mendes, FAZ, Mariana Pereira Sayago Soares Calefi. Calefi. MPSS, Osmair Gomes de Macedo. Macedo, OG, Josevan Cerqueira Leal. Leal, JC

Afiliação

Aluna de graduação do curso de Fisioterapia FCE/UnB, Professor do curso de Fisioterapia FCE/UnB, Fisioterapeuta do HAB/SES-DF, Professor do curso de Fisioterapia FCE/UnB, Professor do curso de Fisioterapia FCE/UnB

Introdução: A fisioterapia aquática tem se mostrado uma ferramenta eficaz no tratamento da lombalgia crônica, mas o programa de exercícios aquáticos mais adequado ainda não está bem estabelecido. **Objetivo:** Comparar a efetividade de dois programas diferentes de fisioterapia aquática na dor, funcionalidade e qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado com duração de cinco semanas (2x/sem). Os indivíduos foram divididos aleatoriamente em dois grupos. Um grupo força (GF) realizando exercícios de fortalecimento da musculatura estabilizadora de tronco na água e grupo marcha (GM) realizando apenas marcha na piscina. **Desfechos:** Escala Visual Análoga da dor (EVA), Roland-Morris (RM) e qualidade de vida SF-36. Para avaliar se existe diferença significativa entre os dados basais e os dados após o tratamento foi utilizado o teste t pareado e não pareado. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com número CAAE 44527815.2.0000.0030. **Resultados:** Foram avaliados 36 indivíduos e, destes, 33 foram aleatoriamente alocados nos grupos GF (n=15) e GM (n=18). Três indivíduos abandonaram o tratamento, sendo dois no GF e um no GM. A média de idade e da duração da dor em anos dos grupos GF e GM foram respectivamente, 56,2±9,5; 2,7±1,6 e 56,1±10,1; 2,8±1,2. Não houve diferença estatística entre as características demográficas dos dois grupos. Toda a análise foi feita com base no princípio da intenção de tratamento. Não foram encontradas diferenças estatísticas entre os grupos para todos os desfechos analisados. Porém, houve melhora significativa na avaliação antes e depois dentro de cada grupo nas seguintes variáveis. GM: EVA: 2,4 (basal: 5,8; melhora 58,9%; p<0,001); RM: 10,7 (basal: 14,3; melhora 20,2%; p<0,05) e SF-36 dor 61,7 (basal: 40,3; melhora 32,3%; p<0,001). GF: EVA: 2,7 (basal: 6,3; melhora 51,9%); RM: 10,4 (basal: 15,1; melhora 34,0%) e SF-36 nas dimensões dor: 52,8 (basal: 30,7; melhora 38,2%; p<0,05). **Conclusões:** Nenhuma diferença significativa foi encontrada entre os dois grupos nos desfechos avaliados, porém ambos os grupos apresentaram melhora significativa das variáveis no período do estudo. Pode-se concluir que a realização de exercícios simples sem a necessidade de supervisão direta e constante promove benefícios ao paciente com dor lombar crônica da mesma forma que a realização de exercícios direcionados e necessitando supervisão direta e constante.