

# EXERCÍCIO AQUÁTICO NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA: *uma revisão baseada na evidência*

Tiago Costa<sup>1</sup>, Sílvia Orange Costa<sup>2</sup>, Jorge Alves<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Interno Formação Específica em Ortopedia e Traumatologia, Centro Hospitalar Tâmega e Sousa; <sup>2</sup>Interna Formação Específica em Medicina Geral e Familiar, USF São Vicente; <sup>3</sup>Assistente Graduado em Ortopedia e Traumatologia, Centro Hospitalar Tâmega e Sousa



## INTRODUÇÃO

A LOMBALGIA tem um impacto significativo na qualidade de vida, sendo uma das principais causas de *incapacidade, absentismo laboral e de procura de cuidados de saúde*. Apesar de muitos clínicos recomendarem a prática de exercício aquático para o tratamento da LOMBALGIA CRÔNICA, a evidência científica que apoie esta opção terapêutica é escassa.

## OBJETIVO

Avaliar a evidência sobre a eficácia do exercício aquático no tratamento da lombalgia crónica no adulto.

## METODOLOGIA

P

• Adultos ( $\geq 18$  anos) com lombalgia crónica ( $\geq 3$  meses)

I

• Exercício Aquático

C

• Comparação

O

• Alívio da dor, melhoria funcional e da qualidade de vida

Pesquisa em bases de dados de Medicina Baseada na Evidência de artigos publicados entre 01/2010 e 01/2021, utilizando os termos MeSH "Chronic Low Back Pain", "Aquatic Exercise" e "Treatment"

De 22 artigos, 5 cumpriam os critérios de inclusão: **1 meta-análise (MA), 1 revisão sistemática (RS), 3 ensaios clínicos aleatorizados controlados (ECAC)**

A escala *Strength of Recommendation Taxonomy (SORT)* foi usada para atribuição dos níveis de evidência (NE) e forças de recomendação

## RESULTADOS

Referencias	Intervenção	Resultados	NE
<b>META-ANÁLISE</b>			
Shi, Zhongju, <i>et al</i> <sup>1</sup>	Exercício aquático no tratamento da lombalgia crónica. (N=331).	<b>Diminuição estatisticamente significativa da dor. Aumento estatisticamente significativo da função e da qualidade de vida.</b>	SORT 1
<b>REVISÃO SISTEMÁTICA</b>			
Joseph G Wasser, <i>et al</i> <sup>2</sup>	Programas de exercício de resistência, aquático e <i>pilates</i> no tratamento da lombalgia crónica. (N=1351).	Programas de exercícios de resistência, aquático e <i>pilates</i> : <b>alto impacto na dor, funcionalidade e na qualidade de vida.</b> Exercício aquático com <b>altas taxas de adesão</b> em comparação com <i>pilates</i> .	SORT 1
<b>ENSAIOS CLÍNICOS ALEATORIZADOS</b>			
JS Arakaki, <i>et al</i> <sup>3</sup>	Corrida aquática VS corrida em passadeira. (N=60).	Melhoria significativa da <b>dor, função e qualidade de vida</b> nos dois grupos. <i>Sem diferença estatística entre os grupos.</i>	SORT 2
Keane, Lynda G, <i>et al</i> <sup>4</sup>	Exercício aquático VS em terra VS repouso (N=29).	Melhoria clínica estatisticamente significativa do exercício aquático e do exercício em terra em relação ao repouso. <b>Exercício aquático - resultados mais precoces e mais custo efetivo.</b>	SORT 2
Homayouni, Kaynoosh, <i>et al</i> <sup>5</sup>	Exercício aquático VS fisioterapia. (N=50).	<b>Melhoria clínica</b> estatisticamente significativa nos dois grupos no período inicial. <b>No exercício aquático os resultados são sobreponíveis aos 3 meses.</b>	SORT 2

## DISCUSSÃO

- ✓ A evidência sugere que o exercício aquático é eficaz no tratamento da lombalgia crónica do adulto, com melhoria da dor, da função e da qualidade de vida.
- ✓ A metodologia adotada pelos estudos foi distinta (tipo de exercício, carga horaria e existência de instrutor). São necessários mais estudos de boa qualidade que fundamentem esta evidência.

A eficácia do exercício aquático é equivalente a outros tipos de exercício, o que reforça a importância de incentivar a prática de exercício físico, independentemente da modalidade.

## BIBLIOGRAFIA

1. Shi, Zhongju, et al. "Aquatic exercises in the treatment of low back pain: a systematic review of the literature and meta-analysis of eight studies." American journal of physical medicine & rehabilitation 97.2 (2018): 116-122.
2. Wasser, Joseph G., et al. "Exercise benefits for chronic low back pain in overweight and obese individuals." PM&R 9.2 (2017): 181-192.
3. Arakaki, J. S., et al. "FRI0769-HPR Evaluation of the effectiveness of deep water running for the treatment of chronic nonspecific low back pain." (2017): 1508-1509.
4. Keane, Lynda G. "Comparing AquaStretch with supervised land-based stretching for chronic lower back pain." Journal of Bodywork and Movement Therapies 21.2 (2017): 297-305.
5. Homayouni, Kaynoosh, et al. "Comparison of the effect of aquatic physical therapy and conventional physical therapy in patients with lumbar spinal stenosis (a randomized controlled trial)." Journal of Musculoskeletal Research 18.01 (2015)