

A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS TERAPÉUTICOS EM INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR CRÔNICA E QUALIDADE DO SONO

Letícia Zubatch, Anelise Sonza, Francisco Comolesi Ide, Isabella Serafim Klöpsch, Fernanda Aquino Costa, Iramar Baptista do Nascimento

INTRODUÇÃO

O sono é essencial para manutenção do bom funcionamento do corpo humano, uma vez que atua na promoção de sua homeostase (FINAN; GOODIN; SMITH, 2013). Por sua vez, a falta do sono afeta a qualidade de vida, gerando fadiga, dor musculoesquelética e mudanças no humor, fatores que contribuem para formação de um quadro de incapacidade (MCCRACKEN; IVERSON, 2002). No mais, a qualidade do sono (QdS) e a dor crônica (DC) apresentam uma relação bidirecional (Runge et al., 2024), ou seja, assim como dor pode levar à má QdS, uma noite mal dormida pode agravar o quadro de dor (FINAN; GOODIN; SMITH, 2013). Vale salientar que 50% das pessoas acometidas pela dor lombar crônica DLC referem má QdS (Chattu et al., 2018; Paudel et al., 2022) e a DLC se relaciona à um aumento de 10% nos prejuízos do sono (Nsengimana et al., 2023). Nesse sentido, evidencia-se que o exercício físico é o padrão-ouro para o tratamento da DC, atuando no manejo da dor e promovendo melhorias na QdS. Por conseguinte, salienta-se sobre terapia aquática que por meio de exercícios terapêuticos aquáticos (EAT) atua para consecução dos desfechos citados (Lucena e Livramento., 2023). Sendo assim, o objetivo do presente estudo é verificar os efeitos de um programa de exercícios aquáticos terapêuticos (EAT) na melhora da qualidade do sono em indivíduos com DLC.

DESENVOLVIMENTO

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), Seres Humanos, da Universidade Estadual de Santa Catariana (UDESC). Aprovado pelo Certificado de Apresentação Apreciação (CAAE), nº 78425823.7.0000.0118, pelo CEP/UDESC, Parecer: 7.018.317, (Universal Trial Number (UTN) é U1111-1314-4794, Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBec), RBR-8h6m9sx. Trata-se de um estudo experimental, ensaio clínico randomizado (ECR). No qual, a randomização foi implementada por sorteio com cartões impressos em envelopes lacrados, distribuindo os participantes em grupo experimental (GE), submetido a 12 sessões de exercícios aquáticos terapêuticos em piscina aquecida (29–30 °C) associados a orientações domiciliares (OD), em formato impresso e digital e grupo controle (GC), que recebeu apenas OD. Realizou-se a mensuração dos sinais vitais, da estatura e do peso corporal no estadiômetro com resolução de 0,01 m (modelo compacto E210, Wiso, São Paulo, Brasil), a avaliação do índice da qualidade do sono foi conduzida através da escala de sonolência de Epworth (ESE), que classifica a sonolência diurna, no pré e pós período de intervenção e a distribuição do Sono ao Longo das 12 Sessões com registro do autorrelato de sono (“dormiu bem”/“não dormiu bem”), servindo como indicador qualitativo adicional da percepção de sono. A análise estatística foi conduzida por meio de Modelos de Equações de Estimação Generalizadas (GEE), adequados a dados longitudinais, considerando efeitos de grupo, tempo e interação. O Critério de Informação de Akaike (AIC) foi aplicado para escolher o modelo mais parcimonioso.

RESULTADOS

Na análise da ESE a diferença entre grupos foi de 3,1 (IC de 95%: -0,71 a 6,9; $p = 0,11$), sem significância estatística. Na variável QdS, comparando medições pré- e pós-intervenção, observou-se pouca diferença entre o GE e o GC. Em relação ao tempo, a diferença entre as medições pré- e pós-intervenção foi de -0,69 ponto ($p = 0,6$), e a interação entre grupo e tempo apresentou diferença de -1,5 ponto ($p = 0,5$). Já os registros subjetivos indicaram tendência progressiva de melhora ao longo do programa, alcançando 100% de relatos positivos (“dormi bem”) ao final da intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em seis semanas, os EAT não produziram melhora estatisticamente significativa da sonolência diurna (ESE) versus OD. Os autorrelatos sessão a sessão sugerem benefício prático progressivo, mas não confirmado pelos testes inferenciais. Estudos futuros devem considerar amostras maiores, maior frequência/duração da intervenção e instrumentos mais abrangentes da QdS.

Palavras-chave: terapia aquática; exercícios aquáticos terapêuticos; qualidade do sono; sonolência diurna; Epworth; ensaio clínico randomizado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chattu VK, Manzar MD, Kumary S, Burman D, Spence DW, Pandi-Perumal SR 2018 The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare* 7: 1–16.
- Paudel K, Adhikari TB, Khanal P, Bhatta R, Paudel R, Bhusal S, Basel P 2022 Sleep quality and its correlates among undergraduate medical students in Nepal: A cross-sectional study. *PLOS Global Public Health* 2: e0000012.
- Lucena FAN, Livramento RA 2023 Atuação fisioterapêutica através da hidroterapia na dor lombar em gestantes. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* 5: 2256–2268.
- Runge N, Ahmed I, Saueressig T, Perea J, Labie C, Mairesse O, Nijs J, Malfliet A, Verschueren S, Assche D Van, et al 2024 The bidirectional relationship between sleep problems and chronic musculoskeletal pain: a systematic review with meta-analysis. *Pain* 165: 2455–2467.
- FINAN, Patrick H.; GOODIN, Burel R.; SMITH, Michael T. The association of sleep and pain: an update and a path forward. *The journal of pain*, v. 14, n. 12, p. 1539-1552, 2013.
- MCCRACKEN, Lance M.; IVERSON, Grant L. Disrupted sleep patterns and daily functioning in patients with chronic pain. *Pain Research and Management*, v. 7, n. 2, p. 75-79, 2002.

DADOS CADASTRAIS

BOLSISTA: Letícia Zubatch

MODALIDADE DE BOLSA: PROBIC/UDESC (IC)

VIGÊNCIA: 09/2024 a 08/2025 – Total: 12 meses

ORIENTADOR(A): Iramar Baptista do Nasimento

CENTRO DE ENSINO: CEFID

DEPARTAMENTO: Departamento de Ciências da Saúde

ÁREAS DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde / Educação Física

TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA: A influência de um programa de exercícios aquáticos terapêuticos em indivíduos com dor lombar crônica e qualidade do sono

Nº PROTOCOLO DO PROJETO DE PESQUISA: NPP4344-2024