



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA:
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Brenda Bispo Tomaz

Leonardo Costa Mota

Orientador: Prof. Danillo Augusto dos Santos

TRINDADE - GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA:
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Brenda Bispo Tomaz

Leonardo Costa Mota

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes, como requisito de obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Danillo Augusto dos Santos

TRINDADE – GO

2020

Brenda Bispo Tomaz
Leonardo Costa Mota

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA:
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof. Danillo Augusto dos Santos (orientador)
Faculdade União de Goyazes

Prof Esp. José Henrique Rosa Eterno (Membro Interno)
Faculdade União de Goyazes

Prof Esp. Eder Rodrigues Machado (Membro Externo)
Faculdade União de Goyazes

TRINDADE – GO
14 / 12 / 2020

A IMPORTÂNCIA DA HIDROTERAPIA NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

(Brenda Bispo Tomaz)¹ ;(Leonardo Costa Mota)¹ ;(Danillo Augusto dos Santos)²

Resumo

Introdução: A lombalgia tem sido um problema comum entre as pessoas nos dias de hoje, podendo ser causada por vários motivos. A principal queixa entre os pacientes que procuram o cuidado a saúde, é a dor incontável que produz incapacidade de realização de atividades nos pacientes. Diante disso, esse trabalho teve como objetivo avaliar os efeitos da hidroterapia na dor lombar. **Metologia:** Uma revisão bibliográfica, onde foram usados 18 artigos como referência. **Resultados:** 50% a 90% das pessoas adultas contém lombalgia ao longo dos anos. A constância da lombalgia pode decorrer a partir de anomalias vasculares e da neuromodulação central da dor e de aspectos, como já descritos, psicológicos e/ou sociais. O tratamento com hidroterapia desempenha ampla melhora no quadro clínico dos indivíduos com tal patologia. **Conclusão:** A pesquisa poder-se-á colaborar de maneira profícua para toda a comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Fisioterapia; Hidroterapia; Lombalgia.

THE IMPORTANCE OF HYDROTHERAPY IN THE TREATMENT OF LOW BACK PAIN: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Abstract

Introduction: Low back pain has been a common problem among people today, and can be caused by several reasons. The main complaint among patients seeking health care is the uncontrollable pain that produces inability to perform activities in patients. Therefore, this study aimed to evaluate the effects of hydrotherapy on low back pain. **Methodology:** A bibliographic review, where 18 articles were used as a reference. **Results:** 50% to 90% of adults have low back pain over the years. The constancy of low back pain can result from vascular anomalies and central neuromodulation of pain and aspects, as already described, psychological and / or social. Hydrotherapy treatment has a vast improvement in the clinical condition of individuals with such pathology. **Conclusion:** The research will be able to collaborate in a fruitful way for the entire academic community.

Keywords: Physiotherapist; Hydrotherapy; Backache.

¹Acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Faculdade União de Goyazes

²Orientador: Prof. Especialista e Coordenador de Curso, pela Faculdade União de Goyazes.

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse trabalho primeiramente a nossa família, que contribui conosco durante toda a trajetória de nossa faculdade, apoiando e corrigindo, dedicamos também ao nosso orientador Profº Danilo Augusto, e ao Profº Leandro Paz que participou ativamente como co-orientador na elaboração desse trabalho.

INTRODUÇÃO

A dor lombar, ou lombalgia, é definida como um sintoma localizado entre a parte de baixo do dorso da coluna e a prega glútea, podendo também ser irradiada para membros inferiores, podendo ter duração com menos de seis semanas sendo classificada como dor lombar aguda e duração com maior de doze semanas classificada como dor lombar crônica (SANTOS et al., 2018).

A lombalgia tem sido um problema comum entre as pessoas nos dias de hoje, podendo ser causada por vários motivos. A principal queixa entre os pacientes que procuram o cuidado a saúde, é a dor incontável que produz incapacidade de realização de atividades nos pacientes (HEYWOOD et al., 2017).

A mensuração da dor pode ser um grande desafio, transformando o possível tratamento mais difícil, sendo assim, deve ser levado em consideração a queixa atual do paciente, proporcionando o cuidado humanizado a ele. Deve ser avaliado o paciente como um todo, sendo de extrema importância que seja individualmente, verificando sinais vitais, intensidade da dor, qualidade de vida e incapacidade física. Uma boa avaliação de todos esses sinais, podem levar a um direcionamento mais profícuo em relação ao tratamento escolhido para cada paciente (STEFANE et al., 2013).

A hidroterapia pode ser um método muito eficaz se aplicado de forma correta por um profissional especializado, no caso um fisioterapeuta, pode beneficiar o paciente por efeitos fisiológicos devido a condição da água. Em específico para a dor lombar, a terapia aquática oferece relaxamento e fortalecimento muscular, ocasionando assim a melhora do quadro de dor do paciente (KRAGULLE; KRAGULLE, 2015).

A hidroterapia é um dos recursos mais antigos da fisioterapia, as propriedades aquáticas, junto às questões físicas do paciente, proporcionam alterações que podem ser muito eficientes, talvez até mais benéficas do que comparada a outras técnicas da fisioterapia. A hidroterapia usa como principais técnicas os métodos *Bad*

Ragaz, Halliwick, Watsu e a *hidrocinesioterapia*, onde todos visam aliviar dor, obter relaxamento, aumentar amplitude de movimento (ADM), melhorar força muscular,

entre outros benefícios (FREITAS; MEJIA, 2014).

Os exercícios submersos a água podem apresentar maior facilidade aos pacientes com incapacidades motoras, tornando alguns mais simples de serem executados, reduzindo o estresse articular, diminuindo os riscos de lesões e aumentando a ADM. Podem promover, ainda, ao paciente um maior controle sobre a frequência cardíaca, aumentando tanto o condicionamento físico quanto a resistência muscular (SEBBEN et al., 2011).

O aumento do ângulo lombossacral pode gerar desconforto lombar, podendo, assim, ocasionar um aumento da lordose lombar. Em suma maioria, a procura dos pacientes de lombalgias posturais, podem ser ocasionados pela hiperlordose acentuada. As lombalgias ocasionadas por algum movimento da coluna podem ser decorrentes do ritmo lombo pélvico (SHI, 2018).

A grande prevalência de dor lombar tem sido alvo de muitos estudos e discussões, pode-se considerar que nos tempos atuais essa dor é considerada extremamente preocupante, pelo número elevado de procura por atendimento de pacientes em hospitais e clínicas de urgência e emergência. (FREITAS; MEJIA, 2014)

A dor lombar tem ocorrido, na maioria das vezes, por posturas irregulares decorrentes do tipo de trabalho das pessoas sendo, em algumas vezes, de grande carga horária, como também no dia-a-dia, essencialmente por suas disfunções musculares, que ocorrem também pelo sedentarismo. Nessa perspectiva, evidenciamos nessa revisão, qual a eficácia da Hidroterapia na diminuição da dor lombar, relacionando com outros estudos.

Para responder tal problemática esta pesquisa teve como objetivo geral avaliar os efeitos da hidroterapia na dor lombar, enquanto os objetivos específicos foram: demarcar a incidência de dor lombar bem como suas principais características; compreender como ocorre o tratamento hidroterápico para a dor lombar e quais são seus benefícios e discutir acerca da importância do fisioterapeuta como mediador desse tratamento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a revisão bibliográfica, foram seguidos os passos processuais metodológicos orientados por Lakatos e Marconi (2003), que são: 1. Escolha do

tema; 2. Elaboração do plano de trabalho; 3. Identificação; 4. Localização; 5. Compilação; 6. Fichamento; 7. Análise e interpretação; 8. Redação.

Para o levantamento das publicações na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e plataformas digitais de divulgação de materiais científicos, como o Google Acadêmico, Scielo e PEDro.

Foram utilizados, para busca dos artigos, os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa, inglesa e francesa: “Metodologia”, “Método”, “Literatura de revisão como assunto”, em conjunto com as palavras-chave aliadas ao tema da pesquisa: “Hidroterapia”, “Lombalgia” e “Fisioterapeuta”.

As publicações foram pesquisadas no período de março a agosto de 2020 e os critérios de inclusão para a seleção foram que todos os trabalhos pertencessem aos últimos dez anos, que estivessem escritos na língua portuguesa, inglesa e francesa, disponíveis na íntegra para leitura, do tipo revisão bibliográfica, revisão sistemática, revisão crítica e estudo de casos. Os critérios de exclusão foram: artigos que não pertencessem ao grupo de descritores citados, que não abordavam os assuntos relacionados ao nosso estudo, que tivessem mais de 10 anos de publicação e que não estivessem nas línguas escolhidas.

DISCUSSÃO

O alcance pela harmonia na organização que constitui a base de suporte ao indivíduo (coluna vertebral), impedindo situações dolentes a ela pertinentes, não se alcança de forma demasiadamente simples, isto ocorre, sobretudo, devido às contínuas transições posturais concretizadas ao longo do dia pelo ser humano, sujeitando sua composição morfofuncional a diversificados problemas (CIPRANO; OLIVEIRA, 2017).

Segundo KOERICH, uma desproporção física das ramificações da coluna vertebral age de maneira lesiva sobre o indivíduo, fazendo-o sentir dor e desconforto durante todas suas atividades diárias, desde as mais básicas (KOERICH, 2016).

De acordo com CIPRANO e OLIVEIRA, as disposições músculo-articulares são delegadas pela incompatibilidade dos atos termodinâmicos da coluna: linha de

equilíbrio corpóreo e, simultaneamente, linha de cinesia. A escassez ou demasia de força física nesses segmentos naturalmente irá imbuir danos à mobilidade física do ser indivíduo em seus elementos osteomioarticulares (CIPRANO; OLIVEIRA, 2017), no qual completa a afirmação do autor citado anteriormente.

Os autores TOMÉ e COLABORADORES afirmam que, brevemente, pode-se caracterizar a dor lombar equivalente a um sintoma situado na região acima da cintura pélvica, podendo acarretar situações complexas e dolorosas. Sua avaliação clínica pode ser analisada facilmente, uma vez que comumente a situação clínica da lombalgia é composta por dor, dificuldade de se mobilizar e realizar diversas atividades cotidianas (TOMÉ et al., 2012).

AMARAL e CANTISTA, chegaram a conclusão que, embora diversas causas e aspectos de risco que são pertinentes à lombalgia, múltiplos estudiosos a conceituam como uma patologia de indivíduos imersos ao sedentarismo. A falta de exercícios físicos estaria conexa, em suma maioria, com dores na coluna (AMARAL; CANTISTA, 2010).

Já CIPRANO e OLIVEIRA, afirmam que, a lombalgia pode ser originada por diversas entidades nosológicas e alterada por problemas psicológicos e/ou sociais. Pesquisas epidemiológicas evidenciam que 50% a 90% das pessoas adultas contém lombalgia ao longo dos anos. Em regiões industrializadas, a lombalgia é o maior motivo de inabilidade em pessoas com menos de 50 anos. A ocorrência da lombalgia parece ter a mesma proporção nos homens e nas mulheres, sendo que as mulheres reclamam mais de desconforto na região lombar depois dos 60 anos de idade, estudos denotam que tal ocorrência pode ser originada pelas consequências da osteoporose. A lombalgia compõe a essencial causa de absenteísmo ao trabalho, sendo maior que o câncer, o acidente vascular encefálico e a síndrome de imunodeficiência contraída como consequência de ineptidão nas pessoas com idade de produção acelerada. É uma das ocorrências mais dispendiosas de afecções do sistema locomotor e é o segundo motivo com maior busca por cuidado profissional em função de patologias crônicas. Empasses sociais provêm de auxílio médico, abstenção no trabalho, abaixamento da produção e de capacidade de realizar funções habituais, repasse destas funções por outros servidores e afastamento provisório ou decisivo do trabalho. Aponta-se que 70-85% dos indivíduos com lombalgia não possui poder aquisitivo necessário

para as despesas clínicas desta patologia, abarcando, assim, dificuldade médica econômica e social (CIPRANO; OLIVEIRA, 2017), aumentando fatores importantes que já o autor anterior não exemplificou nas suas afirmações de relacionamento da lombalgia com seus fatores de surgimento.

Afirma este autor que, a dor lombar intensa é um fator autolimitado; 85% dos portadores desta patologia recupera-se facilmente em 4 a 7 semanas. Embora a recuperação relativamente acelerada, existe uma disposição de ressurgimento dos sinais dolorosos desta doença. Mais de 60% dos portadores de lombalgia aguda pode exibir repetição dos sintomas em um período de um ano. Nos tempos remotos, pensava-se que somente 2% a 8% dos indivíduos com lombalgia desencadeava a dor lombar crônica. Pesquisas atuais, analisando doentes por um período de 8 meses a 2 anos evidenciaram que 40% a 46% dos doentes desenvolve cronificação patológica. Acredita-se que 2% a 5% dos portadores de lombalgia demanda tratamento cirúrgico. Quase 55% dos indivíduos com dor lombar adjunta de dor ciática advinda da hérnia discal mostra cura instintiva em cerca de 1 mês (CIPRANO; OLIVEIRA, 2017).

Corroborando com o autor do parágrafo anterior, este afirma que os aspectos constituintes, particulares, posturais e ocupacionais, desempenham influência na incidência das dores lombar. Entre os ocupacionais, sobressaem-se os excessos na coluna lombar originados pelo descomedimento de força a partir do levantamento de peso, ficar em uma posição desconfortável durante um longo período, sujeitar-se a ocorrências vibratórias prolongadas, isoladas ou combinadas. Aspectos individuais como o aumento corpóreo, a obesidade, a altura, a má postura, a fraqueza dos músculos abdominais e espinais, além da escassez de atividades físicas são questões de risco para se desencadear a dor lombar (KOERICH, 2016). Perturbações psicossociais como depressão, ansiedade, estresse, uso de drogas lícitas, insatisfação, desmotivação com os afazeres diários, dentre outros são mais frequentes nas pessoas com dor lombar (AMARAL; CANTISTA, 2010).

Afirmam CIPRANO e OLIVEIRA que as análises prévias da dor lombar concebe intenso índice de riscos posteriores, essencialmente quando a manifestação patológica prévia for grave, rotineira e exigindo tratamento operatório

(CIPRANO; OLIVEIRA, 2017).

Diante do amplo desconforto ocasionado pela lombalgia, o tratamento com hidroterapia desempenha ampla melhora no quadro clínico dos indivíduos com tal patologia, a eficácia desse tratamento se dá pelo fato de que os predicados singulares da água e da submersão desenvolvem efeitos fisiológicos no tratamento da lombalgia. O abalo, a compressão hidrostática, a agitação e a temperatura da água possui ampla relevância para o abandono da dor. O empuxo ou flutuação é uma energia que opera na mesma proporção, entretanto adversa à força da gravidade, incitada pela densidade do fluido desarticulado na submersão. Tal força possibilita um abaixamento da sobrecarga corporal possibilitando a circulação natural, o que beneficia a redução da dor mesmo depois do procedimento. A liberdade de circulação também simplifica a mobilização de fluidos a partir dos tecidos e fáscias auxiliando a drenagem do excesso de elementos metabólicos, os quais operam como estímulo nocivo. Outra qualidade essencial é a agitação (influxo aleatório das moléculas de água). A agitação pode ser originada pela simples mobilização do fisioterapeuta dentro da água. A compressão desempenhada pela agitação trabalha como uma massagem intensa desencadeando alívio da dor. A água aquecida também possibilita o alívio da dor. Com temperaturas alteradas entre 30°C e 35°C propicia-se o abaixamento de dores musculares e melhora significativa nos aspectos de vitalidade e sociais. Pesquisadores também indicam que os efeitos da submersão transformam a percepção acerca da dor, a partir da diminuição sensitiva das terminações nervosas livres. Nesta perspectiva, o tratamento hidroterápico pode apresentar menos efeitos negativos do que tratamentos em solo (CUNHA; MARTINS, 2016).

WASSER e COLABORADORES corroborando com o autor anterior, afirma e complementa que a hidroterapia pode gerar muitos benefícios, principalmente para pacientes de lombalgia com sobrepeso e obesos, onde tais pacientes enfrentam desafios durante a vida diária na prática de atividade física em solo, tornando os exercícios submersos a água mais fáceis de serem executados (WASSER et al., 2017).

Diz TOMÉ e COLABORADORES que apesar do tratamento hidroterápico na lombalgia, é essencial que tal tratamento seja realizado por um profissional que saiba mediar o método, como é o caso do profissional de fisioterapia. A

participação do fisioterapeuta neste tratamento, tem um grande mérito por envolver especificidades e indispensáveis articulações quanto ao cuidado com o paciente de acordo com suas necessidades individuais. Esses cuidados requerem conhecimento científico, manejo tecnológico e humanístico (TOMÉ et al., 2012).

Ja diz KOERICH que, visando que todas as funções no tratamento hidroterápico requerem cuidados complexos, principalmente do cuidado direto com o paciente, o fisioterapeuta deve aproximar cada vez mais deste processo e realizá-lo através de gerenciamento do cuidado (KOERICH, 2017), no qual confirma a importância do fisioterapeuta citado pelo autor citado no parágrafo anteriormente.

Os profissionais da equipe de fisioterapia exercem funções assistenciais aos pacientes com lombalgia, executando desde os procedimentos mais simples aos que oferecem maior risco para o quadro clínico do paciente, além das atividades gerenciais nos diferentes níveis de atenção à saúde, tratamentos diretos, como o de hidroterapia, de forma especial (KOERICH, 2017).

No que tange às atribuições do fisioterapeuta no tratamento da lombalgia a partir da hidroterapia, pode-se aferir que os mesmos precisam se abster da história do paciente, uma vez que todo o trabalho prestado nesta área deve ser executado com cuidado (SCHVEITZER; ESPER; SILVA, 2012).

A capacitação para o atendimento à pacientes com lombalgia é peça fundamental para o tratamento profícuo desempenhado pelo fisioterapeuta, o conhecimento e autoconfiança também são positivos para o tratamento funcionar com mais eficiência. O conhecimento técnico e aporte teórico darão suporte necessário a alguns enfrentamentos neste tipo de tratamento, o domínio das técnicas e da tecnologia também se faz primordial. Desta forma, o preparo adequado do profissional constitui um importante instrumento para o sucesso e a qualidade do cuidado prestado a paciente com lombalgia (CUNHA; MARTINS, 2016).

Nesse contexto os autores CIPRANO e OLIVEIRA, confirmam que a atenção de um fisioterapeuta em tal patologia, além de contribuir para a consolidação da profissionalização da fisioterapia, pode colaborar com a diminuição dos riscos de saúde, impreterivelmente em relação a mobilidade de um paciente. Esse profissional faz parte das equipes multiprofissionais que atuam na saúde, e é

encarregado de informar ao paciente sobre as instruções técnicas de maneiras eficazes de se lidar com múltiplas dificuldades em relação à recuperação durante o período de todo o tratamento hidroterápico (CIPRANO; OLIVEIRA, 2017).

Segundo os autores SCHVEITZER, ESPER e SILVA, o fisioterapeuta dotado de diversas potencialidades precisa atuar com responsabilidade e desejo de desempenhar um bom avanço no quadro de seus pacientes e, ter seu foco maior no seu processo e trabalho como um todo, haja vista que ele é e precisa ser compreendido enquanto um profissional clínico e assistencial e não meramente como um profissional técnico. É percebida a necessidade de uma modernização dos cursos de fisioterapia, redimensionando-os, para que os profissionais graduados possam fazer parte de uma equipe multiprofissional de atenção à saúde. O que também, contribuirá para a consolidação da profissão, será a elaboração de políticas públicas que uniformizam a atividade, numa linguagem universal, que demonstre a profissionalização e seriedade da classe (SCHVEITZER; ESPER; SILVA, 2012).

É necessário o auxílio da equipe de fisioterapia quanto ao esclarecimento das informações acerca dos procedimentos que determinado paciente deverá fazer após o tratamento hidroterápico, avaliando a individualidade de cada um, tirando suas dúvidas e se certificando de que todas as recomendações que concernem a eles foram repassadas com clareza (AMARAL; CANTISTA, 2010), no qual esse autor também confirma as afirmações feitas pelos autores citado anteriormente.

Concluem SCHVEITZER, ESPER e SILVA que a prática dos serviços da equipe de fisioterapia é um conceito de prática profissional no qual seu foco é a preocupação com o bem-estar do paciente, sendo a viga mestra das ações. O fisioterapeuta assume, assim, papel fundamental somado aos esforços dos demais profissionais de saúde durante o tratamento hidroterápico na dor lombar (SCHVEITZER; ESPER; SILVA, 2012), onde corroboram com todos os trabalhos dos autores citados anteriormente.

RESULTADOS

Para a realização deste estudo bibliográfico, utilizou-se 18 trabalhos

disponíveis na íntegra e que abordaram a temática aqui evidenciada. Tais trabalhos foram ilustrados no quadro 1:

Quadro 1: Artigos utilizados nesta pesquisa:

REFERÊNCIAS	TÍTULO	METODOLOGIA	ANO DE PUBLICAÇÃO	RESULTADOS
Amaral e Cantista	Evidências Científicas da Medicina Termal - CT	Pesquisa de Campo	2010	Os resultados deste estudo evidenciaram que a medicina termal tem sido cada vez mais satisfatória para o tratamento de lombalgia.
Bai	Eficácia da terapia de spa em pacientes com dor lombar crônica	Revisão sistemática atualizada e metanálise	2015	Neste estudo mais de 85% dos pacientes analisados mostraram resultados positivos com a teoria de spa para o tratamento de lombalgia.
Cipriano e	Influência da	Estudo	2017	A dor foi

Oliveira	bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes	Experimental		avaliada pela Escala Visual Numérica e a funcionalidade por meio do questionário de incapacidade funcional de Rolland-Morris. Foram incluídas no projeto 20 gestantes, sendo 10 em cada grupo, com idade entre 18 e 39 anos. Não houve diferença estatística entre os dois grupos ($p > 0,05$), considerando-se os valores obtidos com esses dois instrumentos de avaliação. Os dois
----------	---	--------------	--	--

				tratamentos mostraram melhora em relação à dor e à funcionalidade das atividades rotineiras das gestantes. Entretanto, o Grupo de Estudo obteve índices melhores do que o Grupo Comparativo.
Cunha e Martins	Efeitos da terapia aquática sobre dor lombar crônica	Estudo de Caso	2016	Os resultados obtidos através da análise do questionário e dos testes no qual foram aplicados antes e após a intervenção foram benéficos, demonstrando a eficácia da terapia aquática sobre dor lombar

				crônica nos quesitos, de dor, força muscular, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, além de melhora na qualidade de vida, nos aspectos de vitalidade e sociais.
Forestier, Forestier e Fancon	Crenoterapia (crenbalneotherapie) na dor lombar crônica	Revisão Crítica	2017	Os resultados desta pesquisa evidenciaram que a Crenoterapia possui resultados benéficos.
Freitas e Mejia	Benefícios da hidroterapia no tratamento da hérnia discal lombar	Pesquisa Bibliográfica	2014	Os resultados alcançados com este trabalho foram satisfatórios, pois foi possível identificar os benefícios da

				hidroterapia no tratamento da hérnia de disco lombar nos estudos selecionados.
Heywood e colaboradores	Efetividade do exercício aquático na melhoria da força dos membros inferiores em condições músculo-esqueléticas	Revisão Sistemática e Metanálise	2017	Os resultados desta pesquisa mostraram que o exercício aquático corroborou amplamente para a força dos membros inferiores.
Kaplan e Kaplan	A eficácia da tração vertical aquática na dor lombar e ciática associada	Revisão Bibliográfica	2016	Os resultados desta pesquisa mostraram que exercícios aquáticos trazem melhorias na qualidade de vida de pacientes com dor lombar e ciática associada
Karagulle e Karagulle	Eficácia da balneoterapia e da terapia de spa no	Revisão Bibliográfica	2015	Os resultados desta pesquisa mostraram que

	tratamento da dor lombar crônica: uma revisão das evidências mais recentes			a balneoterapia e a terapia de spa têm sido os métodos mais utilizados para o tratamento da dor lombar crônica
Koerich	Efeitos da fisioterapia aquática em indivíduos com dor lombar crônica	Pesquisa de Campo	2016	Os resultados demonstram que não houve melhora significativa em nenhuma das variáveis estudadas, embora tenham sido registradas discretas modificações benéficas na velocidade da marcha (0,98 m/s; 1,03 m/s e 1,05 m/s), no tempo do TUG (13,2 s; 12,6 s e 11,5 s) e na intensidade da

				dor (6,42; 5,57 e 5,28).
Santos, Von e Senhorim	Fisioterapia aquática no tratamento da dor lombar	Revisão de Literatura	2018	Dentre os sete estudos abordados, apenas dois tiveram como objetivo avaliar apenas a fisioterapia aquática na dor lombar. Os outros estudos analisaram a fisioterapia aquática comparada com intervenções em solo. Cinco estudos utilizaram escalas, questionários e testes muito utilizados na prática clínica e apresentaram um rigor metodológico adequado e

				satisfatório. Os dois estudos restantes foram revisões de literatura, assim como o presente artigo.
Schveitzer, Esper e Silva	Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em busca da humanização do cuidado	Revisão de Literatura	2012	Emergiram três categorias: I - Conhecimento das enfermeiras sobre as Práticas Integrativas e Complementares, dificuldade de conceituá-las e percepção como tratamento complementar; II - Desafios e dificuldades na implementação das Práticas Integrativas e Complementares na Atenção

				Primária à Saúde; III - As Práticas Integrativas e Complementares como uma ferramenta de autocuidado e promoção da qualidade de vida
Sebben e colaboradores	Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestantes	Estudo de Caso	2011	Pôde-se observar uma redução total da dor lombar referida pelas gestantes assim como o alongamento dos grupos musculares envolvidos, facilitando as alterações posturais decorrentes da gestação
Shi	Exercícios aquáticos no tratamento da lombalgia: Revisão	Revisão sistemática da literatura e metanálise de oito estudos	2018	penas 2 estudos preencheram os critérios de inclusão.

	sistemática da literatura e metanálise de oito estudos			Apresentam alto risco de viés, pois mesmo citada a aleatorização, os autores não deixam claro como esta foi realizada. Na concordância entre os avaliadores, foi obtida uma concordância perfeita ($K = 1$). Foram realizadas 3 metanálises para os desfechos dor e mobilidade da coluna (flexão e extensão). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significante, embora em ambos os
--	---	--	--	--

				estudos foram encontradas melhoras clínicas relevantes.
Stefane e colaboradores	Dor lombar crônica: Intensidade de dor, incapacidade e qualidade de vida	Estudo Transversal	2013	Amostra de 97 participantes, sendo que a média da incapacidade foi 14,4; da intensidade de dor no momento da entrevista, 5,4; e da qualidade de vida 48,1 pontos. O domínio físico da qualidade de vida foi o mais prejudicado, com 44,1 pontos.
Tomé e colaboradores	Lombalgia crônica: comparação entre duas intervenções na força inspiratória e capacidade funcional	Pesquisa de Campo	2012	No GE, observou-se melhora, intragrupo, na Pimáx ($p = 0,0164$), Pemáx ($p =$

				0,0227) e TC6 (p = 0,0092), e, no GC, apenas no TC6 (p = 0,018). Nas comparações intergrupo, obteve-se Pimáx e Pemáx semelhantes na Δ INI, mas diferentes na Δ FIN (p = 0,0166; p = 0,0045); e no TC6, observou-se diferença significativa apenas na Δ INI (p = 0,0484).
Wasser e colaboradores	Benefícios do exercício para lombalgia crônica em indivíduos com sobrepeso e obesidade	Revisão de Literatura	2017	Os resultados desta pesquisa evidenciaram que a praticidade contínua de exercícios auxilia no tratamento da

				lombalgia crônica em pacientes com sobrepeso e obesidade
--	--	--	--	--

Fonte: Autoria própria

No quadro 1, tem-se em evidência os artigos selecionados para fundamentar a temática proposta por esta pesquisa. Para melhor compreensão dos dados, as informações serão detalhadas a seguir.

Entre os 18 trabalhos escolhidos, 12 abordaram a temática central proposta por esta pesquisa: a hidroterapia no tratamento da dor lombar, os outros 6 trabalhos abordam questões secundárias, mas que também auxiliaram no desenvolvimento profícuo da temática aqui proposta.

CONCLUSÃO

Através desta pesquisa, pôde-se concluir que a dor lombar ou lombalgia, tem se manifestado de forma abrangente na sociedade, uma vez que o sedentarismo e problemas psicossociais estão cada vez mais constantes entre os indivíduos por possuírem uma rotina, em suma maioria, imbuída de estresse e de falta de tempo para realizarem atividades físicas. Nota-se também que a má postura corporal influencia amplamente para a aparição e intensificação da dor lombar.

Foi possível concluir também que o tratamento hidroterápico tem corroborado positivamente para a amenização da dor lombar e para a prevenção da lombalgia. Percebeu-se que as propriedades da água intervêm de modo significativo na dor do paciente com lombalgia. Destarte, conclui-se também que o fisioterapeuta é o profissional mais indicado para o tratamento hidroterápico da dor lombar, visto que tal profissional é idôneo, e possui total conhecimento do tema abordado.

Destacamos também a dificuldade na procura de artigos para serem usados para este trabalho, já que, a fisioterapia evolui constantemente gerando novas

técnicas e condutas, tornando as técnicas mais antigas esquecidas, elucidando que isso não descarta sua eficácia.

Nessa vertente, observa-se que os objetivos aqui descritos foram atingidos satisfatoriamente, e que tal pesquisa poder-se-á colaborar de maneira profícua para toda a comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

AMARAL, H. A.; CANTISTA, A. P. **Evidências Científicas da Medicina Termal - CT**. Universidade de Porto. Dissertação de mestrado; 2010.

BAI, R. **Eficácia da terapia de spa em pacientes com dor lombar crônica: revisão sistemática atualizada e metanálise**. Disponível em: <<https://search.pedro.org.au/search-results/record-detail/58540>>. Acesso em: 10 de mai. 2020.

CIPRIANO, P.; OLIVEIRA, C. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 1, p. 2-11, 2017.

CUNHA, J. V. B.; MARTINS, H. A. P. Efeitos da terapia aquática sobre dor lombar crônica: Estudo de caso. **Revista Científica do Unisalesiano**, v. 1, n. 1, p. 548-562, 2016.

FORESTIER, R. J.; FORESTIER, F. B. E.; FANCON, A. Crenotherapie (crenbalneotherapie) dans la lombalgie chronique: une revue critique Crenoterapia (crenbalneotherapie) na dor lombar crônica: Uma revisão crítica. **Revue du Rhumatisme Monographies**, v. 84, n. 1, p. 91-98, 2017.

FREITAS, B. E.; MEJIA, M. P. D. **Benefícios da hidroterapia no tratamento da hérnia discal lombar**. 2014. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/101/36-Benefícios_da_hidroterapia_no_tratamento_da_hérnia_discal_lombar.pdf> Acesso em: 10 de mai. 2020.

HEYWOOD, S. et al. Effectiveness of aquatic exercise in improving lower limb strength in musculoskeletal conditions: a systematic review and meta-analysis. Congresso Americano de Medicina de Reabilitação. **Elsevier Inc**, v. 98, n. 1, p. 173-186, 2017. Disponível em: <<https://search.pedro.org.au/search-results/record-detail/47666>>. Acesso em: 10 de mai. 2020.

KAPLAN, Y.; KAPLAN, B. A eficácia da tração vertical aquática na dor lombar e ciática associada. **Jornal de Fisioterapia Aquática Inverno**, v. 24, n. 1, p. 2-8, 2016.

KARAGULLE, M.; KARAGULLE, M. Z. Eficácia da balneoterapia e da terapia de spa no tratamento da dor lombar crônica: uma revisão das evidências mais recentes. **Reumatologia Clínica**, v. 34, n. 2, p. 207-214, 2015.

KOERICH, M. H. A. L. Efeitos da fisioterapia aquática em indivíduos com dor lombar crônica. **Fisioterapia Brasil**, v. 13, n. 5, p.353-358, 2016

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. São Paulo: Atlas, 2003.

SANTOS, A. M.; VON, S. R.; SINHORIM, L. Fisioterapia aquática no tratamento da dor lombar: Revisão da literatura. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 18, n. 4, 2018

SCHVEITZER, M. C.; ESPER, M. V.; SILVA, M. J. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em busca da humanização do cuidado. **O Mundo da Saúde**, v. 36, n. 3, p. 442-51, 2012.

SEBBEN, V. et al. Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestantes. **Perspectiva**, v. 35, n. 129, p. 167-175, 2011.

SHI, Z. Exercícios aquáticos no tratamento da lombalgia: Revisão sistemática da literatura e metanálise de oito estudos. **Revista Brasileira de Medicina Física e Reabilitação**, v. 97, n. 2, p. 116-122, 2018.

STEFANE, T. et al. Dor lombar crônica: Intensidade de dor, incapacidade e qualidade de vida. **Acta Paul Enferm.**, v. 26, n. 1, p. 14-20, 2013.

TOMÉ, F.; FERREIRA, C.; CORNELLI, R.; CARVALHO, A. Lombalgia crônica: comparação entre duas intervenções na força inspiratória e capacidade funcional. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 2, p. 263-272, 2012.

WASSER, J. G. et al. Benefícios do exercício para lombalgia crônica em indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Elsevier Inc. PM&R**, v. 9, n. 2, p. 181-192, 2017.