

A EFETIVIDADE DA HIDROTERAPIA NA QUALIDADE DO SONO COMPARADA COM TRATAMENTO EM SOLO EM PACIENTES COM AFECÇÕES DA COLUNA (APOIO UNIP)

Aluna: Paula Lopes Freitas

Orientadora: Profa. Clarissa Rodrigues Zaitune Nardi

Curso: Fisioterapia

Campus: Chácara Santo Antônio

O objetivo foi verificar se a prática de hidroterapia é efetiva na qualidade do sono comparada com tratamento em solo em pacientes com afecções da coluna. Foi um estudo observacional, realizado nas clínicas da Universidade Paulista. Os pacientes foram incluídos após o preenchimento do TCLE e o projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista (CAAE 99374918.6.0000.5512). Para coleta de dados foram utilizados os instrumentos: Anamnese, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). A amostra foi constituída por 22 indivíduos, com média de idade de $54,9 \pm 16,9$ anos. A maioria era do sexo feminino (63,6%). O peso dos indivíduos variou de 49 kg a 150 kg com média de IMC de $26,7 \pm 6,2$ kg/m². Os diagnósticos médicos encontrados foram lombalgia, lombociatalgia, artrose, hérnia de disco, espondilite anquilosante, artrodese e escoliose. Os pacientes foram divididos em 2 grupos (n = 11 cada grupo): grupo tratamento solo (GS) e grupo de tratamento solo + Hidroterapia (GH). Os pacientes do GS foram submetidos a 2 sessões semanais de fisioterapia convencional e os pacientes do GH foram submetidos a 2 sessões semanais de fisioterapia, sendo uma em solo (mesmos exercícios do GS) e uma sessão de Hidroterapia (aquecimento, alongamento, fortalecimento e relaxamento). As sessões tiveram duração de 50 minutos. Em relação à qualidade do sono, a maioria dos participantes (54,4%) apresentou algum distúrbio do sono, seguido daqueles com sono ruim (22,7%) e sono bom (22,7%). O GH apresentou escore de qualidade do sono significativamente menor, comparado ao grupo GS (p = 0,001). Não houve diferença significativa

no escore do PSQI entre ativos e sedentários (Ativos = $9,50 \pm 5,19$ vs Sedentários = $9,33 \pm 4,66$; $p = 0,938$). Conclui-se que a prática de hidroterapia foi efetiva na qualidade do sono dos pacientes com afecções de coluna.