

É POSSÍVEL A HIDROGINÁSTICA REDUZIR O GRAU DE DESCONFORTO DA DOR NAS COSTAS?

Carla Mariza de Lima KRIEGER, Jorge Luis de SOUZA, Marco Carlos UCHIDA

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: carlamkrieger@gmail.com

Introdução: A dor crônica afeta um em cada cinco adultos na Europa. A dor é um problema de saúde pública, especialmente no Brasil, sobretudo pelas questões socioeconômicas. A dor pode ser tratada e até prevenida pela prática regular de exercícios físicos, como a hidroginástica. **Objetivos:** Verificar o efeito do programa de hidroginástica sobre o grau de desconforto da dor crônica na coluna vertebral em participantes do sexo feminino. **Metodologia:** A amostra foi constituída de 32 mulheres ativas portadoras de dores crônicas nas costas associada a dores musculares relacionadas ao trabalho. O programa de hidroginástica foi composto de 12 ($41,89 \pm 9,7$) participantes, e incluiu exercícios aeróbicos, resistência muscular, alongamento e relaxamento desenvolvidos por um período de 12 semanas com 2 sessões semanais de 45 minutos cada. O grupo controle foi formado por 20 participantes ($38,6 \pm 6,5$) e não recebeu nenhuma intervenção. O efeito do programa foi analisado usando um questionário para avaliar o grau de desconforto da dor crônica no início e no final do programa. Para o tratamento estatístico e análise dos dados, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis para verificar se houve diferença na comparação entre os grupos após intervenção. **Resultados:** Os resultados obtidos mostraram que houve uma diminuição significativa ($p=0,00$) no grau de desconforto da dor na coluna vertebral entre o grupo controle e o grupo de hidroginástica. **Conclusões:** Conclui-se que o programa de hidroginástica pode ser eficaz para a redução do grau de desconforto da coluna vertebral em mulheres ativas.

Palavras chaves: hidroginástica, grau de desconforto, dor crônica