



# EFEITOS DA HIDROTERAPIA NA DOR LOMBAR POSTURAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES: UM ESTUDO INTERVENCIÓNISTA

Ana Laura Cavalleiro<sup>1</sup>, Yasmim Eustaquio Chaves<sup>2</sup> e Roberta Larissa Leonel<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. a.laura.c18@gmail.com.

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. yasmimechaves@gmail.com

<sup>3</sup>Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICET. roberta.leonel@unicesumar.edu.br.

## RESUMO

A dor lombar de origem postural é uma queixa frequente entre trabalhadores, especialmente aqueles que permanecem sentados por longos períodos ou adotam posturas inadequadas no ambiente de trabalho. Essa condição compromete a funcionalidade, a produtividade e a qualidade de vida, sendo considerada um problema de saúde pública. A hidroterapia tem se destacado como uma abordagem terapêutica eficaz por oferecer um meio de baixo impacto que favorece a reeducação postural, o alívio da dor e a melhora da mobilidade. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da hidroterapia na dor lombar postural e na qualidade de vida de trabalhadores adultos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quali-quantitativa, com delineamento quase-experimental, intervencionista e analítico, realizada na clínica escola de fisioterapia da faculdade. Participarão trabalhadores com idade entre 18 e 65 anos, com dor lombar crônica de origem postural. Os instrumentos de avaliação incluirão a Escala Visual Analógica (EVA), o questionário Roland-Morris, o WHOQOL-BREF e uma ficha de avaliação fisioterapêutica. O protocolo de intervenção consistirá em sessões de hidroterapia semanais, durante 5 semanas, com exercícios de mobilidade, fortalecimento, relaxamento e alongamento. Os dados serão analisados por meio de estatística descritiva e inferencial, utilizando o Teste t pareado ou Wilcoxon ( $p < 0,05$ ). Espera-se que os resultados apontem redução da dor, melhora da mobilidade funcional e impacto positivo na qualidade de vida dos participantes, contribuindo para o embasamento científico da hidroterapia como recurso terapêutico eficaz na fisioterapia ocupacional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dor Lombar; Hidroterapia; Saúde Ocupacional.

## 1 INTRODUÇÃO

As dores musculares e articulares são queixas comuns entre trabalhadores de diversas áreas, impactando diretamente sua produtividade, qualidade de vida e bem-estar. Esses distúrbios osteomusculares representam um problema de saúde pública mundial, pois reduzem a capacidade para o trabalho e comprometem a qualidade de vida dos indivíduos (ZAVARIZZI, 2018). Dentre suas diversas causas, a lombalgia de origem postural destaca-se como um fator significativo, especialmente entre trabalhadores que mantêm posições inadequadas por longos períodos, como postura sentada prolongada ou levantamento incorreto de cargas.

A permanência prolongada na posição sentada, especialmente quando associada à má postura e à ausência de ergonomia, pode gerar alterações biomecânicas como fadiga dos músculos extensores espinhais, redução da mobilidade articular e instabilidade da coluna, favorecendo o desenvolvimento de dor lombar crônica. Tais distúrbios são considerados fatores etiológicos importantes da lombalgia em trabalhadores que exercem atividades laborais sentados por longos períodos (BARROS, ÂNGELO & UCHÔA, 2011).

Nesse contexto, diversas abordagens terapêuticas têm sido investigadas para mitigar esses sintomas, dentre as quais a hidroterapia tem se destacado como uma alternativa segura e acessível no tratamento de dores musculoesqueléticas e por seus efeitos na redução da dor e na melhora da mobilidade. Apesar de seus benefícios, ainda há escassez de evidências científicas consolidadas sobre a eficácia da hidroterapia na prevenção e no tratamento da dor lombar postural. Diante disso, este estudo propõe-se a investigar os efeitos da hidroterapia no tratamento da dor lombar postural em trabalhadores,



com o objetivo de ampliar as opções terapêuticas baseadas em evidências, além de promover maior conscientização sobre sua aplicação prática. Espera-se que a intervenção contribua para a redução da dor, melhora da funcionalidade e, conseqüentemente, para a qualidade de vida desses indivíduos.

A dor lombar de origem postural é uma condição cada vez mais comum entre trabalhadores, em virtude de fatores como ergonomia inadequada, jornadas prolongadas e sedentarismo. Essa condição compromete não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde física e emocional do indivíduo, refletindo diretamente na sua qualidade de vida. Apesar da ampla utilização de tratamentos convencionais, a hidroterapia tem se destacado como uma abordagem eficaz e segura para o alívio da dor, melhora da mobilidade e reeducação postural. A realização desta pesquisa é relevante, pois busca ampliar o conhecimento científico sobre os benefícios da hidroterapia no tratamento da dor lombar de origem postural, oferecendo suporte para a adoção de intervenções mais humanizadas e eficazes dentro da fisioterapia.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa será realizada na clínica escola de fisioterapia da faculdade, utilizando a estrutura do projeto de extensão já existente, voltado à prática de hidroterapia.

A amostra será composta por trabalhadores adultos, de ambos os sexos, que apresentem queixa de dor lombar crônica. Serão incluídos participantes que: estejam em fase subaguda ou crônica da lombalgia, tenham capacidade física e cognitiva para participar das sessões, aceitem participar do estudo por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), idade 18-65 anos, dor lombar crônica como principal problema clínico, ser empregado em tempo parcial ou integral. Os critérios de exclusão incluem: histórico de cirurgias lombares recentes, doenças neurológicas graves, contraindicações para atividades em meio aquático (como infecções de pele, incontinência, feridas abertas, entre outras).

Os Instrumentos de avaliação será : escala Visual Analógica (EVA) para quantificação da dor lombar antes e após o protocolo, questionário Roland-Morris para avaliar a limitação funcional lombar, questionário WHOQOL-BREF para analisar aspectos da qualidade de vida, ficha de avaliação fisioterapêutica padrão da clínica para dados complementares (ADM, força muscular, postura).

O procedimento será dividido em etapas, sendo a primeira etapa: Avaliação inicial: aplicação da anamnese fisioterapêutica, teste para lombar e questionários (EVA, Roland-Morris, WHOQOL-BREF). Etapa 2, Intervenção: aplicação de um protocolo estruturado de hidroterapia, com duração de 5 semanas, frequência de 2 sessões semanal, cada uma com aproximadamente 45 minutos. As sessões seguirão os princípios da hidrocinesioterapia, utilizando exercícios de mobilidade, fortalecimento, relaxamento e alongamento, adaptados à lombalgia. A terceira etapa será realizado o acompanhamento e reavaliação: Monitoramento da evolução clínica dos participantes ao longo das sessões, observando a redução da dor, melhora da mobilidade e impacto na qualidade de vida. Reaplicação dos mesmos instrumentos da avaliação inicial. Quarta etapa é a Análise dos dados: os dados serão analisados de forma estatística descritiva e inferencial. Serão utilizados testes como o Teste t pareado (ou Wilcoxon, se não houver normalidade) para comparação dos resultados pré e pós-intervenção, com nível de significância de  $p < 0,05$ .

O estudo será submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição, respeitando os princípios da ética em pesquisa com seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.



### 3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que a aplicação do protocolo de hidroterapia em trabalhadores acometidos pela dor lombar em razão postural resulte em benefícios clínicos e funcionais, contribuindo para a validação dessa abordagem terapêutica. Os principais resultados esperados incluem:

**Redução da dor:** Diminuição da intensidade da dor relatada pelos participantes após o período de intervenção, favorecendo maior conforto e bem-estar.

**Melhora da mobilidade e funcionalidade:** Aumento da amplitude de movimento e melhora na execução de atividades laborais e cotidianas.

**Impacto positivo na qualidade de vida:** Relatos de melhora na disposição física e emocional, refletindo uma possível redução do impacto negativo da dor no desempenho profissional e na vida pessoal.

**Evidências científicas sobre a eficácia da hidroterapia:** Comparação dos dados coletados antes e depois do tratamento, possibilitando a análise dos efeitos da hidroterapia e contribuindo para futuras pesquisas sobre sua aplicabilidade na reabilitação de trabalhadores.

Com esses resultados, pretende-se fortalecer o embasamento teórico sobre a hidroterapia como alternativa terapêutica eficaz, além de contribuir para a ampliação das opções de tratamento dentro da fisioterapia ocupacional.

### REFERÊNCIAS

BARROS, S. S. de; ÂNGELO, R. C. de O.; UCHÔA, É. P. B. L. Lombalgia ocupacional e a postura sentada. *Revista Dor, São Paulo*, v. 12, n. 3, p. 226-230, jul./set. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132011000300006>. Acesso em: 30 set. 2025.

ZAVARIZZI, C. de P.; ALENCAR, M. do C. B. de. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/DORT. *Saúde em Debate*, v. 42, n. 116, p. 113-124, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811609>. Acesso em: 30 set. 2025.