

O EXERCÍCIO NA ÁGUA NA ESPONDILARTRITE AXIAL – UMA REVISÃO NARRATIVA

JOÃO SANTOS FARIA, FLÁVIO RIBEIRO, JOANA SANTOS COSTA, JOÃO PAULO BRANCO - SMFR CHUC

Introdução: O exercício em meio aquático tem sido utilizado como agente terapêutico em múltiplas patologias, incluindo na espondilartrite axial (EA). As guidelines ASAS-EULAR de 2022 consideram o exercício um elemento-chave na gestão desta patologia. Persistem dúvidas sobre o melhor tipo de exercício para estes doentes pelo que o objetivo deste trabalho é clarificar o papel do exercício na água em doentes com EA.

Métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na Medline e Embase de todos artigos publicados até 30 de novembro de 2022 que incluíssem simultaneamente (1) exercício terapêutico em meio aquático e (2) EA.

Resultados: Foram incluídos 7 estudos com um total de 357 doentes com EA. Três estudos em doentes sob farmacoterapia mostraram benefício do exercício na água em classe em termos de dor, qualidade de vida e índices de atividade de doença. Um estudo de observacional retrospectivo mostrou melhoria do BASFI e BASDAI em doentes que foram submetidos a exercício aquático associado a exercício físico individual em solo. Dois estudos comparavam exercício aquático com exercício domiciliário, sendo que ambas as intervenções tiveram resultados positivos nos outcomes estudados, embora com diferença significativa em favor do grupo de exercício aquático. Outro ensaio clínico com três grupos distintos procurou comparar exercício na água, exercício em solo e balneoterapia com melhoria dos três grupos face ao basal em termos de dor, BASFI, BASMI, BASDAI, SF-36, mas com diferença significativa favorável da qualidade de vida no grupo de exercício na água.

Conclusões: A evidência parece sugerir um benefício do exercício na água em doentes com EA, cujo efeito parece ser independente do exercício realizado no solo. A maioria da evidência foi produzida com estudos realizados em ambiente clínico, não havendo evidência sobre exercício não supervisionado em meio aquático. Mais estudos são necessários para determinar as melhores intervenções nesta patologia.

O EXERCÍCIO NA ÁGUA NA ESPONDILARTRITE AXIAL – UMA REVISÃO NARRATIVA

JOÃO SANTOS FARIA, FLÁVIO RIBEIRO, JOANA SANTOS COSTA, JOÃO PAULO BRANCO - SMFR CHUC

Espondilartrite Axial

Exercício Aquático

ASAS-EULAR de 2022 → exercício um elemento-chave na gestão da EA

Objetivo: Clarificar o papel do exercício na água em doentes com EA.

Revisão narrativa da literatura publicada na Medline e Embase, incluindo todos artigos publicados até 30/11/2022 que incluíssem simultaneamente (1) exercício terapêutico em meio aquático e (2) EA.

7 estudos com um total de 357 doentes com EA

Ex. Aq / Fármacos	3 estudos randomizados controlados	Ex Aq + Ex Solo	1 estudo observacional retrospectivo	Ex. Aq / Ex. Dom.	2 estudos randomizados controlados	Ex. Aq / Ex. Solo / Baln.	1 estudo randomizado controlado
	↓ Benefício do exercício na água em classe em termos de dor, qualidade de vida e índices de atividade de doença				↓ Ambos com resultados positivos nos outcomes estudados, mas diferença significativa no grupo de exercício aquático		↓ Melhoria dos grupos em termos de dor, atividade, SF-36, mas diferença significativa favorável da qualidade de vida no grupo de exercício na água

Benefício do exercício na água em doentes com EA, cujo **efeito parece ser independente do exercício realizado no solo**. Não existe evidência sobre exercício não supervisionado em meio aquático