

**EFICÁCIA DO MÉTODO WATSU SOBRE A QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA**  
*Effectiveness of method from watsu on the quality of life in patients with fibromyalgia*

**RESUMO:** O objetivo deste estudo foi realizar um levantamento sobre a utilização do método de Watsu na percepção da dor e seu impacto na qualidade de vida em pacientes com Fibromialgia. Foi realizada uma revisão de literatura de publicações nacionais entre os anos de 2000 a 2015, utilizando como base de dados: BIREME, SciELO e o Google Acadêmico. Identificaram-se 153 artigos, dos quais 10 preencheram os critérios determinados para utilização e análise qualitativa. Verificou-se que a maioria dos artigos foram desenvolvidos por fisioterapeutas pós-graduados, situados na Região Sudeste com predomínio de publicação entre os anos de 2008 a 2013. Constatou-se que as intervenções de Watsu beneficiam os pacientes com Fibromialgia, tendo em vista que a doença não apresenta cura. Este método propicia o alívio da dor, amenizando não apenas fatores físicos, mas também emocionais, contribuindo diretamente na melhoria da qualidade de vida para essa parcela da população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fibromialgia. Hidroterapia. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**

The aim of this study was to conduct a survey on the use of Watsu method in pain perception and its impact on quality of life in patients with fibromyalgia. A literature review of national publications was carried out between the years 2000 to 2015, using as database: BIREME, SciELO and Google Scholar. We identified 153 articles, of which 10 met the criteria established for use and qualitative analysis. It was found that most of the articles were developed by postgraduate physiotherapists, located in the Southeast with a predominance of publication in the years 2008 to 2013. We observed that the Watsu interventions benefit patients with Fibromyalgia, given that the disease has no cure. This method provides pain relief, easing not just physical, but also emotional, directly contributing to improve the quality of life for this population.

**KEYWORDS:** Fibromyalgia. Hydrotherapy. Quality of life.

**Mickael De Souza<sup>(1)</sup>**

**Ana Rebeca De Brito Vaz De  
Carvalho Costa<sup>(1)</sup>**

**Amanda Rodrigues De Aguiar<sup>(1)</sup>**

**José Alex Da Silva Cunha<sup>(2)</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Fisioterapia pela Faculdade Maurício de Nassau – FAP/ Parnaíba, BR 343, Km 7,5 S/N, Bairro Floriópolis, CEP: 64.202-260. Parnaíba, Piauí, Brasil.

<sup>2</sup>Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente, professor da Faculdade Maurício de Nassau – FAP/ Parnaíba, BR 343, Km 7,5 S/N, Bairro Floriópolis, CEP: 64.202-260. Parnaíba, Piauí, Brasil.

Contato: mickael\_souzah@hotmail.com

**Recebido em:** 20/05/2015

**Revisado em:** 20/05/2015

**Aceito em:** 20/06/2015

## INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é considerada uma síndrome crônica de caráter desconhecida caracterizada por dores musculoesqueléticas, difusas e crônicas, além de hipersensibilidade à palpação em locais anatômicos definidos, denominados *tender points* (pontos dolorosos)<sup>1, 2</sup>. Esses locais dolorosos à palpação estão geralmente associados à fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, distúrbios psicológicos, ansiedade e depressão<sup>3</sup>.

O seu diagnóstico é essencialmente clínico, devendo o médico levar em consideração a sintomatologia do paciente e avaliar a presença de dor em pelo menos 11 dos 18 *tender points*<sup>4, 5</sup>, não havendo nenhum exame laboratorial que diagnostique a doença, sendo o mesmo solicitado apenas para descartar outras doenças com sintomatologias semelhantes, ou identificar doenças associadas<sup>5, 6</sup>.

Desta forma, dentre a clínica reumatológica, a Fibromialgia é uma das doenças mais frequentes, sendo considerada a segunda doença reumática mais acometida no mundo, ficando atrás apenas da osteoartrite, atingindo cerca de 5% da população mundial e, em média, 8% da população brasileira<sup>3, 5, 7</sup>.

Segundo a Associação Brasileira de Reumatologia<sup>8</sup>, a Fibromialgia acomete principalmente mulheres em uma proporção aproximada de 6-10 para cada homem. Entretanto, não existe tratamento que ofereça a cura, apenas técnicas para o alívio da dor, entre as quais a hidroterapia é uma alternativa eficaz no tratamento<sup>9</sup>.

As mudanças fisiológicas desencadeadas pela imersão em água aquecida ajudam a reduzir a dor percebida, facilitando o movimento e melhorando a sua qualidade de vida<sup>10</sup>. Neste sentido, a redução significativa da dor aumenta a força e flexibilidade, influenciando ainda na redução da ansiedade, melhorando o padrão de sono, a capacidade respiratória, além de proporcionar a estabilidade muscular em comparação com as técnicas de solo<sup>9, 11</sup>. A principal propriedade da água está no empuxo, que tem como função aliviar o estresse sobre as articulações sustentadoras de peso, além de reduzir as forças gravitacionais do movimento<sup>12</sup>.

Dentre as inúmeras técnicas de hidroterapia, destaca-se o uso de Watsu no tratamento da Fibromialgia, pois, proporciona um relaxamento, sendo desenvolvidos

exclusivamente com movimentos passivos, alongamentos, mobilizações articulares, flutuações, bem como pressão sobre acupontos para equilibrar fluxos de energia através dos meridianos<sup>2, 13</sup>.

A utilização dessa técnica, com o auxílio do calor, reduz a sensibilidade das terminações sensitivas, levando a diminuição do seu tônus muscular e conseqüentemente ao seu relaxamento<sup>2, 12</sup>. À medida que os músculos passam a se relaxar, o metabolismo acaba estimulando a redução dos espasmos musculares e das dores, diminuindo a fadiga muscular<sup>11</sup>.

É importante ressaltar que a execução dos movimentos em meio aquático predispõe uma confiança maior na movimentação e na estabilidade em solo, conferindo uma diminuição no medo de fraturas por quedas, referindo-se à utilização dos métodos de Watsu como recurso hidroterápico que melhor proporciona progressos para as pessoas que sofrem com a Fibromialgia, já que suas técnicas de relaxamento e a utilização de movimentos passivos em conjunto com a água aquecida são os meios ideais para o alívio da dor<sup>2, 14</sup>.

O presente artigo tem por objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a utilização do método de Watsu como ferramenta no alívio da dor e seus benefícios na qualidade de vida em pacientes com fibromialgia.

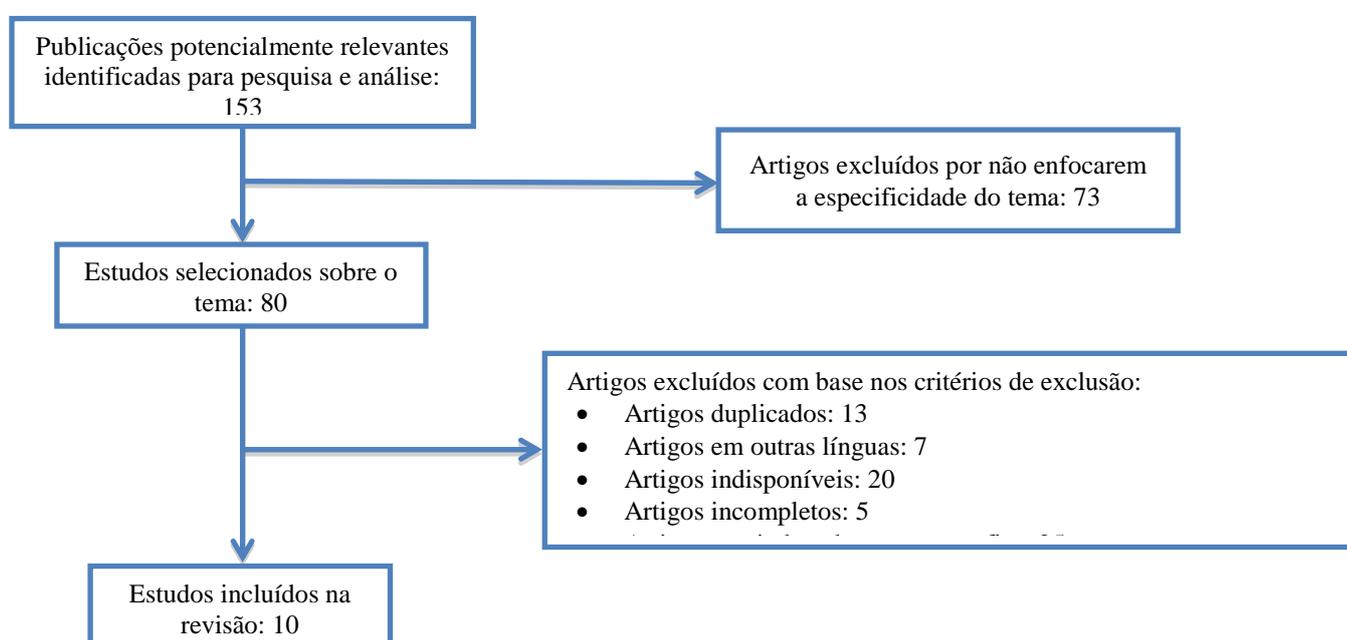
## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório. A busca eletrônica foi realizada utilizando os seguintes descritores: "Fibromialgia", "Watsu", "Dor" e "Qualidade de vida". No cruzamento dos descritores foi adotada a expressão booleana: "AND" (Fibromialgia and Watsu and Dor; Fibromialgia and Watsu and Qualidade de vida). Foram utilizadas para a busca dos dados as bases de dados da saúde, sendo estas: Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico.

Foram incluídos estudos na íntegra, originais, que apresentassem relevância ao tema proposto e contemplassem o método de Watsu como tratamento para a fibromialgia, publicados na língua portuguesa nos anos de 2000 a 2015, aqueles cujo primeiro autor era fisioterapeuta ou estudante de fisioterapia e os

que se encontravam indexados em alguma revista científica (figura 1).

Para a organização das informações a serem extraídas dos estudos, utilizou-se um instrumento de coleta de dados que contemplou os itens a seguir: título do artigo, ano de publicação, características metodológicas, Qualis da revista em que o artigo foi publicado e primeiro autor do artigo, se graduando, graduado ou pós-graduado. Para análise dos estudos incluídos na revisão, utilizaram-se tabelas e gráficos com informações detalhadas de cada artigo, permitindo assim sua análise e discussão posterior.



**Figura 1. Fluxograma da seleção de estudos para compor amostra dos artigos de revisão selecionados entre os anos de 2000 a 2015.**

## Resultados

Foi identificado um total de 153 artigos nas bases de dados utilizadas nesta pesquisa. Entretanto, dessa amostra, apenas 10 (6,5%), enquadraram-se nos critérios de inclusão propostos neste trabalho. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e

minuciosamente analisados para compor os dados da amostra da pesquisa, conforme (tabela 1). Observa-se que houve um aumento de publicações entre os anos de 2008 a 2015 (60%) em relação aos anos de 2000 a 2007 (40%), devido, principalmente, ao grande número de anos (2000, 2001, 2002, 2005, 2007) sem publicações acerca da temática.

**Tabela 1: Distribuição dos artigos utilizados na revisão de literatura, ressaltando a abordagem, formação do 1º autor, Qualis da revista e Título do trabalho entre os anos de 2000 a 2015**

Nº	Ano da publicação	Abordagem	Formação do 1º autor*	Qualis da revista**	Título do trabalho
1	2003	Qualitativo	Pós-graduado	B1	Efeitos fisiológicos da imersão e sua relação com a privação sensorial e o relaxamento em hidroterapia
2	2003	Quantitativo	Graduando	C	Síndrome da fibromialgia: tratamento em piscina aquecida
3	2004	Qualitativo	Graduado	B1	Intervenções fisioterapêuticas para pacientes com fibromialgia: Atualização
4	2006	Qualitativo	Pós-graduado	B3	Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto
5	2008	Quantitativo	Pós-graduado	B5	Associação das técnicas de Watsu e Halliwick com a biodança aquática, como forma de melhorar o estresse psicológico de pacientes com doenças crônicas
6	2008	Quantitativo	Pós-graduado	B5	O método Watsu e Halliwick associados com a biodança: dados preliminares de uma população com doenças crônicas
7	2010	Qualitativa	Graduado	B5	Os benefícios do Watsu na fibromialgia
8	2012	Qualitativo	Pós-graduado	B5	Hidroterapia no tratamento da Síndrome da Fibromialgia: uma revisão sistemática
9	2012	Qualitativo	Graduado	C	A intervenção da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia
10	2013	Qualitativo	Pós-graduada	B5	Eficácia da hidroterapia no quadro algico de pacientes com fibromialgia

\* Verificado através do Currículo Lattes do 1º autor conforme o ano da publicação do artigo.

\*\* Área de avaliação: Interdisciplinar.

Com relação à formação do primeiro autor dos trabalhos analisados, todos pertenciam à categoria de fisioterapeutas, destacando-se: os pós-graduados (60%), graduados (30%) e estudantes de graduação (10%).

Quanto às pesquisas analisadas segundo região, onde se localiza a instituição do primeiro autor de cada artigo, percebe-se a concentração de estudos na região Sudeste com 50% dos estudos analisados, seguido pela região Sul com 30% e regiões Norte e Nordeste com 10% cada.

Segundo a abordagem metodológica, foram encontradas 8 (oito) pesquisas com análise qualitativa dos dados e 2 (duas) pesquisas quantitativas, sendo que 80% destas pesquisas, considerando o qualis/capes,

foram encontradas em revistas com classificação B (B1= 20%; B2= 10%; B4= 10%; e B5= 40%), e as demais 20% em qualis C.

### Discussão

A Fibromialgia é uma doença crônica que não apresenta cura, apenas meios pelo qual se aliviam a dor, rigidez articular matinal, fadiga, distúrbio do sono e distúrbios psíquicos<sup>15</sup>. Entre as formas de tratamento utilizado destaca-se a hidroterapia, tendo como ênfase maior o Método de Watsu<sup>16,17</sup>.

A presente revisão constata que esse tema ainda é escasso na literatura científica nacional, tendo em vista que o espaço temporal apontado por esta pesquisa não apresentou publicações acerca da temática. Além do que, o crescente número de trabalhos publicados nos últimos oito anos (2008 a

2015) possa ter influência do I Congresso Brasileiro de Hidroterapia e Terapias Corporais Aquáticas, realizado em São Paulo no ano de 2007, evento este que teve como objetivo desenvolver o país como referência na pesquisa em terapia aquática<sup>18</sup>.

Ao observar a formação do primeiro autor, a maioria foi realizada por pós-graduados, esse índice apontado pode ser um indicativo de se tratar de um tema pouco abordado nos cursos de graduação, sendo falho para a maioria dos acadêmicos a compreensão sobre a temática.

Quanto à região brasileira que se encontram os autores responsáveis pelos artigos que compuseram esta pesquisa, a Região Sudeste desponta com o maior número dos pesquisadores, e isso se justifica por se tratar de uma região com a maior concentração de estabelecimentos de saúde<sup>19</sup>, de cursos de graduação e pós-graduação em fisioterapia<sup>20</sup>, além de ser observado o maior número de pesquisadores do país<sup>21</sup>.

Com relação ao Qualis/Capes das revistas analisadas a qual os artigos encontravam-se publicados, percebeu-se que 80% pertenciam ao Qualis B e os outros 20% ao Qualis C. Essa constatação não tem um significado bom, visto que as revistas que a maioria dos artigos foram publicadas apresentam qualidade média, possuindo pequena relevância no meio científico.

A utilização do Watsu no tratamento da Fibromialgia é realizada não somente devido os benefícios da flutuação, alongamento e massagem, mas, sobretudo, pela potenciação do relaxamento corporal e do controle do nível de estresse que o método proporciona<sup>16, 17</sup>. A utilização de movimentos passivos em conjunto com a inibição dos tender points que objetiva equilibrar os pontos de energia, propicia um bem-estar não apenas momentâneo, melhorando assim tanto fatores físicos quanto emocionais<sup>2, 11</sup>.

Bastos e Caetano<sup>15</sup> acrescentam que a utilização do meio aquático traz muitos benefícios a esses

indivíduos, e que o empuxo, propriedade hidrostática que exerce força contrária a da gravidade, favorece a diminuição do peso corporal, aumenta a sensibilidade aos movimentos e, ao se somar aos exercícios respiratórios possibilitam um relaxamento profundo. Dado semelhante e exposto por Bastos e Oliveira<sup>5</sup> onde destacam que a água aquecida favorece o alívio da dor, diminuindo a rigidez articular e os espasmos musculares, com isso melhora-se a amplitude de movimento, a coordenação e a autoestima do paciente com Fibromialgia.

Para tanto, a temperatura da água deve variar entre 32 °C a 35 °C, pois essa faixa térmica reduz o espasmo e, conseqüentemente, promove o relaxamento muscular<sup>1</sup>. Cunha e Caromano<sup>11</sup> acrescentam que esse aquecimento facilita a circulação sanguínea, o que elimina os metabólicos, resultantes da contração muscular, reduzindo a dor e a fadiga.

Bastos e Caetano<sup>15</sup>, afirmam que o Watsu proporciona alongamentos eficientes, relaxamento muscular, diminuição do quadro algico e melhora do estado psicológico. Contudo, Santos e Facci<sup>22</sup>, relatam que para a utilização dessa técnica o paciente já precisa ter apresentado um progresso significativo no fator psicológico, pois, só assim, promoverá o relaxamento suficiente.

Devido à utilização de movimentos completamente passivos, contínuos e rítmicos, o paciente experimenta uma sensação de relaxamento profundo<sup>2</sup>. Cunha e Caromano<sup>11</sup> descreve o relaxamento como uma resposta do hipotálamo, que desencadeia uma redução na atividade generalizada do Sistema Nervoso Simpático, com aumento progressivo do Parassimpático.

Quanto ao protocolo de tratamento, apenas um dos estudos que compuseram essa pesquisa apresentou o protocolo utilizado<sup>23</sup>. Esse dado difere do encontrado por Silva et al.<sup>10</sup> em que, ao realizar uma revisão sistemática sobre

a utilização da hidroterapia no tratamento da Fibromialgia, onde foi analisado 17 estudos e todos apresentavam o protocolo para o tratamento, entretanto não especificavam o bastante, mas, expunham significativa eficácia do método no tratamento da doença.

O estudo realizado por Tarabayn e Carvalho <sup>1</sup> revela que a técnica foi eficaz para a resolução da dor e da melhora da qualidade de vida. Para tanto, foram realizados 15 atendimentos com duração de 60 minutos, três vezes por semana, seguindo cinco fatores: aquecimento, alongamento, atividade aeróbica, fortalecimento e relaxamento, fatores esses que também foram utilizados no estudo de Santos e Facci <sup>22</sup>, diferindo apenas o período de atendimento (20 intervenções) e sua duração (45 minutos).

Gimenes, Santos e Silva <sup>23</sup> em sua pesquisa relatou que antes do tratamento 98,75% dos pacientes analisados queixavam-se de dor com intensidade variando de 2,5 a 10 na Escala Visual Analógica (EVA). Contudo, após o término da pesquisa, evidenciou-se uma significativa redução na intensidade da dor que variou de 0 a 5 na EVA. Dados semelhantes foram obtidos por Santos et al. <sup>24</sup>, onde observou uma redução significativa no quadro algico, cujo pré-tratamento obteve média de  $9,26 \pm 0,181$  na EVA e o pós-tratamento diminuiu para  $1,66 \pm 0,186$  ( $p < 0,0001$ ), sendo que a avaliação do quadro de dor e desconforto passou de uma dor insuportável para suportável ou nenhuma dor.

## Referências

1. Tarabayn N, Carvalho F. Eficácia da terapia aquática em grupos sobre a qualidade de vida e a dor em pacientes com fibromialgia. IN: II Seminário de Fisioterapia da UNIAMERICA: Iniciação Científica. 2008. Foz do Iguaçu, PR. Anais... Foz do Iguaçu, PR. p. 57-66.

Os dados encontrados por Cantos et al. <sup>17</sup>, ressaltam que segundo relatos dos participantes da pesquisa, após o início do tratamento houve diminuição considerada das dores, em especial as musculares, melhora da qualidade do sono, além de se sentirem mais calmos e relaxados para a realização das atividades de vida diária, beneficiando consideravelmente a sua qualidade de vida.

Contudo, Silva e Souza <sup>3</sup> advertem que por mais que o Watsu seja positivo para o alívio das dores e melhora da qualidade de vida em fibromiálgicos que se encontram principalmente na fase aguda, este método sozinho não é o suficiente para o tratamento de pacientes na fase crônica.

## Conclusão

Segundo os dados levantados nesta revisão de literatura a utilização de manobras de relaxamento realizada com movimentos passivos em conjunto com a água aquecida, proporciona o alívio da dor, melhora a qualidade do sono e, conseqüentemente, favorece o aumento da qualidade de vida desses pacientes, tendo em vista que essa é uma síndrome que não apresenta cura, sendo apenas tratada para o alívio de seus sintomas.

Contudo, fica evidente a necessidade de mais estudos para aprimorar não só o conhecimento sobre as sintomatologias, mas as formas de tratamentos e benefícios de Watsu, tendo em vista a escassez de fundamentação teórica nacional que aborde a temática em questão.

2. Vitorino DFM, Prado GF. Intervenções fisioterapêuticas para pacientes com fibromialgia: atualização. R. Neuro. 2004; 12 (3): 152-156.
3. Silva EAB, Souza C. A intervenção da fisioterapia aquática no tratamento da fibromialgia. R. Presciência 2012; 5: 29-39.

4. Helfenstejn Junior M, Goldenfum MA, Sieno CAF. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. *Rev. Assoc. Med. Bras.* 2012; 58 (3): 358-365.
5. Bastos CC, Oliveira EM. Síndrome da Fibromialgia: tratamento em piscina aquecida. *Lat. & Sen.* 2003; 4 (1): 3-5.
6. Sociedade Brasileira de Reumatologia. Fibromialgia: cartilha para pacientes. São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha%20fibromialgia.pdf>. Acesso em 15 mar. 2015.
7. Associação Nacional Contra a fibromialgia e síndrome de fadiga crônica. Disponível em: <http://www.apifarma.pt/cidadania/parcerias/associacoesdoentes/listaad/Paginas/Myos.aspx>. Acesso em: 15 de novembro de 2014.
8. Associação Brasileira de Reumatologia. Disponível em: <http://www.reumatologia.com.br/>. Acesso em: 16 de novembro de 2014.
9. Acosta AMC. Comparação da utilização das técnicas watsu e relaxamento aquático em flutuação assistida nos sintomas de ansiedade, depressão e percepção da dor. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2010.
10. Silva TCD, Nascimento JÁ, Miranda GC, Jácomo LVJ, Cunha BB. Hidroterapia no tratamento da Síndrome da Fibromialgia: uma revisão sistemática. *R. Mov.* 2012; 5, (1):65-77.
11. Cunha MG, Caromano FA. Efeitos fisiológicos da imersão e sua relação com a privação sensorial e o relaxamento em hidroterapia. *R. Tera. Ocupa.* 2003; 14,(2): 95-103.
12. Mosmann A, Antunes C, Oliveira D. de. Atuação fisioterapêutica na qualidade de vida do paciente fibromiálgicos. *Scien. Med.* 2006; 16,(4):172-177.
13. Biasoli MC, Machado, CMC. Hidroterapia: técnicas e aplicabilidades nas disfunções reumatológicas. *Tem. Reu. Clín..* 2006; 7(3):78-87.
14. Jacintho RLM, Galvão LLLF, Araújo, AGR. Avaliação da qualidade de vida em mulheres com fibromialgia após fisioterapia aquática. *R. Farn.* 2008; 7,(1): 13-27.
15. Bastos GS, Caetano, LF. Os benefícios do Watsu na fibromialgia. *Corp. et Scien.* 2010; 6(2): 14-25.
16. Cantos GA, Schütz R, Rocha, ME. Associação das técnicas de watsu e halliwick com a biodança aquática, como forma de melhorar o estresse psicológico de pacientes com a doença crônica. *R. Pensa. Biocên.* 2008; 9: 69-83.
17. Cantos GA, Schütz R, Rocha ME, Marques CSS, Balén MGW, Hermes E. O método watsu e halliwick associados com a biodança: dados preliminares de uma população com doenças crônicas. *R. Pensa. Biocên.* 2008; 10: 27-41.
18. Estadão. Congresso de hidroterapia no final de abril. 2007. Disponível em: <http://vida-estilo.estadao.com.br/noticias/comportamento,congresso-de-hidroterapia-no-final-de-abril,20070419p9635>. Acesso em: 12 de fev. de 2014.
19. IBGE. Estatísticas de saúde: assistência médico-sanitária 2009. Departamento de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2009.
20. Folha de São Paulo. Ranking Universitário Folha 2014. Disponível em: <http://ruf.folha.uol.com.br/2014/rankingdecursos/fisioterapia/>. Acesso em: 15 mar. 2015.
21. Sturmer G, Viero CCM, Silveira MN, Lukrafka MN, Lukrafka JL, Plentz, RDM. Análise do perfil e da produção científica dos fisioterapeutas bolsistas produtividade do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. *Braz. J. Phys. Ther.* 2013; 17 (1): 41-48.
22. Santos ST, Facci LM. Hidrocinesioterapia na fibromialgia: série de casos. *R. S. e Pes.* 2009; 2 (3): 427-432.
23. Gimenes RO, Santos EC, Silva TJPV. Watsu no tratamento da Fibromialgia: Estudo piloto. *R. Br. Reuma.* 2006; 46 (1): 75-76.
24. Santos D, Lopes CCC, Lopes EB, Costa LD, Schwengber RA, Silva TD, Waltrick, T. Eficácia da Hidroterapia no Quadro Álgico de Paciente com Fibromialgia. *R. Ciên. JOPEF.* 2013; 91-100.