

A CONTRIBUIÇÃO DO WATSU NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

THE CONTRIBUTION OF WATSU IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA

Drielly Domanny Antas Bezerra¹, Luanna Grasiely da Silva Andrade Araújo¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

A fibromialgia é uma doença reumatológica de etiologia desconhecida, com acometimento de maior frequência em mulheres com idade superior a 35 anos. A sua maior característica é dor musculoesquelética crônica e generalizada. A fisioterapia aquática vem se sobressaindo como um dos recursos indicados e recomendados como terapia para pacientes com fibromialgia, pois neste meio, a água possibilita flutuação corporal, facilitando a reprodução de movimentos, além de diminuir impactos entre as articulações, beneficiando a mobilidade corporal e flexibilidade progressivo. É verificar a contribuição do Watsu no tratamento da fibromialgia, e demonstrar cientificamente a eficácia do método em indivíduos acometidos. É uma revisão qualitativa por meio de pesquisas nas bases de dados eletrônicas Scielo, Lilacs, Pedro e Cochrane library, entre o período de 2004 à 2022. Utilizou-se os seguintes descritores: Fibromialgia e Watsu, fisioterapia aquática, fisioterapia na fibromialgia. Durante o levantamento bibliográfico nas bases de dados, foram encontrados 30 artigos do assunto abordado, e após observância dos critérios de inclusão e exclusão 16 artigos foram selecionados. Após leitura dos títulos e resumos, 11 foram excluídos pelos critérios supra mencionados na metodologia. Restando apenas 5 estudos que foram avaliados integralmente. O método Watsu vem sendo demonstrado um método notável e com potencial terapêutico de grandes resultados, no entanto, é perceptível a escassez de novos estudos, como ensaios clínicos randomizados controlados, a fim de verificar sua eficácia e fortalecer as evidências.

Palavras-chave: Fibromialgia. Fisioterapia Aquática. Watsu. Watsu e Fibromialgia.

Abstract

Introduction: Fibromyalgia is a rheumatologic disease of unknown etiology, with a higher frequency in women over 35 years of age. Its main feature is chronic and generalized musculoskeletal pain. Aquatic physiotherapy has been standing out as one of the resources indicated and recommended as therapy for patients with fibromyalgia, because in this environment, water allows body flotation, facilitating the reproduction of movements, in addition to reducing impacts between the joints, benefiting body mobility and flexibility. progressive. **Objective:** to verify the contribution of Watsu in the treatment of fibromyalgia, and scientifically demonstrate the effectiveness of the method in affected individuals. **Methodology:** It is an qualitative review through searches in the electronic databases Scielo, Lilacs, Pedro and Cochrane library, between the period of 2004 to 2022. The following descriptors were used: Fibromyalgia and Watsu, aquatic physiotherapy, physiotherapy in fibromyalgia. **Results:** During the bibliographic survey in the databases, 30 articles were found on the subject addressed, and after compliance with the inclusion and exclusion criteria, 16 articles were selected. After reading the titles and abstracts, 11 were excluded by the criteria mentioned above in the methodology. Only 5 studies were left that were fully evaluated. **Conclusion:** The Watsu method has been shown to be a remarkable method with therapeutic potential with great results, however, there is a noticeable lack of new studies, such as randomized controlled trials, in order to verify its effectiveness and strengthen the evidence.

Keywords: Fibromyalgia. Aquatic Physical Therapy. Watsu and Fibromyalgia. Watsu.

Introdução

O método Watsu foi criado em 1980, na Califórnia pelo terapeuta corporal e mestre em zen shiatsu, Harold Dull. Foi desenvolvido com base em alongamentos passivos e movimentos rotacionais que proporcionam liberações miofasciais, mobilizações articulares e estimulação de meridianos através da imersão em água aquecida (FAULL, 2005).

Segundo Harold (1993), a água aquecida é o meio ideal para libertar o corpo e atingir um nível de relaxamento máximo, sendo a temperatura ideal para aplicação de aproximadamente 35°C. Inúmeros são os benefícios, inclusive psicológicos pois remete o paciente ao estado fetal uma vez que o ambiente aquoso (similar ao líquido amniótico), somado a temperatura da água aumentada, ao movimento, ao estado de passividade e a qualidade do som, que na água é maior do que no ar, ocorrendo inclusive uma desconfiguração da audição, tudo isso remete a vida intra uterina.

O trabalho corporal Watsu é um dos métodos utilizados na fisioterapia aquática, o qual proporciona uma melhora nas condições de saúde, graças aos efeitos fisiológicos e as propriedades físicas que ocorrem durante a imersão do corpo (RESENDE; RASSI; VIANA, 2008).

Falando nas propriedades físicas da água, a temperatura se destaca, pois a água aquecida favorece entre outras coisas, a redução do espasmo muscular, o que facilita a adequação do tônus e diminuição da dor, permitindo mobilizações articulares em maiores amplitudes de movimentos (CARREGARO et al., 2008).

Outrossim, a pressão hidrostática, turbulência, o empuxo, a viscosidade e a flutuação são os princípios físicos envolvidos na estimulação sensorial do paciente imerso (CANDELORO; CAROMANO, 2007). A soma de todas as propriedades supracitadas desempenham importante papel na melhora de diversas patologias, nas mais variadas áreas da fisioterapia.

No que concerne a isso, a fibromialgia é uma doença reumatológica de etiologia desconhecida porém, acredita-se que os primeiros sinais comumente aparece depois de traumas físicos, psicológicos e de infecção graves, tendo acometimento maior em mulheres acima de 35 anos (AHLES et al., 1987).

Características clínicas como: dor difusa musculoesquelética com duração maior que três meses, fadiga, distúrbios do sono, depressão, ansiedade, rigidez matinal, alteração intestinal, diminuição da amplitude de movimento, alteração de cognição e memória afetam ambos os sexos, porém o sexo feminino é o mais acometido (LORENA et al., 2015; MARQUES, 2014).

Conhecida como uma síndrome dolorosa e crônica, os sintomas ficam mais intensos no início do dia e ao final da noite (PROVENZA et al., 2004). O diagnóstico da fibromialgia, de acordo com os critérios de classificação do American College of Rheumatology (ACR), é clínico, embasado nos principais sinais e sintomas referido pelo paciente que são: a dor difusa e inespecífica, fadiga, distúrbio do sono (CHENG et al., 2016).

O ambiente aquático facilita a reprodução de movimentos, além de diminuir impactos entre as articulações, beneficiando a mobilidade corporal e flexibilidade progressiva através da água, promovendo alongamentos suaves em todas as amplitudes dos movimentos, proporcionando uma melhora relevante nos sintomas da doença (LETIERI et al., 2013).

Diante disto, o objetivo deste estudo é verificar a contribuição do Watsu no tratamento da fibromialgia, e demonstrar cientificamente a eficácia do método em indivíduos acometidos.

Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura qualitativa, e tem como objetivo verificar a contribuição do Watsu no tratamento da fibromialgia demonstrando cientificamente a eficácia do método em indivíduos acometidos. Foram realizadas pesquisas por meio da consulta aos indexadores nas bases de dados eletrônicas Brasil, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Physiotherapy Evidence Database (Pedro) e Biblioteca de Ciências da Saúde Sede (Cochrane library).

A busca dos artigos se deu pela utilização das palavras-chaves presentes nos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Watsu e fibromialgia/ fisioterapia aquática e fibromialgia/ Watsu/ fibromialgia/ Watsu in fibromyalgia/ watsu/fibromyalgia/ fisioterapia aquática. Os artigos selecionados foram escritos entre os anos de 2004 a 2022, sendo priorizados os artigos que estivessem em consonância com a temática proposta.

Como critérios de inclusão: Artigos originais e que delineassem a temática referente a revisão e estudos experimentais que utilizavam pacientes fibromiálgicas e que foram tratadas pelo método Watsu.

A exclusão dos artigos se deu pelos seguintes critérios: Após a leitura dos títulos, resumos e análise detalhada, aqueles que não apresentavam relação direta com os descritores, estudos que utilizaram outros métodos, e que não se relacionavam com o objetivo do estudo, além de artigos sem dados conclusivos.

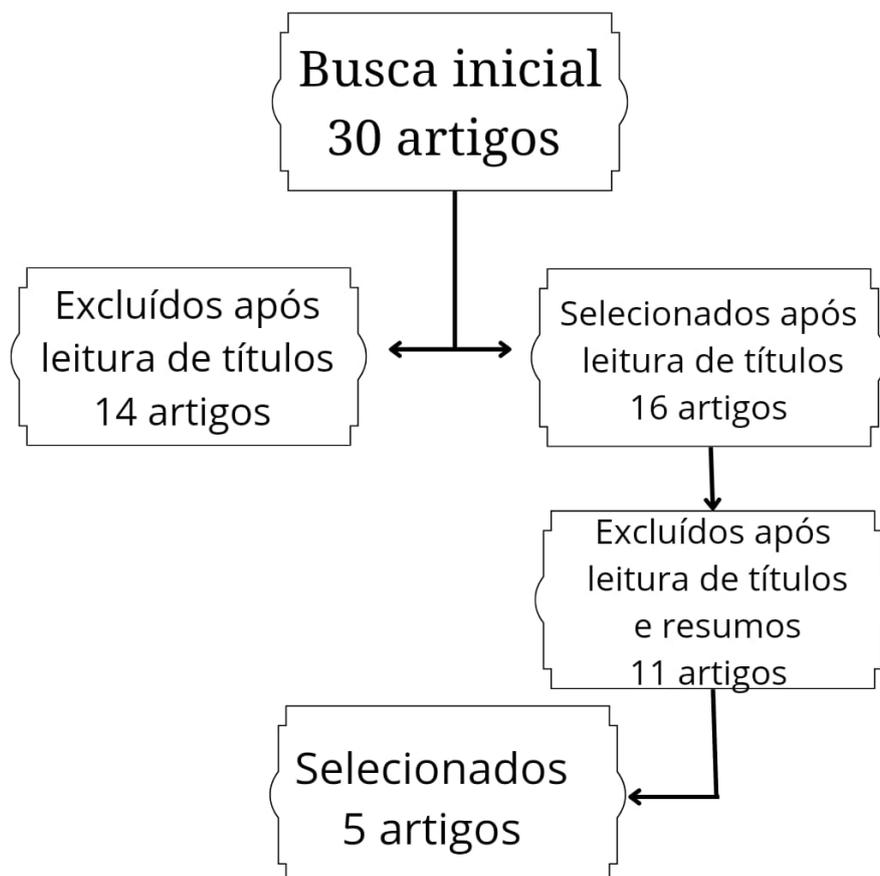
Para a evidenciação de particularidades dos artigos foram realizadas as extrações e elaboração da tabela contendo os seguintes dados: autor, ano de publicação, título, amostra, duração e conclusão.

Resultados e Discussão

No levantamento bibliográfico foram encontrados 30 artigos do assunto abordado, e após elencar os critérios de inclusão e exclusão, 16 artigos foram selecionados. A leitura dos títulos e resumos resultou na exclusão de 11 artigos. Restando 5 estudos que foram avaliados integralmente. Os dados das fases de estudo dos artigos encontram-se representados no fluxograma 1.

Os dados referentes às informações dos artigos selecionados para o estudo encontram-se sumarizados na tabela 1.

Fluxograma 1 - Resumo das fases de estudo relacionados à contribuição do Watsu no tratamento de fibromialgia.



Fonte: Autores, 2022.

Tabela 1 - Resumo dos artigos selecionados.

Autor/Ano	Título	Amostra e Duração	Método de avaliação	Resultados
VITORINO, et al. (2004)	Intervenções fisioterapêuticas para pacientes com fibromialgia: Atualização	28 pacientes (3 grupos de pacientes do sexo feminino); 24 semanas 1 sessão por semana.	Comparaçã o com o grupo controle	Melhora do sono; qualidade de vida; eliminação tender points; ganho de amplitude de movimento; força muscular; relaxamento muscular; diminuição da dor.
GIMENES, et al (2006)	Watsu no Tratamento da Fibromialgia: Estudo Piloto	10 pacientes do sexo feminino; 16 semanas 1 sessão por semana.	EVA e GDS-15	Diminuição da dor e do quadro depressivo.
PINKALSKY, et al. (2011)	Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos.	5 pacientes do sexo feminino; 5 semanas, 1 sessão por semana.	EVA e FIQ	Melhora da qualidade de vida; redução dos sintomas; diminuição do score do questionário FIQ
TOMELERO, et al. (2015)	A utilização do Watsu no tratamento de fisioterapia aquática de um paciente com síndrome de fibromialgia - Estudo de caso	1 paciente do sexo feminino; 5 semanas, 10 sessões 2 vezes por semana.	FIQ	Diminuição dos pontos dolorosos; melhora do sono e da qualidade de vida.
ANTUNES, et al. (2016)	Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia	17 pacientes idosas do sexo feminino; 5 semanas, 10 sessões 2 vezes por semana.	Study - 36	Diminuição da dor, rigidez articular e fadiga, melhora do sono, humor; aspectos emocionais, capacidade funcional e qualidade de vida.

Fonte: Autores, 2022.

Gimenes e colaboradores (2006) realizaram duas avaliações, uma inicial e uma final do tratamento, em relação à dor e ao estado depressivo, utilizando, a escala visual-analógica (EVA) e a escala de depressão geriátrica - versão reduzida (GDS-15). Através da avaliação inicial da EVA o resultado era de moderada a intensa, já na final o resultado foi de leve a moderada, na avaliação inicial da GDS-15 obteve a pontuação máxima considerada como sintomatologia moderada e na final a pontuação mínima considerada sintomatologia leve.

Os resultados obtidos em Gimenes et al. (2006) com a escala visual-analógica (EVA) foi uma redução da dor o que proporcionou uma melhora na qualidade de vida das pacientes fibromiálgicas. Também foi observado através da aplicação da escala GDS-15 uma diminuição de quadros depressivos após a intervenção do método.

Esses achados corroboram com o estudo de Pinkalsky e colaboradores (2011) que também utilizaram a EVA e a FIQ que é um questionário sobre impacto da fibromialgia, quanto maior a

pontuação, maior é o impacto da fibromialgia na qualidade de vida do paciente. Diante do exposto o estudo se mostrou eficaz na melhora da dor e da qualidade de vida das pacientes.

Em 2016, Antunes et al. Utilizaram o método Watsu, com a finalidade de proporcionar melhora no quesito qualidade de vida e diminuição da dor nas pacientes idosas com fibromialgia. Os resultados, obtidos por meio da Study 36- Item Short-Form Health Survey que é um questionário com pontuação de 0 a 100, onde a máxima significa um pior estado geral do paciente, mostraram que após as intervenções todas as pacientes obtiveram resultados positivos como: redução da dor, diminuição da rigidez articular, diminuição da fadiga muscular, melhora da qualidade do sono e do humor de cada paciente e isso refletiu em um bem-estar geral. Sendo assim ficou evidenciado o aumento significativo na capacidade funcional ao realizar as suas atividades de vida diária.

Empregando a mesma proposta, Vitorino et al. (2004) obtiveram os mesmos resultados, por meio de comparação com o grupo controle, com a melhoria da qualidade de vida das pacientes favorecendo assim também diminuição da dor, melhorando a tensão muscular, e proporcionando um relaxamento profundo.

Antunes et al. (2016) demonstraram que mulheres com idade maior do que 35 anos são as mais acometidas pela fibromialgia, esses achados corroboram com o estudo de Vitorino e colaboradores (2004) que igualmente observaram que a maioria das pacientes com fibromialgia apresentaram idade maior do que 35 anos.

Tomelero e colaboradores (2015) observaram os efeitos do Watsu em um indivíduo com fibromialgia, entre eles: diminuição dos pontos dolorosos e melhora na qualidade do sono, culminando assim em uma melhora na qualidade de vida. Foi avaliada através do questionário de impacto da fibromialgia, que é qualificado para avaliar a capacidade funcional, distúrbios psicológicos, sintomas físicos e dolorosos.

A eficácia da fisioterapia aquática como parte integrativa do tratamento de pacientes com fibromialgia tem sido objetivo de ampla discussão no meio científico, visto que este método proporciona inúmeros benefícios para o paciente diagnosticado com fibromialgia. Os estudos revelam que os movimentos em imersão aquática influenciam benéficamente na condição psicossocial do indivíduo, promovendo maior bem-estar e qualidade de vida (SILVA et al., 2012). Esses achados corroboram com Pinkalsky et al. (2011) onde foi visto que o método Watsu foi uma excelente opção para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos pacientes.

Nos estudos encontrados ficou evidenciado que o método Watsu contribui no tratamento da fibromialgia e tem como objetivo recuperar a qualidade de vida, buscando restabelecer o equilíbrio emocional, aliviar a dor, recuperar o condicionamento físico e a fadiga (MARTINEZ, 2013).

Segundo Batista (2011), o Watsu vem se mostrando eficaz no tratamento da fibromialgia pois o aquecimento da água e suas propriedades desempenham importantes atribuições na funcionalidade do paciente, fazendo com que haja uma diminuição da rigidez muscular, da fadiga, da ansiedade, da depressão e sendo mantida a amplitude de movimento das articulações, além de atenuar as tensões musculares e promover o relaxamento, buscando assim a redução dos sintomas e o restabelecimento da qualidade de vida.

Em consequência do número reduzido de artigos incluídos de acordo com os critérios e somado ao viés temporal de 18 anos, fica evidente a carência de novos estudos, o que corrobora com Gimenes et al., (2006), que na época já sugeria a necessidade de novos trabalhos e com um número maior de participantes para que se tenha uma eficácia comprovada sobre o método.

Conclusão

Conclui-se que embora obtenham-se poucas evidências científicas sobre o método Watsu, o mesmo vem sendo demonstrado um método notável e com potencial terapêutico de grandes resultados, no entanto, é perceptível a escassez de novos estudos, como ensaios clínicos randomizados controlados, a fim de verificar sua eficácia e fortalecer as evidências.

Referências

AHLES TA, Yunus ME, Masi AT. Is chronic pain a variant of depressive disease? **The case of primary fibromyalgia syndrome**. *Pain* 29: 105- 11, 1987.

ALVES, Adriana Martins Barros et al. Avaliação de instrumentos de medida usados em pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 52, p. 501-506, 2012.

ANTUNES, Mateus Dias et al. Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 4, p. 636-641, 2016.

ARAÚJO GOMES, Maria Jacilene et al. Possíveis hipóteses fisiopatológicas da fibromialgia: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e15911729806-e15911729806, 2022.

BATISTA, T., ALFAITE, V., SILVA, V., GOMES, M., ALVES, S. Os efeitos da hidroterapia na fibromialgia – revisão de literatura. *Salutis Scientia – Revista de Ciências da Saúde da ESSCVP* Vol.3 Março, 2011.

BENNETT RM. Disordered growth hormone secretion in fibromyalgia: a review of recent findings and a hypothesized etiology. **Z Rheumatol** 57 (Suppl 2):72-6, 1998.

CANDELORO JM, Caromano FA. Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. **Revista Brasileira Fisioterapia**. 2007;11(4):303-9. 12.

CARREGARO, Rodrigo Luiz et al. Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. **Revista movimentata**, v. 1, n. 1, 2008.

CHENG, J. et al. (2016). The fibromyalgia survey score correlates with preoperative pain phenotypes but does not predict pain outcomes after shoulder arthroscopy. **The Clinical Journal of Pain**, 32 (8), 689-699.

CICONELLI RM. Medidas de avaliação de qualidade de vida. **Revista Brasileira Reumatologia** 43:IX-XIII, 2003.

DULL, H. Watsu: Liberando o Corpo na Água, 1ª edição. **Harbin Springs Publishing**, ISBN 978-0944202043, 1993.

FAULL, K.; et al. A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and Aix massage. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 9, p. 202-210, 2005.

FERREIRA, Lucas Lima; MARINO, Laís H. Carvalho; CAVENAGHI, Simone. Recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da fibromialgia. **Revista dor**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 256-260, Sept. 2011.

GIMENES, Rafaela Okano; SANTOS, Elaine Cristina; SILVA, Tiago José Piedade Vasconcelos. Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, p. 75-76, 2006.

LETIERI, Rubens Vinícius et al. Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinesioterapia. **Revista Brasileira Reumatologia**, São Paulo, v. 53, n. 6, p. 494-500, Dec. 2013.

LORENA, Suélem Barros de et al. Efeitos dos exercícios de alongamento muscular no tratamento da fibromialgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Reumatologia**, São Paulo, v. 55, n. 2, p. 167-173, Apr. 2015.

MARQUES, Amélia. Fibromyalgia: recommendations and possibilities. **Fisioterapia Pesquisa**, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 305, Dec. 2014.

MARTINEZ, José Eduardo et al. Correlação entre variáveis demográficas e clínicas, e a gravidade da fibromialgia. **Revista Brasileira Reumatologia**, São Paulo, v. 53, n. 6, p. 460-463, Dec. 2013.

MELO, Géssika; MADRUGA, Marcela; TORRO, Nelson. Análise das comorbidades associadas à fibromialgia: uma revisão bibliométrica. **Psicologia Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 21, n. 2, p. 395-403, ago. 2020.

PINKALSKY, Guilherme Carlos. Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, n. 1, p. 4-8, 2011.

PROVENZA, José Roberto et al. Fibromialgia. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 44, n. 6, p. 443-449, 2004.

RESENDE SM, Rassi CM, Viana FP. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. **Revista Brasileira Fisioterapia**. 2008;12(1):57-6.

RUOTI, R. G.; MORRIS, D. M.; COLE, A. J. **Reabilitação Aquática**. 1. Edição. São Paulo: Manole, 2000.

SOUZA, Bruna de; LAURENTI, Carolina. Uma Interpretação Molar da Dor Crônica na Fibromialgia. **Psicologia Ciencia e Profissão**. Brasília, v. 37, n. 2, p. 363-377, June 2017.

TOMELERO, Fernanda Francielle et al. A utilização do Watsu no tratamento de fisioterapia aquática de um paciente com síndrome de fibromialgia: Estudo de caso. **Revista Perspectiva**, v. 57, p. 85-98, 2015.

VITORINO, Débora Fernandes; DO PRADO, Gilmar Fernandes. Intervenções fisioterapêuticas para pacientes com fibromialgia: Atualização. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 3, p. 152-156, 2004.

Recebido: 04/08/2023

Aprovado: 18/09/2023