

Efeitos do WATSU sobre a dor: revisão integrativa da literatura

Effects of WATSU on pain: an integrative literature review

*Efectos del WATSU sobre el dolor:
revisión integrativa de la literatura*

Aline Nascimento Silva Fonseca¹, Ana Clara Lacerda²,
Douglas Martins Braga³, Gabriela Alcalde Pereira⁴

1.Fisioterapeuta do setor de Fisioterapia Aquática da AACD Ibirapuera. São Paulo-SP, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-6090-4992>

2.Fisioterapeuta do setor de Fisioterapia Aquática da AACD Ibirapuera. São Paulo-SP, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2401-2551>

3.Coordenador do setor de Fisioterapia Aquática da AACD Ibirapuera/ São Paulo-SP, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7293-6754>

4.Fisioterapeuta do setor de Fisioterapia Aquática da AACD Ibirapuera/ São Paulo-SP, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2044-8905>

Resumo

Introdução. O Watsu combina princípios do Zen Shiatsu com imersão em água aquecida para aliviar dores e promover bem-estar através de movimentos suaves e flutuabilidade. A terapia em água aquecida (33-35°C) reduz a sensibilidade nervosa, relaxa os músculos e alivia a dor, que é um problema de saúde pública, é uma experiência individual e subjetiva que afeta significativamente a vida do indivíduo. **Objetivo.** Realizar uma revisão integrativa da literatura para investigar os efeitos do Watsu na redução da dor em diferentes condições de saúde.

Método. Revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed e Cochrane, com diferentes delineamentos metodológicos, como ensaios controlados ou não controlados, ensaios clínicos randomizados ou não randomizados e relatos de caso.

Resultados. A pesquisa identificou 69 artigos, dos quais 14 foram analisados na íntegra, resultando na seleção de 10 para a revisão integrativa. **Conclusão.** Os estudos mostraram que o Watsu é uma técnica terapêutica eficaz para o alívio da dor, com potencial para melhorar a qualidade de vida de indivíduos em diferentes condições de saúde.

Unitermos. Watsu; Pain; Hidroterapia

Abstract

Introduction. Watsu combines principles of Zen Shiatsu with immersion in heated water to relieve pain and promote well-being through gentle movements and buoyancy. Therapy in heated water (33-35°C) reduces nerve sensitivity, relaxes muscles, and alleviates pain, which is a public health problem and an individual and subjective experience that significantly affects an individual's life. **Objective.** To conduct an integrative literature review to investigate the effects of Watsu on pain reduction in different health conditions. **Method.** An integrative literature review conducted in the Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed, and Cochrane databases, with different methodological designs, such as controlled or uncontrolled trials, randomized or non-randomized clinical trials, and case reports. **Results.** The search identified 69 articles, of which 14 were analyzed in full, resulting in the selection of 10 for the integrative review. **Conclusion.** The studies showed that Watsu is an effective therapeutic technique for pain relief, with the potential to improve the quality of life of individuals with different health conditions.

Keywords. Watsu; Pain; Hydrotherapy

Resumen

Introducción. El Watsu combina principios del Zen Shiatsu con inmersión en agua caliente para aliviar dolores y promover bienestar a través de movimientos suaves y flotabilidad. La terapia en agua caliente (33-35°C) reduce la sensibilidad nerviosa, relaja los músculos y alivia

el dolor, que es un problema de salud pública, una experiencia individual y subjetiva que afecta significativamente la vida del individuo. **Objetivo.** Fue realizar una revisión integrativa de la literatura para investigar los efectos del Watsu en la reducción del dolor en diferentes condiciones de salud. **Método.** Se trata de una revisión integrativa de la literatura, realizada en las bases de datos Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed y Cochrane, con diferentes diseños metodológicos, como ensayos controlados o no controlados, ensayos clínicos aleatorizados o no aleatorizados e informes de caso. **Resultados.** La búsqueda identificó 69 artículos, de los cuales 14 fueron analizados en su totalidad, resultando en la selección de 10 para la revisión integrativa. **Conclusión.** Los estudios mostraron que el Watsu es una técnica terapéutica eficaz para el alivio del dolor, con potencial para mejorar la calidad de vida de individuos en diferentes condiciones de salud.

Palabras clave. Watsu, Dolor; Hidroterapia

Trabalho realizado na AACD Ibirapuera. São Paulo-SP, Brasil

Conflito de interesse: não

Recebido em: 28/04/2025

Aceito em: 16/05/2025

Endereço de correspondência: Gabriela A Pereira. Av. Professor Ascendino Reis 724. Ibirapuera. São Paulo-SP, Brasil. CEP 04027-000. Email: gabrielafisio14@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O Watsu foi desenvolvido por Harold Dull em 1960, a técnica combina princípios do Zen Shiatsu com o paciente em imersão em água aquecida, buscando promover alívio de dores e o bem-estar geral, através de movimentos suaves e mobilizações que exploram a flutuabilidade e a liberdade dos movimentos na água^{1,2}.

Sabe-se dos benefícios associados à terapia realizada em água aquecida (em torno de 33-35°C), devido a temperatura elevada auxiliar na redução da sensibilidade das terminações nervosas sensitivas, promovendo relaxamento muscular, diminuição do tônus e da fadiga, redução de espasmos e, conseqüentemente alívio da dor²⁻⁴.

Muitas vezes utilizado como uma intervenção fisioterapêutica em diversas condições, pois envolve uma variedade de manobras, como toques sutis, alongamentos e movimentos passivos, que estimulam o corpo como um todo.

Devido seus efeitos fisiológicos da imersão, o Watsu diminui a sobrecarga articular, melhora a mobilidade dos tecidos e contribui para a redução da dor e conseqüentemente melhora da qualidade de vida^{1,2,5,6}.

A dor é um fenômeno individual e subjetivo, sendo uma experiência sensorial e emocional desagradável, quando não controlada, torna-se um problema de saúde pública, levando indivíduos a recorrer frequentemente ao uso de opioides, o que deveria ocorrer apenas quando os tratamentos adjuvantes falham. O indivíduo com dor, precisa se reabilitar para que possa envolver-se e relacionar-se plenamente nos contextos familiares, profissionais, sociais, entre outros^{7,8}.

A dor quando persistente por mais de seis meses, é classificada como dor crônica pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP). Essa condição representa um problema de saúde pública, com alta prevalência, sendo maior em mulheres⁸⁻¹².

A avaliação da dor é um processo complexo e subjetivo, que envolve a análise da qualidade, intensidade e impacto da dor na vida do indivíduo. Essa avaliação é fundamental para o diagnóstico e a escolha do tratamento mais adequado.

Por este motivo, o objetivo de avaliar por meio de uma revisão integrativa da literatura os efeitos do Watsu na redução da dor, analisando estudos que investigaram seus efeitos em diferentes condições e populações. Contribuindo para maior esclarecimento da técnica visto que há uma escassez de estudos na área sobre tratamento de pessoas com dor.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa da literatura, realizada na Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD), com a aprovação da Comissão de Pesquisa da instituição. Realizada no setor de fisioterapia aquática da AACD Ibirapuera.

Esta revisão integrativa da literatura, baseada no acrônimo PICO (População, Intervenção, Comparação, Desfecho), teve como objetivo reunir os resultados de diversas pesquisas sobre a eficácia do Watsu na redução da dor. Para tanto, foram utilizadas as seguintes palavras-chave, no inglês: 'Watsu', 'Pain' e 'Hydrotherapy' combinadas com operador booleano 'AND' e 'OR'. A busca foi realizada nas bases de dados Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed e Cochrane, abrangendo o período de 2000 a 2024. Os estudos selecionados foram analisados de forma descritiva, com o intuito de apresentar um panorama geral das evidências científicas sobre o tema.

Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2000 e 2024, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol. Os estudos deveriam abordar achados, efeitos e avaliações do quadro algico após a prática do Watsu, em diferentes delineamentos metodológicos, como ensaios controlados ou não controlados, ensaios clínicos randomizados ou não randomizados e relatos de caso. Foram excluídos artigos que não se enquadraram nos critérios de inclusão, como revisões sistemáticas com ou sem meta

análise e estudos que não apresentassem a técnica de Watsu como intervenção.

Após a seleção, os artigos foram lidos na íntegra, os dados relevantes foram coletados e tabulados: título, autores, ano de publicação, objetivo, instrumentos de medidas usados, resultados e a conclusão. A tabulação ocorreu em planilhas do Excel e foram analisados de forma qualitativa e descritiva, permitindo análise e comparação dos resultados, lidos e revisados pelas três escritoras. As informações foram organizadas de acordo com os seguintes critérios: ano de publicação, autores, tipo de estudo, título, base que estava inserido, objetivo, resultados e conclusão.

O presente estudo não apresentou riscos e os benefícios oferecidos com esse trabalho, foi o entendimento do que se tem na literatura sobre o tema em questão, colaborando com o meio científico.

O projeto foi aprovado pela Comissão de Pesquisa da AACD, mas não houve a necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa da AACD (CEP). Assim, foi dispensada a utilização de termos de consentimento e/ou confidencialidade dos dados, pois não envolveu seres humanos, nem dados de pacientes.

RESULTADOS

Foram encontrados 69 artigos, desses, 14 foram lidos na íntegra e 10 artigos foram selecionados para compor a amostra final desta revisão integrativa, pois atenderam a todos os critérios de inclusão previamente estabelecidos,

conforme mostra o fluxograma (Figura 1). Dos quatro artigos excluídos, um tratava-se de uma revisão da literatura, um tratava-se de uma dissertação de mestrado, um não avaliou a dor e um artigo tratava-se de um protocolo que será aplicado num estudo, sem resultados ou conclusão. Os dados foram tabulados no Excel, estão organizados e detalhados em duas tabelas. A Tabela 1 descreve o autor, ano de publicação, título e objetivo, enquanto a Tabela 2 apresenta a intervenção, instrumentos de medidas, resultados e conclusão.

Figura 1. Fluxograma dos estudos elegíveis para o estudo.

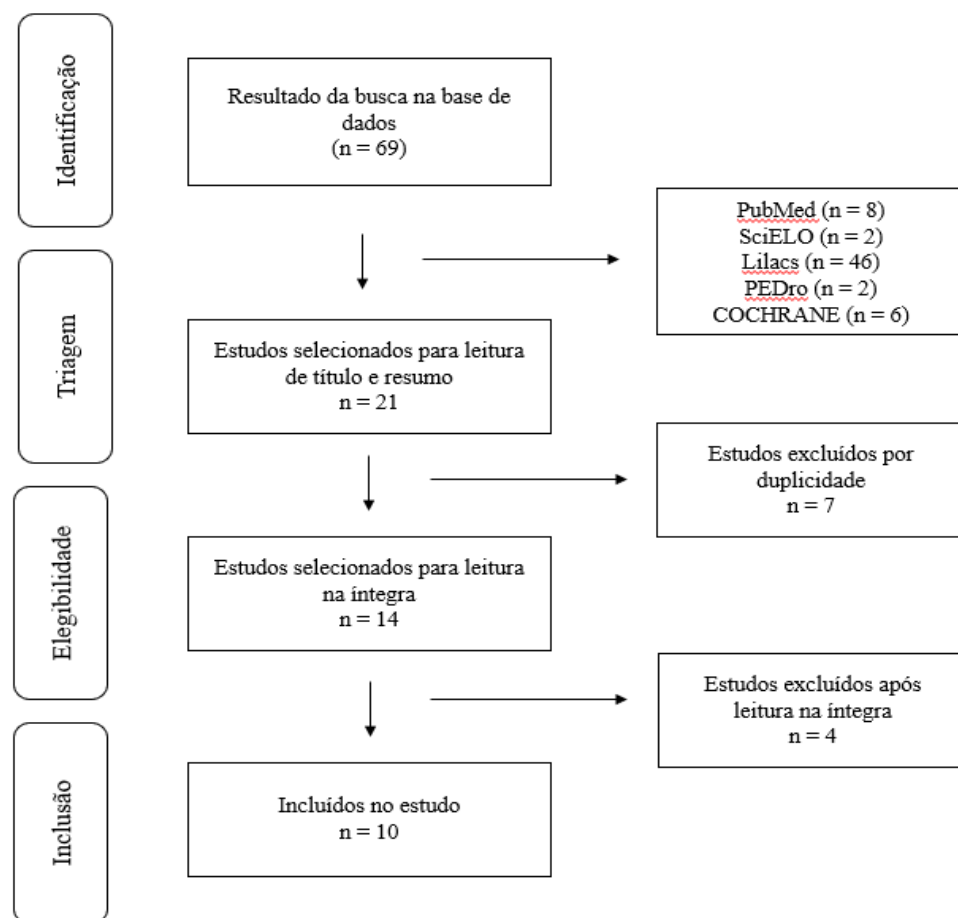


Tabela 1. Artigos selecionados para o estudo.

AUTOR/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO
Faull <i>et al.</i> 2004 ¹²	Um estudo piloto da eficácia comparativa de dois tratamentos aquáticos para a síndrome da fibromialgia: Watsu e massagem Aix.	Avaliar a eficácia do Watsu em comparação com a massagem Aix para pessoas com síndrome da fibromialgia (FMS).
Gimenes <i>et al.</i> 2006 ¹³	Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto.	Explorar o efeito do Watsu em pacientes com fibromialgia, avaliar a intensidade da dor e o estado depressivo.
Pinkalsky <i>et al.</i> 2011 ¹⁴	Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos.	Verificar os benefícios da técnica Watsu no tratamento da dor crônica e na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia.
Aride <i>et al.</i> 2012 ⁶	A influência da técnica Watsu® no quadro de dor em mulheres com lombalgia.	Investigar a eficácia do Watsu na redução da dor em mulheres com lombalgia.
Schitter <i>et al.</i> 2015 ¹⁵	Efeitos da Hidroterapia Passiva Watsu (WaterShiatsu) no Terceiro Trimestre da Gravidez: Resultados de um Estudo Piloto Controlado.	Avaliar os efeitos do Watsu em mulheres grávidas no terceiro trimestre, com queixas relacionadas à gravidez.
Antunes <i>et al.</i> 2016 ²	Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia.	Avaliar o impacto do Watsu na qualidade de vida e na dor de idosas com fibromialgia.
Schitter <i>et al.</i> 2018 ¹⁶	Hidroterapia Passiva Watsu® para Reabilitação de um Sobrevivente de Acidente: Um Relato de Caso Prospectivo.	Investigar a experiência de uma paciente que utilizou o Watsu na sua reabilitação após um grave acidente.
Ramírez <i>et al.</i> 2019 ¹⁷	Efetividade da terapia Watsu em pacientes com artrite idiopática juvenil. Um ensaio clínico controlado paralelo, randomizado e simples cego.	Avaliar a efetividade do Watsu em comparação com a hidroterapia convencional na qualidade de vida relacionada à saúde, estado de saúde funcional, dor e amplitude de movimento articular em pacientes com artrite.
Useros-Olmo <i>et al.</i> 2020 ¹⁸	Os efeitos de um programa de relaxamento com terapia aquática e treinamento autógeno em pessoas com distonia cervical (um estudo piloto).	Avaliar os efeitos de um programa de relaxamento combinando terapia aquática (Watsu) e treinamento autógeno em pacientes adultos com Distonia Cervical.
Danner <i>et al.</i> 2024 ¹⁹	Watsu (Water-Shiatsu) aumenta a consciência corporal, melhora a dor e o humor: um estudo controlado randomizado.	Investigar o efeito a curto prazo de uma única aplicação de Watsu na consciência corporal, dor e humor.

DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa constatou que o Watsu se apresenta como uma técnica promissora na redução da dor em diversas condições de saúde, incluindo fibromialgia, dor lombar crônica, distonia cervical, artrite idiopática juvenil, lombalgia, recuperação pós-traumática e gestação.

De fato, 80% dos artigos selecionados demonstraram melhora significativa na intensidade da dor após intervenções com Watsu. A Escala Visual Analógica (EVA) foi o instrumento de avaliação mais utilizado, presente em 70% dos estudos, juntamente com outras escalas que avaliaram a dor de maneira direta ou indireta.

Tabela 2. Resultados dos estudos.

AUTOR/ ANO	INTERVENÇÃO	INSTRUMENTO DE MEDIDA	RESULTADO	CONCLUSÃO
Faull <i>et al.</i> 2004 ¹²	- Participaram do estudo 13 mulheres com diagnóstico de fibromialgia; - Idades variando entre 26 a 65 anos e uma média de 46,3 anos - Foram realizados dois tratamentos em 4 sessões, sendo 2 sessões/semana; - Watsu por 45 minutos em piscina aquecida entre 32-35°C; - Massagem Aix, realizada em maca com jatos de água 35 e 39°C e massagem manual do terapeuta, por 30 minutos; - O estudo descreve a técnica Watsu de forma sucinta.	SF-36, aplicado antes e após as sessões de Watsu e da massagem Aix.	Watsu apresentou mudanças SF-36 sendo possível concluir que a aspecto físico, dor, vitalidade e aspecto social melhoraram significativamente após a intervenção; Massagem Aix não mostrou mudanças significantes no SF- 36.	O estudo concluiu que o Watsu tem potencial para ser uma terapia eficaz para pessoas com fibromialgia, necessitando de mais investigações.
Gimenes <i>et al.</i> 2006 ¹³	- Participaram 10 mulheres com diagnóstico de fibromialgia; - Idade variando entre 40 e 82 anos ($\pm 53,37$); - Receberam 10 sessões de watsu em um período de 4 meses; - Piscina aquecida em 34°C; - O estudo descreve os movimentos que foram realizados na técnica.	- EVA; - GDS-15; Aplicadas no início e no final.	No início 98,75% das mulheres apresentavam queixa de dor EVA 5,82 e após a intervenção EVA 2,2 ($p=0,009$); - No início, 100% delas apresentavam quadro depressivo com pontuação no GDS-15 de 7,8 e após a intervenção GDS-15 de 4,2 ($p=0,0055$).	O estudo mostrou que a terapia Watsu reduziu significativamente a intensidade da dor em mulheres com fibromialgia e melhora acentuada dos sintomas depressivos.
Pinkalsky <i>et al.</i> 2011 ¹⁴	- Participaram 5 mulheres com diagnóstico de fibromialgia; - Idade entre 50 e 68 anos; - Receberam 5 sessões de Watsu de 60 minutos, 1x/semana; - Piscina aquecida em 34°C; - O estudo descreve os movimentos que foram realizados na técnica.	- EVA, aplicada antes e após as sessões de Watsu; - WHOQOL-bref, pré e pós tratamento; - FIQ, pré e pós tratamento.	Todas as pacientes relataram diminuição significativa da dor, pela EVA ($p=0,0043$); No questionário WHOQOL-bref houve melhora nos aspectos físicos, psicológicos, relações pessoais e meio ambiente. Com mudança significativa em aspecto físico ($p=0,0033$) e relações pessoais ($p=0,0123$); - Houve também melhora no questionário de impacto da fibromialgia (FIQ).	O Watsu pode diminuir significativamente os sintomas dos pacientes com fibromialgia.

Tabela 2 (cont.). Resultados dos estudos.

AUTOR/ ANO	INTERVENÇÃO	INSTRUMENTO DE MEDIDA	RESULTADO	CONCLUSÃO
Arde et al. 2012 ⁶	- Participaram 4 mulheres com lombalgia; - 2 com 46 anos de idade, 1 com 69 e outro com 78 anos; - Receberam 2x/semana por 2 meses com duração de 40-60 minutos; - Não descrevem a temperatura da piscina; - O estudo descreve os movimentos que foram realizados na técnica.	- EVA; - Anamnese, avaliação postural, e questionário com perguntas sobre a relação da dor provocada pela lombalgia relacionada com o sono.	Antes do Watsu 75% das pacientes relataram dor de grau 10 e 25% das pacientes relataram dor de grau 5; Após o Watsu 25% das pacientes relataram dor de grau 2, 25% das pacientes relataram dor de grau 4, 25% das pacientes relataram dor de grau 7 e 25% das pacientes relataram dor de grau 8; - O estudo também mostrou melhora na qualidade do sono, diminuição da dor ao permanecer deitado, ao acordar e ao levantar-se.	O Watsu demonstrou ser uma técnica eficaz na diminuição da dor em mulheres com lombalgia em diferentes situações, promovendo também melhora da qualidade do sono.
Schitter et al. 2015 ¹⁵	- Participaram 17 gestantes; - Idade entre 27 e 40 anos ($32,0 \pm 3,2$) e 69% deles eram primíparas; - Divididas em Grupo Intervenção (≥ 34 semanas gestacional, $n = 9$) e Grupo Controle Passivo (com a mesma semana gestacional, $n = 8$) que não receberam nenhuma intervenção; - Grupo intervenção receberam 2 sessões de Watsu, com duração de 60 minutos cada; - Piscina aquecida a 35°C; - O estudo descreve os movimentos de forma sucinta.	- PSS; - SF-36; - EVA; - MDMQ; - Exames de ultrassonografia para acompanhar a gestação.	No grupo intervenção houve: Melhora na qualidade de vida, aumento significativo no (SF-36: $P=0,018$); redução no estresse percebido (PSS: $P=0,027$); Redução significativa de dor e melhora no humor após cada sessão de Watsu; No grupo controle houve: Não teve alterações no estresse - (PSS), mas sem alterações na qualidade de vida ao longo do estudo (SF-36); As melhorias foram observadas tanto nas avaliações de longo prazo (PSS e SF-36) quanto nas de curto prazo após as sessões de Watsu (EVA e MDMQ).	Os achados apoiam a ideia de que o Watsu produz benefícios terapêuticos para mulheres grávidas em relação ao estresse, dor, humor e qualidade de vida relacionada à saúde mental.
Antunes et al. 2016 ²	- Participaram 17 idosas com fibromialgia; - Idade entre 60 anos ($67,5 \pm 4,7$); - Receberam 10 sessões de Watsu, 2x/semana, com duração de 40 minutos; - Piscina aquecida entre 32 e 39 °C; - O estudo descreve a técnica Watsu de forma sucinta.	- EVA; - SF-36; Aplicados antes e após cada sessão de Watsu.	A EVA indicou uma redução significativa da dor ($p=0,00059$) após a intervenção; O SF-36 nos seguintes domínios: capacidade funcional ($p=0,00445$), limitação por aspectos físicos ($p=0,01347$), dor ($p=0,00861$), vitalidade ($p=0,00044$), limitação por aspectos emocionais ($p=0,02019$) e saúde mental ($p=0,00748$).	O Watsu proporcionou benefícios em idosas com fibromialgia, reduzindo a dor e melhorando a qualidade de vida.
Schitter et al. 2018 ¹⁶	- Participou do estudo 1 mulher, vítima de um acidente automobilístico grave; - 52 anos de idade; - Recebeu 8 sessões de Watsu, com duração de 60 minutos; - Piscina aquecida a 35°C.	- Autopercepção (diário do ponto de vista da paciente de forma quantitativa, usado durante todo processo de reabilitação); - PSFS, avaliada no início de cada sessão; - NRS, aplicada em todas as sessões.	- A paciente destacou o impacto positivo nos estados emocionais e mentais, a técnica ajudou na liberação emocional, reconciliação com o corpo e mobilização do tronco, levando a uma respiração melhor. Descreveu melhorias contínuas nas atividades diárias, enquanto reduziu o consumo de medicamentos; O PSFS indicou que a paciente progrediu na maioria das áreas funcionais que ela identificou como difíceis inicialmente, como a dor constante nas regiões afetadas.	Enfatiza que o Watsu foi percebido como uma terapia complementar valiosa, contribuindo para a recuperação emocional e física do paciente após um trauma grave.

Tabela 2 (cont.). Resultados dos estudos.

AUTOR/ ANO	INTERVENÇÃO	INSTRUMENTO DE MEDIDA	RESULTADO	CONCLUSÃO
Ramírez <i>et al.</i> 2019 ¹⁷	- Participaram 46 indivíduos com diagnóstico de artrite idiopática juvenil (AIJ) em fase aguda e subaguda; - Idade entre 8-18 anos predominando maior número de mulheres em ambos os grupos; - 24 indivíduos receberam watsu no grupo experimental; - 22 receberam hidroterapia convencional no grupo controle; - Foram realizadas 10 sessões de 45 minutos, 1x/ semana de Watsu e Hidroterapia convencional; - Não descrevem a temperatura da piscina; - O estudo descreve os movimentos que foram realizados na técnica.	- CHAQ; - GROMS; - PedsQL 4.0; Utilizadas as avaliações no início, após cada sessão e após 3 meses para acompanhamento.	- Com a CHAQ o Watsu apresentou melhorias no estado de saúde funcional, sendo $p=0,004$ entre as avaliações basal e pós-intervenção e houve um declínio significativo entre as avaliações pós-intervenção e de seguimento ($p=0,039$); - O PedsQL 4.0 destacou melhora significativa na subdimensão do funcionamento físico tanto no início ($p=0,028$) quanto após intervenção ($p=0,041$); Apresentou melhorias significantes em outros índices, como o de mal-estar ($p=0,015$) e o de incapacidade ($p=0,015$) após o tratamento, em comparação com a hidroterapia convencional.	O Watsu melhorou a qualidade de vida, a dor e o estado de saúde funcional quando comparado com a hidroterapia convencional nas fases agudas e subagudas de pacientes com AIJ.
Useros-Olmo <i>et al.</i> 2020 ¹⁸	- Participaram 27 indivíduos com distonia cervical (DC); - Idade média: Grupo experimental 47.8 ± 14.22 e grupo controle 54.08 ± 12.32; - Grupo experimental: 15 indivíduos, receberam 4 sessões de Watsu, com duração de 50 minutos; - Grupo controle: 12 indivíduos que não receberam intervenção; - Piscina aquecida entre 33-35°C; - O estudo descreve os movimentos que foram realizados na técnica.	- EVA; - SF-36; - TWSTRS; - STAI; - BDI-II; Aplicados pré e pós intervenção.	Grupo experimental: - No BDI-II reduziu os sintomas de depressão, indicando melhora do humor; - O STAI sugeriu que alguns sintomas emocionais tenham melhorado, mas os níveis de ansiedade permaneceram estáveis; - Houve alívio significativo da dor demonstrados com a EVA e com a TWSTRS; - Houve melhoras significantes na qualidade de vida, conforme SF-36; Grupo controle: Nenhum efeito significativo foi observado nas variáveis, destacando a eficácia do programa de relaxamento no grupo experimental.	O estudo mostra que o relaxamento do corpo beneficia pacientes com DC, intervindo nos estressores físicos e mentais.
Danner <i>et al.</i> 2024 ¹⁹	- Participaram 60 indivíduos; - Idade entre 18 a 65 anos, divididos: - Grupo intervenção (GI): 31 indivíduos que receberam Watsu, - Grupo controle (GC): 29 indivíduos que receberam palestra sobre Watsu, - Ambos os grupos receberam técnica e a palestra por 20 minutos; - Piscina aquecida a 35°C; - O estudo descreve a técnica Watsu de forma sucinta.	ABC, aplicado imediatamente antes da intervenção; - KEKS; - EVA; - BF-Sr; Esses foram aplicados antes das sessões.	- O ABC demonstrou que o grupo que realizou Watsu apresentaram melhorias significantes na consciência corporal ($p=0,014$), quando comparado ao grupo que recebeu a palestra; - Com a EVA foi possível observar melhora notável nos níveis de dor para aqueles que receberam terapia WATSU ($p=0,001$); - Com o KEKS, a consciência corporal demonstrou melhora, mas a autopercepção não mudou significativamente; - O BF-Sr apresentou melhora significativa no humor ($p=0,003$), no grupo que recebeu Watsu.	O estudo indica que o Watsu pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar a mente e o corpo. Pode aumentar a consciência corporal, diminuir a dor e melhorar o humor.

SF-36 (Questionário de Saúde Geral Short-Form-36); EVA (Escala Visual Analógica); GDS-15 (Escala de Depressão Geriátrica versão reduzida); WHOQOL-bref (Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde - Bref); FIQ (Questionário de Impacto da Fibromialgia); PSS (Escala de Estresse Percebido); PSFS (Escala Funcional Específica do Paciente); NRS (Escala de Avaliação Numérica); MDMG (Questionário Multidimensional do Humor); CHAQ (Questionário de Avaliação da Saúde na Infância); PedsQL 4.0 (Inventário de Qualidade de Vida Pediátrica 4.0); GROMS (Pontuação Global da Amplitude de Movimento de 10 Articulações); TWSTRS (Avaliação de Torcicolo Espasmódico do Oeste de Toronto); BDI-II (Inventário de Depressão de Beck); STAI (Inventário de Ansiedade Traço-Estado); ABC (Gráfico de Consciência Corporal); KEKS (Questionário Curto para a Autopercepção do Corpo); BF-Sr (Escala de Bem-Estar - Versão Revisada).

Uma quantidade significativa de estudos (40%) focou nos efeitos do Watsu em indivíduos com fibromialgia. Os achados corroboram a eficácia da técnica na redução da dor nessa população. Gimenes 2006¹³, Pinkalsky 2011¹⁴ e Antunes 2016² utilizaram a EVA e obtiveram resultados positivos na redução da dor. Antunes 2016² e Faull 2004¹² utilizaram o SF-36, demonstrando que, além da redução da dor, houve melhora em outros aspectos da qualidade de vida, como a função física e a vitalidade.

Apesar dos resultados positivos destes quatro estudos em relação à dor e para outros aspectos, apresentam metodologias distintas. As variações incluem a idade dos participantes, a frequência com que recebiam a técnica, a quantidade de sessões aplicadas e a duração de cada sessão, o que dificulta a generalização dos resultados para todos com as mesmas condições de saúde.

A fibromialgia é mais prevalente no sexo feminino do que no sexo masculino, sendo caracterizada por dor crônica difusa e outros sintomas que prejudicam a qualidade de vida e nos quatro estudos que abordam o Watsu na fibromialgia, as amostras foram compostas inteiramente por mulheres²⁰.

Os estudos de Schitter 2015¹⁶ e Useros-Olmo 2020¹⁸ apresentaram resultados positivos e consistentes em relação a saúde mental, humor e dor, resultando na melhora da qualidade de vida tanto nas gestantes estudadas por Schitter 2018¹⁶ como na amostra com distonia cervical (DC) estudada por Useros-Olmo 2020¹⁸, foram utilizados a EVA e o SF-36 para chegarem aos resultados obtidos. Mesmo com

desfechos parecidos para essas populações diferentes, os artigos apresentam metodologias distintas, e os grupos controle não realizaram nenhuma intervenção, não resultando em mudanças significativas nas variáveis avaliadas.

No estudo de Ramirez 2019¹⁷, a amostra com Artrite Idiopática Juvenil (AIJ) incluía indivíduos em fase aguda e subaguda, o que pode influenciar os resultados obtidos, por se tratar de momentos e sintomatologias diferentes. Além disso, o grupo experimental possuía um tamanho de amostra maior que o grupo controle. O estudo de Danner 2024¹⁹, também apresentou uma amostra do grupo experimental maior que a do grupo controle. Ambos os estudos relataram melhorias significativas na redução da dor em comparação com os grupos controles.

Já o estudo de Schitter 2018¹⁶, trata-se de um relato de caso e, apesar de não trazer dados quantitativos relacionados à dor, foi possível destacar, através do diário de autopercepção, uma melhora geral no bem-estar. Isso sugere uma melhora na percepção da dor, destacando o papel do Watsu como uma terapia complementar que pode potencializar os resultados em conjunto com os tratamentos convencionais.

O estudo de Aride 2012⁶ relata que a lombalgia tratada em água aquecida resulta em uma melhora significativa na qualidade de vida desses indivíduos, na capacidade física funcional, na fadiga e em outros benefícios, corroborando com os resultados do presente estudo, que encontrou uma

redução da dor em diferentes situações e uma melhora na qualidade do sono²². Em relato de caso, após 10 sessões de Watsu, foram observados efeitos positivos na qualidade de vida de uma paciente com disfunção temporomandibular, com dor miofascial, além de apresentar melhora significativa para os distúrbios do sono²³.

Existem algumas divergências sobre a temperatura ideal da água, nas amostras obtiveram uma variação de 32-39°C. Nos estudos de Aride 2012⁶ e Ramirez 2019¹⁷, a temperatura da piscina utilizada para a técnica não foi relatada. No estudo de Antunes 2016² o trabalho foi realizado em uma piscina com maior aquecimento, devido às temperaturas ambientais mais baixas no sul do Brasil.

Sabe-se que os benefícios terapêuticos da água aquecida a aproximadamente 35°C podem ter efeitos analgésicos e anti-inflamatórios associados à flutuação e aos movimentos suaves da técnica^{2,21}. Esses fatores favorecem o relaxamento muscular, melhoram a circulação e a nutrição dos tecidos, aumentam o fluxo sanguíneo e flexibilidade.

A técnica apresenta uma abordagem holística para o controle da dor, utilizando múltiplos mecanismos, como a liberação de endorfinas e remodelação da atividade do sistema nervoso autônomo. A estimulação sensório-motora proporcionada pelo Watsu, juntamente com as mudanças fisiológicas causadas pela imersão, possibilita o bloqueio dos nociceptores, agindo nos receptores térmicos e mecanorreceptores. Isso promove o alívio da dor, além de melhorar o bem-estar físico e emocional^{6,21}.

Com relação a duração da técnica, 80% dos artigos realizavam entre 40 e 60 minutos independente das diferentes condições de saúde, Aride 2012⁶ indica que a duração da terapia pode influenciar na eficácia e alívio da dor. Apenas o estudo de Danner 2024¹⁹, relatou 20 minutos de duração e o estudo de Gimenes 2011¹³ não relata o tempo de aplicação, e apesar disso, ambos estudos apresentaram efeitos positivos da técnica.

Com relação a quantidade foi observado uma variação entre 1 e 16 sessões, não apresentando um padrão entre os estudos, mas todos aplicavam testes pré e pós aplicação da técnica, mostrando apenas os efeitos imediatos de cada sessão, com isso, há necessidade de acompanhar os benefícios a longo prazo.

Entre os achados, destaca-se a necessidade de mais estudos sobre o Watsu e seus efeitos na dor na população em geral, pois houve uma participação menor de homens nos estudos, indicando um foco em mulheres na pesquisa de tratamento da dor¹⁷⁻¹⁹.

No geral, o Watsu pode ser uma ferramenta terapêutica promissora para o alívio da dor em diferentes condições, podendo ser combinando com outras técnicas e modalidades terapêuticas.

CONCLUSÃO

Os resultados sugerem que o Watsu é uma técnica terapêutica eficaz para o alívio da dor, com potencial para melhorar a qualidade de vida, a melhora do sono, humor,

consciência corporal e redução do estresse de indivíduos em diferentes condições de saúde, além disso, essa revisão integrativa observou semelhança no tempo de aplicação da técnica, sendo que 80% desses artigos, realizaram a sessão entre 40 e 60 minutos. Estudos futuros com amostras maiores e acompanhamento a longo prazo dos efeitos da técnica são necessárias para complementar os benefícios do Watsu.

REFERÊNCIAS

- 1.Cantos GA, Schutz R, Rocha ME, Marques CSS, Balén CGW, Hermes E. O método Watsu e Halliwick associados com a Biodança: dados preliminares de uma população com doenças crônicas. Rev Pensam Biocêntr 2008;10:27-41. https://biodanzahoy.cl/revista/pensamento_biocentrico_10.pdf
- 2.Antunes MD, Vertuan MP, Miquilin A, Leme DEC, Morales RC, Oliveira DV. Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia. Cons Saúde 2017;15:636-41. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n4.6756>
- 3.Souza M, Costa ARBVC, Aguiar AR, Cunha JAS. A eficácia do método Watsu sobre a qualidade de vida e a dor de pacientes com fibromialgia: um estudo de revisão. Movimenta 2015;8:169-75. <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/3391>
- 4.Acosta AMC. Comparação da utilização das técnicas Watsu e relaxamento aquático em flutuação assistida nos sintomas de ansiedade, depressão e percepção da dor (Tese). São Bernardo do Campo: Faculdade de Psicologia da Universidade Metodista de São Paulo; 2010. <https://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/1448>
- 5.Dull H. Watsu: exercícios para o corpo na água. São Paulo: Summus; 2001.
- 6.Aride RB, Grancieri N, Gianizelli MC. A influência da técnica watsu® no quadro de dor em mulheres com lombalgia. Rev Mosaicum 2012;16:93-101. <https://doi.org/10.26893/rm.v8i16.177>
- 7.Martinez JE, Grassi DC, Marques LG. Análise da aplicabilidade de três instrumentos de avaliação de dor em distintas unidades de atendimento: ambulatório, enfermaria e urgência. Rev Bras Reumatol 2011;51:304-8. <https://www.scielo.br/j/rbr/a/NLCV93zyjfqB6btxpNRfBzJ>
- 8.Pimenta CAM, Teixeira MJ. Questionário de dor McGill: proposta de adaptação para a língua portuguesa. Rev esc enferm USP 1996;30:473-83. <https://doi.org/10.1590/S0080-62341996000300009>

- 9.Ferreira KAL, Bastos TRPD, Andrade DC, Silva AM, Appolinario JC, Teixeira MJ, *et al.* Prevalence of chronic pain in a metropolitan area of a developing country: a population-based study. *Arq Neuropsiquiatr* 2016;74:990-8. <https://doi.org/10.1590/0004-282X20160156>
- 10.Souza JB, Grossmann E, Perissinotti DMN, Oliveira Junior JO, Fonseca PRB, Posso IP. Prevalence of Chronic Pain, Treatments, Perception, and Interference on Life Activities: Brazilian Population-Based Survey. *Pain Res Manag* 2017;2017:4643830. <https://doi.org/10.1155/2017/4643830>
- 11.Kanematsu SJ. Impacto da dor na qualidade de vida do paciente com dor crônica. *Rev Med (São Paulo)* 2022;101:e-192586. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v101i3e-192586>
- 12.Faull K. Um estudo piloto da eficácia comparativa de dois tratamentos aquáticos para a síndrome da fibromialgia: Watsu e massagem Aix. *J Bodywork Movem Ther* 2004;9:202-10. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.12.001>
- 13.Gimenes RO, Santos EC, Silva TJPV. Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. *Rev Bras Reumatol* 2006;46:75-6. <https://doi.org/10.1590/S0482-50042006000100015>
- 14.Pinkalsky A, Thuler PAT, Brech GC, Cunha MCB. The benefits of Watsu in the treatment of chronic pain and quality of life of patients with fibromyalgia. *Fisioter Bras* 2011;12:4-8. <https://doi.org/10.33233/fb.v12i1.591>
- 15.Schitter AM, Nedeljkovic M, Baur H, Fleckenstein J, Raio L. Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the Third Trimester of Pregnancy: Results of a Controlled Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med* 2015;2015:437650. <https://doi.org/10.1155/2015/437650>
- 16.Schitter AM, Fleckenstein J. Passive Hydrotherapy WATSU® for Rehabilitation of an Accident Survivor: A Prospective Case Report. *Complement Med Res* 2018;25:263-8. <https://doi.org/10.1159/000487768>
- 17.Ramírez NP, Cares PN, Peñailillo PSM. Efectividad de la terapia Watsu en pacientes con artritis idiopática juvenil. Un ensayo clínico controlado paralelo, aleatorio y simple ciego. *Rev Chil Pediatr* 2019;90:282-92. <https://doi.org/10.32641/rchped.v90i3.886>
- 18.Users-Olmo AI, Martínez-Pernía D, Huepe DD. The effects of a relaxation program featuring aquatic therapy and autogenic training among people with cervical dystonia (a pilot study). *Physiother Theory Pract* 2020;36:488-97. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1488319>
- 19.Danner U, Avian A, Ilming E, Mittermaier C. WATSU (Water-Shiatsu) increases body awareness and improves pain and mood: A randomised controlled study. *Complement Ther Clin Pract* 2024;57:101884. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101884>
- 20.Silva FVM, Ferreira RL, Silva JA, Sobrinho DDTM, Teixeira JR, Silva LJM, *et al.* Fisioterapia aquática como tratamento de reabilitação em pacientes com fibromialgia: uma revisão integrativa. *Fisioter Bras* 2022;23:928-36. <https://doi.org/10.33233/fb.v23i6.5297>

21. Zamunér AR, Andrade CP, Arca EA, Avila MA. Impact of water therapy on pain management in patients with fibromyalgia: current perspectives. *J Pain Res* 2019;12:1971-2007. <https://doi.org/10.2147/JPR.S161494>
22. Araújo BKT, Vasconcelos LJS, Macêdo JLC. Atuação da fisioterapia aquática em pacientes com dor lombar: uma revisão sistemática. *Pesqui Soc Desenvol* 2021;14:e183101422215. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22215>
23. Barbosa GAS, Rocha COM, Resende CMBM, Sales KVM. Effect of Watsu therapy on psychological aspects and quality of life of patients with temporomandibular disorder: case repor. *Rev Gaúch Odontol* 2014;62:309-14. <https://doi.org/10.1590/1981-86372014000300000122409>