

Artigo original

Os benefícios do *Watsu* no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos

The benefits of Watsu in the treatment of chronic pain and quality of life of patients with fibromyalgia

Alexandre Pinkalsky, Ft.*, Patricia Aparecida Teixeira Thuler, Ft.*, Guilherme Carlos Brech, Ft., M.Sc.**,
Márcia Cristina Bauer Cunha, Ft. D.Sc.***

.....
*Universidade Ibirapuera, UNIB, São Paulo/SP, **Doutorando em Ciências pelo Departamento de Ortopedia e Traumatologia, FMUSP, São Paulo/SP, ***Coordenadora do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina do ABC, São Bernardo/SP

Resumo

Objetivo: Verificar os benefícios da técnica de reabilitação aquática *Watsu* no tratamento da dor crônica e na qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos. **Métodos:** Neste estudo optou-se pelo método *Watsu* supondo que haveria diminuição da dor e aumento da mobilidade articular. O método foi aplicado em cinco mulheres com diagnóstico de fibromialgia provenientes da lista de espera da Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Ibirapuera em São Paulo. Foram realizadas cinco sessões de *Watsu*, uma vez por semana, em cada paciente. Para avaliar a qualidade de vida foram utilizados dois instrumentos: um específico, o Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (FIQ) e outro genérico, o WHOQOL-bref pré e pós-tratamento. Para avaliar a dor, a Escala Visual Analógica (EVA) antes e após cada sessão. **Resultados:** Os resultados mostraram que a técnica foi eficaz na diminuição da dor avaliada pela EVA e na melhora da qualidade de vida das pacientes. **Conclusão:** Os achados deste estudo sugerem que o *Watsu* pode ser utilizado com sucesso para diminuir a sintomatologia de pacientes fibromiálgicos.

Palavras-chave: fibromialgia, hidroterapia, dor crônica, qualidade de vida.

Abstract

Objective: To identify the benefits of the technique *Watsu* aquatic therapy in the treatment of chronic pain and quality of life of patients with fibromyalgia. **Methods:** This study chose the *Watsu* method assuming that there would be a reduction in pain and an improvement in joint mobility. The method was applied in five women diagnosed with fibromyalgia from a waiting list of the Clinical School Physical Therapy of the University Ibirapuera in São Paulo. Each patient received five sessions of *Watsu* once a week. The quality of life was assessed by two instruments: a specific, the Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) and other generic, the WHOQOL-bref before and after treatment. Pain was assessed with a Visual Analogue Scale (VAS) before and after each session. **Results:** The results showed that the technique was effective in reducing the pain described by VAS and improvement in their quality of life. **Conclusion:** The findings suggest that *Watsu* can be used successfully to reduce the symptoms of patients with fibromyalgia.

Key-words: fibromyalgia, hydrotherapy, chronic pain, life quality.

Recebido em 20 de maio de 2010; aceito em 25 de janeiro de 2011.

Endereço para correspondência: Guilherme Carlos Brech, E-mail: guilhermebrech@yahoo.com.br

Introdução

A fibromialgia é uma síndrome reumática não inflamatória, de origem multifatorial, que afeta principalmente mulheres entre 30 e 60 anos de idade, sendo caracterizada pela presença de 11 dos 18 pontos de referência (*tender points*), localizados em diversas partes do corpo e que são extremamente dolorosos à palpação, frequentemente associada a distúrbios do sono, fadiga, rigidez matinal, dispnéia, incapacidade funcional, ansiedade e depressão [1-3].

Pacientes com fibromialgia apresentam diminuição da capacidade física devido à dor, originando um ciclo vicioso entre a inatividade e as limitações funcionais. Em alguns casos, o nível da dor é tão intenso que interfere no trabalho, nas atividades de vida diária (AVD) e na qualidade de vida. Comumente, os pacientes sentem-se muito irritados, pois sua dor é frequentemente agravada por estímulos físicos e psicológicos, tais como o frio, ruídos e estresse [1,4].

A fibromialgia tem sido um desafio profissional para muitos pesquisadores e clínicos. Poucas modalidades de tratamento tiveram sucesso em controlar os sintomas da fibromialgia. Entretanto, a reabilitação aquática parece oferecer estratégias para ajudar no tratamento de pacientes diagnosticados com fibromialgia [5]. Assim sendo, o exercício aquático terapêutico promove relaxamento e diminuição da dor. Uma das propriedades físicas da água, a flutuação, alivia o impacto nas articulações, facilita os movimentos e diminui o desconforto ao exercício [6].

Dentre as técnicas de reabilitação aquática destaca-se o *Watsu*, que surgiu da união dos efeitos terapêuticos e fisiológicos da água aquecida com a grande possibilidade de mobilizações do Zen Shiatsu. *Water* e *Shiatsu* foram as palavras escolhidas por Harold Dull, na década de 1980, para dar nome a um trabalho corporal poderoso, que agrega movimentos suaves, alongamentos e massagens aos princípios do Zen Shiatsu [7].

Watsu é um método constituído por alternância de posicionamentos do paciente e também do terapeuta. Em um fluxo constante de movimentos simples e complexos, são realizadas massagens no rosto, nos pés e no trajeto dos meridianos (canais por onde circula a energia vital, segundo o Zen Shiatsu). A transição de um movimento para o outro acontece sem interrupções, por isso o movimento do terapeuta é de extrema importância na constituição de uma sessão, pois uma mecânica corporal adequada cria movimentos suaves e harmoniosos [8]. São diversos os benefícios proporcionados pelo *Watsu* no sistema músculo esquelético, psicológico e respiratório [9].

Este estudo tem como objetivo verificar os benefícios da técnica de reabilitação aquática *Watsu* no tratamento da dor crônica e na qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos.

Material e métodos

Foi realizada uma pesquisa experimental longitudinal com cinco pacientes do sexo feminino, com idade entre 50 e 68

anos com diagnóstico de fibromialgia provenientes da lista de espera da Clínica de Fisioterapia da Universidade Ibirapuera. O tratamento ocorreu durante o período de abril a novembro de 2008, com aprovação do Comitê de Ética (nº 366/08) da Universidade Ibirapuera. Os critérios de inclusão foram: pacientes de ambos os sexos, que apresentassem o diagnóstico de fibromialgia, encaminhamento médico e atestado dermatológico para poder entrar na piscina da instituição. Os critérios de exclusão foram: pacientes que faltassem em mais que uma terapia sem justificativa, tivessem alguma contraindicação para a prática de hidroterapia, apresentassem algum déficit cognitivo ou neurológico, e estivessem praticando outra atividade em piscina terapêutica.

O tratamento foi realizado na piscina terapêutica da Universidade Ibirapuera, aquecida a 34 graus Celsius, com profundidade de 115 cm. As sessões foram individuais, aplicadas pelo mesmo terapeuta. O ambiente na área da piscina estava silencioso e não havia outras pessoas no local, sendo essas características ideais, porque favorecem o total relaxamento dos pacientes. Foram realizadas cinco sessões de *Watsu* em cada paciente, sendo uma por semana, com duração de sessenta minutos cada, aplicando os seguintes movimentos, manobras e posturas:

- *Na primeira posição*: dança da respiração, balanço da respiração, liberando o quadril, movimentos livres, sanfona, sanfona rotativa, rotação da perna de dentro, rotação da perna de fora, tração e puxando o braço, infinito, sela aberta, sela fechada, tração no pescoço;
- *Em flutuação livre*: pêndulo, oito, movimentos livres, deslizando os joelhos, ouvir o coração, onda do braço, quieto;
- *Na posição embaixo da cabeça*: balanço braço-perna, alongando o braço e antebraço, oito, abraçando o joelho, torção, algas I e II, onda do Hara, massageando a coluna, deslizando a cabeça;
- *Na posição embaixo do ombro*: balanço esterno-sacro e puxando pelo pé;
- *Na posição embaixo do quadril*: alongando a coluna e garçom, abraçando a coxa;
- *Na posição na parede*: quatro, abraço duplo, mãos no coração, polaridade nas “orelhas” e “olhos”.

Critérios de avaliação

Para avaliar a qualidade de vida foram utilizados dois instrumentos: um específico, o questionário sobre o impacto da fibromialgia (FIQ) e outro genérico, o WHOQOL-bref pré e pós-tratamento; para avaliar a dor, a escala visual analógica de dor (EVA) antes e após cada sessão.

O questionário sobre o impacto da fibromialgia (FIQ) avalia questões relativas às atividades da vida diária (AVD). Quanto maior o score obtido, maior é o impacto da fibromialgia na qualidade de vida do paciente.

O questionário de qualidade de vida - WHOQOL-bref é composto de 26 questões com opções pré-definidas de res-

postas agrupadas em quatro domínios: aspecto físico, aspecto psicológico, relações pessoais e meio ambiente; sendo que para cada opção de resposta atribui-se um valor numérico de 1 (um) a 5 (cinco), quanto menor a pontuação obtida, maiores são as repercussões da patologia na qualidade de vida do indivíduo.

A escala visual analógica de dor (EVA), consiste em uma linha de aproximadamente 10 cm onde 0 (zero) representa: nenhuma dor e 10 representa: dor máxima. O paciente então marca exatamente o ponto em que julga estar a sua dor naquele momento, essa escala proporciona uma medida quantitativa, após o paciente traçar a marca, é feita a medição, com uma régua em centímetros entre o início da linha e o ponto marcado pelo paciente, obtendo-se assim uma medida da intensidade da dor naquele momento.

Análise estatística

Os dados foram expostos nos planos tabular e gráfico. A normalidade dos dados foi verificada com o teste de Kolmogorov-Smirnov.

A estatística descritiva constou do cálculo de média, desvio-padrão, mínimo e máximo para todos os dados contínuos e semi-contínuos com distribuição normal e também mediana. Os dados categóricos foram demonstrados através de frequência absoluta e relativa.

Para avaliar se houve diferença pré e pós-tratamento das variáveis domínios em porcentagem do WHOQOL-bref e EVA, foi utilizado o teste t de Student para amostras dependentes. A variável EVA apresentou distribuição não-normal, entretanto, devido aos resultados apresentados, fica impossibilitada a utilização da estatística não-paramétrica (teste de Wilcoxon para este caso), portanto, utilizou-se o teste t de Student para amostras dependentes no intuito de obter-se o valor de p da comparação.

Foi utilizado o teste não-paramétrico de Wilcoxon para avaliar as diferenças pré e pós-tratamento das variáveis: score (FIQ) e domínios do WHOQOL-bref. Também foi utilizado o mesmo teste estatístico para avaliar as diferenças na variável mediana da escala EVA entre o início e o final das sessões.

Foi assumido valor de $p \leq 0,05$ ($\alpha=5\%$) como estatisticamente significativa.

Resultados

Após as cinco sessões de *Watsu*, todas as pacientes relataram significativa diminuição da dor ($p = 0,0043$).

A pesquisa de qualidade de vida antes e após as terapias indicou melhora nos quatro domínios do WHOQOL-bref: aspecto físico, aspecto psicológico, relações pessoais e meio ambiente. Sendo que dois desses quatro domínios tiveram resultados estatisticamente significantes: o aspecto físico com $p = 0,0033$ e relações pessoais com $p = 0,0123$.

Gráfico 1 - Comparação da variável (EVA) pré e pós-tratamento (média e desvio-padrão).

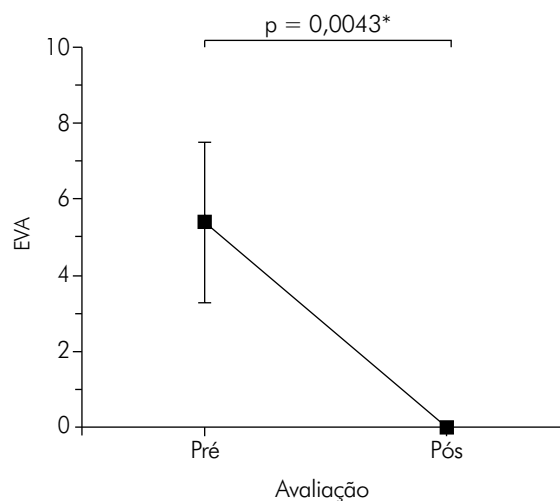


Gráfico 2 - Comparação do domínio aspecto físico do WHOQOL-bref pré e pós-tratamento (mínimo, percentil 25%, mediana, percentil 75% e máximo).

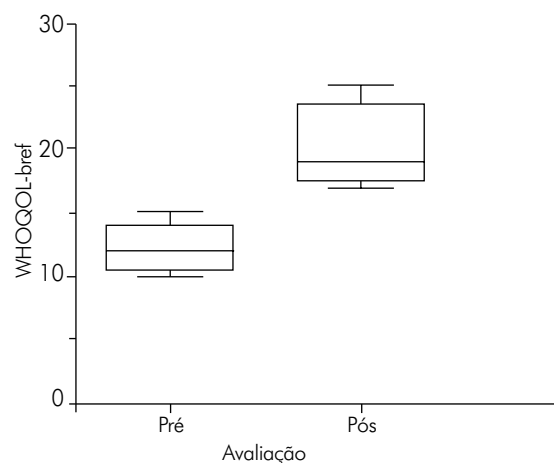
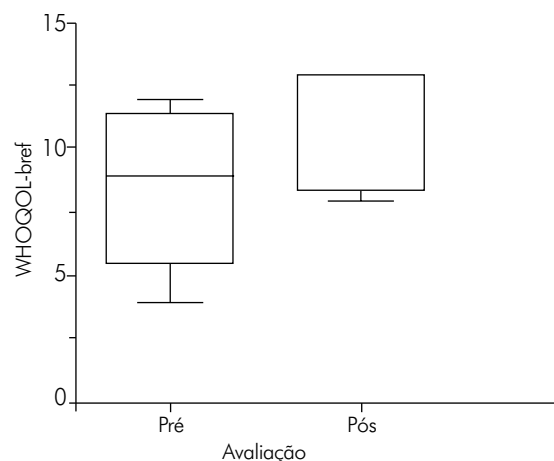
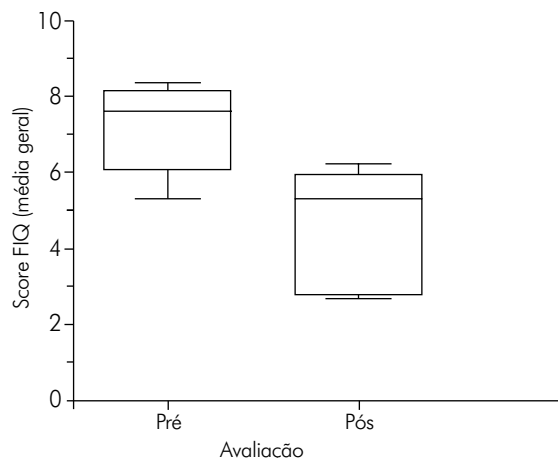


Gráfico 3 - Comparação do domínio relações pessoais do WHOQOL-bref pré e pós-tratamento (mínimo, percentil 25%, mediana, percentil 75% e máximo).



Após o tratamento houve uma diminuição no score do questionário sobre o impacto da fibromialgia (FIQ), porém não houve diferença estatisticamente significativa.

Gráfico 4 - Comparação do score do questionário (FIQ) pré e pós-tratamento (mínimo, percentil 25%, mediana, percentil 75% e máximo).



Discussão

A fibromialgia é uma condição que pode se desenvolver a partir de um mal preexistente ou coexistir com outra condição física, sendo a dor uma destas condições e a mais significativa. Os pacientes fibromiálgicos apresentam baixa tolerância aos exercícios físicos, relatando sensações subjetivas de fraqueza muscular e dor intensa, incapacidade de executar tarefas de vida diária, deteriorização da qualidade de vida, prejuízo evidente na vida profissional e piora do estado de saúde global, dados estes que foram observados em nossas pacientes [10].

Acredita-se amplamente que a dor tem um efeito profundo na qualidade de vida de uma pessoa. Não só a qualidade de vida é aclamada como uma das mais importantes formas de medida em saúde, como quando é utilizada nas pesquisas sobre dor [11].

A hidroterapia pode promover benefícios através dos efeitos fisiológicos da imersão do corpo ou parte dele, em meio aquático. Não deve ser somente um meio de alívio da dor, mas também de restauração da função e de estilos de vida funcionais, promovendo o bem estar e a qualidade de vida dos pacientes com essa síndrome, já que neste ambiente o paciente consegue realizar atividades sem aumentar a sua dor, proporcionando um grande bem estar físico e psíquico, melhorando a sua qualidade de vida [12].

Antes do tratamento com o *Watsu*, foi observado, por meio da escala visual analógica de dor (EVA), que 100% das pacientes apresentavam um quadro álgico com pontuação variando de 3 (três) a 8 (oito) ($\pm 5,40$). Após as cinco sessões, todas as pacientes relataram significativa diminuição da dor ($p = 0,0043$) (Gráfico 1).

A avaliação da qualidade de vida, antes e após as terapias, indicou melhora nos quatro domínios do questionário

WHOQOL-bref, em dois desses domínios houve resultados estatisticamente significantes: o aspecto físico, no qual se encontram duas facetas importantes para nossa pesquisa: dor e desconforto, com $p = 0,0033$ (Gráfico 2) e relações pessoais com $p = 0,0123$ (Gráfico 3).

No presente estudo, os dados sobre o impacto da fibromialgia nas atividades de vida diária (AVD), antes do início das terapias, mostram uma diminuição da qualidade de vida dessas pacientes demonstrado pelo alto índice do questionário sobre o impacto da fibromialgia (FIQ) ($7,21 \pm 1,21$). Após o tratamento, o (FIQ) demonstrou que o método *Watsu* permitiu que as pacientes realizassem suas atividades, antes dificultadas pela sintomatologia dolorosa, rigidez e fadiga, FIQ ($4,54 \pm 1,67$) (Gráfico 4), porém não houve diferença estatisticamente significativa.

A flutuação e a diminuição da força da gravidade tornam possível o movimento que seria doloroso e de difícil execução em solo. Segundo Cobb *et al.*, a hidrocionioterapia além de permitir relaxamento muscular pelo aquecimento da água, apresenta-se como um recurso que permite ao fibromiálgico evoluir na reabilitação aquática mais rapidamente do que no tratamento no solo [13].

Os achados evidenciados na presente pesquisa, foram confirmados em estudo realizado por Gimenes *et al* e Prescinotti *et al.* [14,15], uma vez que demonstraram que a hidrocinesioterapia promove uma redução significativa da dor nos pacientes com fibromialgia. Por meio de suas pesquisas com o uso do *Watsu* na fibromialgia, reforçaram o efeito do relaxamento na diminuição da dor referida previamente ao tratamento.

A possibilidade de execução dentro da piscina, de movimentos difíceis de serem realizados pela paciente no solo, leva a melhora da autoconfiança e a uma adesão incondicional a terapia, observado pelo interesse das pacientes em relação ao tratamento e pelo índice zero de ausências, mesmo em condições climáticas desfavoráveis.

Diante da falta de um protocolo específico para o tratamento da fibromialgia e dos poucos estudos nessa área, muito ainda deve ser pesquisado sobre a importância do *Watsu* no processo de recuperação dos fibromiálgicos. Sugerimos que sejam realizados novos estudos utilizando este método de tratamento, com maior número de participantes e terapias, para que possamos verificar sua real eficácia.

Conclusão

A técnica de reabilitação aquática *Watsu* mostrou-se eficaz na redução da sintomatologia e na melhora das atividades de vida diária, melhorando assim a qualidade de vida destas pacientes fibromiálgicas.

Referências

1. Marques AP, Matsutani LA, Assumpção A, Cavalcante AB, Chalot SD, Lage LV, et al. A fisioterapia no tratamento de

- pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura. *Rev Bras Reumatol* 2002;42(1):42-8.
2. Martinez JE, Atra E, Ferraz MB, Silva PSB. Fibromialgia: aspectos clínicos e socioeconômicos. *Rev Bras Reumatol* 1992;32:225-30.
 3. Rocha MO, Oliveira RA, Oliveira J, Agnelli RM. Hidroterapia, pompage e alongamento no tratamento da fibromialgia: relato de caso. *Fisioter Mov* 2006;19(2):49-55.
 4. Guazelli A. Análise clínica dos efeitos do Watsu na qualidade de vida de pacientes com seqüela de acidente vascular encefálico [TCC]. São Bernardo do Campo: UMESP; 2003.
 5. Santos AMB, Assumpção A, Matsutani LA, Pereira CAB, Lage LV, Marques AP. Depressão e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. *Rev Bras Fisioter* 2006;10(3):317-24.
 6. Vitorino DFM. Hidroterapia e fisioterapia convencional melhoram o tempo total do sono e a qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos: ensaio clínico randomizado [tese]. São Paulo: Unifesp; 2005.
 7. Dull H. Watsu: Freeing the body in water. 1ª ed. Middletown: Harbin Springs; 1993
 8. Sacchelli T, Accacio LMP, Radl ALM. Fisioterapia aquática. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2007.
 9. Campion MR. Hidroterapia: Princípios e prática. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2000.
 10. Salvador JP, Silva QF, Zirbes MCGM. Hidrocinesioterapia no tratamento de mulheres com fibromialgia: estudo de caso. *Fisioter Pesqui* 2005;12(1):27-36.
 11. Mason VL, Skevington SM, Osborn M. Development of a pain and discomfort module for use with the WHOQOL-100. *Qual Life Res* 2004;13:1139-52.
 12. Evcik D, Kizilay B, Gokçen E. The effects of balneotherapy on fibromyalgia patients. *Rheumatol Int* 2002; 22(2): 56-9.
 13. Cobb C, Henderson L, Shaw C. The effects of Watsu on individuals with fibromyalgia. California: Kewton InsurAg; 2001.
 14. Gimenes RO, Santos EC, Silva TJPV. Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. *Rev Bras Reumatol* 2006;46(1):75-6.
 15. Prescinotti AA, Pereira CFJ, Santos JR, Sebben ML, Bonzanini M, Casário NR, Israel. Fisioterapia aquática: aplicação dos princípios do método Watsu na fibromialgia. *Fisioter Pesqui* 2005; 12:452.
-