

Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia

Effects of Watsu on the quality of life and pain in elderly woman with fibromyalgia

Mateus Dias Antunes¹, Milena Panício Vertuan², Amanda Miquilin², Daniel Eduardo da Cunha Leme³, Rosângela Cocco Morales⁴, Daniel Vicentini de Oliveira⁵

¹ Mestrando em Promoção da Saúde. – Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. Bolsista pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES. Maringá, PR – Brasil.

² Graduada em Fisioterapia. – Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. Maringá, PR – Brasil.

³ Doutorando em Gerontologia. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Campinas, SP – Brasil.

⁴ Mestre em Engenharia Elétrica e Informática Industrial. Docente no Departamento de Fisioterapia – Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. Maringá, PR – Brasil.

⁵ Doutorando em Gerontologia. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Campinas, SP – Brasil.

Endereço de Correspondência:

Daniel Vicentini de Oliveira
Avenida Londrina, 934, a l. pto 1907 Torre A
87050-730 – Maringá – PR [Brasil]
d.vicentini@hotmail.com

Resumo

Objetivo: Analisar a influência do Watsu na qualidade de vida e na dor de idosas com fibromialgia. **Método:** Realizou um estudo de intervenção, quase experimental, onde participaram 17 idosas com fibromialgia, com média de idade de 67,5±4,7 anos. Foi utilizado, pré e pós intervenção, o SF-36 para avaliação da qualidade de vida, e a Escala visual analógica para dor. O protocolo de intervenção foi a realização de 10 sessões de Watsu, sendo duas vezes por semana, com duração de 40 minutos cada. **Resultados:** ficou evidenciado aumento estatisticamente significativo na 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) Saúde mental (p=0,00748). Já a EVA, foi estatisticamente menor na segunda avaliação (p=0,00059). **Conclusão:** Foi possível verificar que o método Watsu proporcionou benefícios na redução da dor e melhora da qualidade de vida de idosas com de fibromialgia.

Descritores: Reumatologia; Dor; Exercício físico.

Abstract

Objective: To analyze the influence of Watsu quality of life and older with fibromyalgia pain. **Method:** We conducted an intervention study, almost experimental, attended by 17 elderly women with fibromyalgia, with a mean age of 67.5 ± 4.7 years. It was used, pre and post intervention, the SF-36 to assess quality of life, and the visual analogue scale for pain. The intervention protocol was to hold 10 sessions of Watsu, twice a week, lasting 40 minutes each. **Results:** evidenced statistically significant increase in functional capacity (p = 0.00445), limitation by physical (p = 0.01347), pain (p = 0.00861), Vitality (p = 0.00044), limitation by emotional aspects (p = 0.02019) mental health (p = 0.00748). Already the EVA was statistically lower in the second evaluation (p = 0.00059). **Conclusion:** It was possible to verify that the Watsu method provided benefits in reducing pain and improving the quality of life of women with fibromyalgia elderly. **Keywords:** Rheumatology; Ache; Physical exercise.

Keywords: Rheumatology; Pain; Exercise.

Introdução

A fibromialgia é a segunda desordem reumatológica apresentada pela população mundial. Representa uma síndrome acometendo em maiores proporções as mulheres entre 30 a 60 anos de idade, podendo manifestar também em crianças, adolescentes e idosos¹.

Apesar de existirem algumas hipóteses sobre a etiopatogenia da fibromialgia, ela não está esclarecida totalmente, porém existem algumas hipóteses mais conhecidas e discutidas na área acadêmica. Dentre elas, destacam-se a associação com a predisposição genética, alterações no processamento da dor, modificações no sono, alterações dos músculos e tecidos periféricos e alterações neuroendócrinas².

O diagnóstico é baseado em alguns critérios como dor crônica e difusa por mais de três meses, simétrica, e dor a palpação em no mínimo 11 dos 18 pontos dolorosos específicos³. Em relação aos possíveis sintomas físicos e mentais, o paciente com a fibromialgia pode apresentar fadigas muscular generalizada, rigidez matinal, distúrbios do sono, sensação de ansiedade, depressão e modificações das funções cognitivas interferindo nas atividades de vida diária e profissionais⁴.

Existem diversos recursos terapêuticos para o controle do quadro algico e dos sintomas que impactam positivamente na qualidade de vida e na independência durante a realização das atividades de vida diária dos portadores da fibromialgia⁵. Os exercícios físicos de baixa intensidade, terapias medicamentosas, alternativas e complementares compõem as principais modalidades de tratamentos⁶.

Dentre essas terapias encontra-se a Fisioterapia Aquática, um recurso terapêutico que utiliza a água aquecida variando a temperatura entre 32 e 33 graus Celsius, promovendo um aumento da temperatura corporal favorecendo o fluxo sanguíneo e proporcionando um relaxamento e declínio da tensão muscular, facilitando a mobilidade e reduzindo o quadro algico⁷.

O Watsu é uma técnica baseada em movimentos passivos do paciente que recebe um profundo relaxamento por meio da sustentação da água e o movimento contínuo rítmico de vários fluxos de água⁸. Com o auxílio do calor, essa técnica reduz a sensibilidade das terminações nervosas sensitivas causando um relaxamento muscular devido a diminuição tônus muscular^{7,9}.

Além do relaxamento muscular proporcionado pelo método Watsu outros benefícios como à melhora da qualidade do sono, alívio do quadro algico e prevenção de outras patologias¹⁰. O objetivo deste estudo foi analisar a influência do Watsu na qualidade de vida e na dor de idosas com fibromialgia.

Material e métodos

Trata-se de um estudo de intervenção, quase experimental, realizado na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR sob o parecer nº 1.025.567 baseado na resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde. Antes de realizar os procedimentos de coleta de dados as pacientes foram orientadas sobre os objetivos da mesma e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os critérios de inclusão foram idosas com idade igual a 60 anos, com diagnóstico clínico de fibromialgia. Foram excluídas idosas cadeirantes, ou com presença de doenças transmissíveis pela água, feridas abertas, alterações dermatológicas, pressão arterial anormal e qualquer número de faltas nas sessões.

Para avaliação da qualidade de vida das idosas utilizou-se o instrumento Medical Outcomes Study 36- Item Short-Form Health Survey (SF-36) na versão brasileira, adaptados e validados no Brasil. O SF-36 é composto por 36 questões divididas em oito domínios, a soma total de todas as questões promove um escore que varia de zero a 100, onde zero refere-se ao pior estado geral

de saúde e 100 corresponde ao melhor estado. Quanto maior a pontuação, melhor é a percepção de qualidade de vida do indivíduo¹¹.

Para verificar a intensidade do quadro algíco foi utilizada a Escala Visual Analógica (EVA), que se baseia em uma linha na horizontal que vai de 0 a 10 representando nas extremidades ausência de dor (zero) e máxima dor possível (dez)¹².

O protocolo de intervenção foi a realização de 10 sessões de Watsu, realizadas 2 vezes por semana, com duração de 40 minutos cada, nos meses de agosto e setembro de 2015. Para a realização do método Watsu foram seguidas as seguintes etapas da técnica: antes de começar, abertura, entregue a Água, dança da respiração na água, balanço da respiração e para finalizar liberando a coluna. Ao final da intervenção todas as idosas participaram de uma reavaliação com os mesmos procedimentos da avaliação inicial.

O desenvolvimento do presente estudo foi realizado em uma piscina com doze metros de largura por dez metros de comprimento, com três níveis de profundidade, quarenta, oitenta, e cento e vinte centímetros, aquecida durante o tratamento houve variação da temperatura, entre trinta e dois e trinta e nove graus Celsius e com pH igual a 2,8. No início e no término de cada sessão foi aferida a pressão arterial e as sessões foram acompanhadas de música suave tocada em volume baixo.

Para análise dos dados, inicialmente foi aplicado o teste *Shapiro-Wilk* para a verificação da normalidade das variáveis em estudo. Como os dados apresentaram distribuição normal, foram utilizados Média (\bar{x}), Desvio-Padrão (σ), mínimo e máximo para a caracterização dos resultados. Para comparar as variáveis iniciais e finais, foi utilizado o teste *t* de *student* dependente. A significância adotada foi de $p < 0,05$.

Resultados

Foram avaliadas 20 idosas, mas 17 participaram da intervenção, pois houve 3 desistências. A média de idade das idosas foi de $67,5 \pm 4,7$ anos.

Ao comparar a avaliação e a reavaliação, ficou evidenciado aumento estatisticamente significativo na Capacidade Funcional ($p=0,00445$), Limitação por aspectos físicos ($p=0,01347$), Dor ($p=0,00861$), Vitalidade ($p=0,00044$), Limitação por aspectos emocionais ($p=0,02019$) Saúde mental ($p=0,00748$). Os domínios que não apresentaram aumento estatístico foram o Estado Geral de Saúde e os Aspectos Sociais (Tabela 1).

Tabela 1: Pontuação dos domínios da qualidade de vida na avaliação e reavaliação das idosas

Variáveis	Avaliação	Reavaliação	p
	Média e Desvio Padrão	Média e Desvio Padrão	
CF	38,2 ± 17,8	52,4 ± 21,3	0,00445*
LAF	18,1 ± 23,2	45,6 ± 39,8	0,01347*
DOR	28,8 ± 11,9	44,8 ± 12,8	0,00861*
EGS	41,8 ± 17,6	47,0 ± 22,9	0,30663
VI	31,5 ± 20,4	53,5 ± 13,7	0,00044*
AS	51,3 ± 27,4	61,0 ± 22,5	0,05037
LAE	23,5 ± 32,8	58,8 ± 41,7	0,02019*
SM	43,1 ± 16,9	59,1 ± 19,9	0,00748*

* P significativo pelo teste wilcoxon considerando nível de significância de 5%. CF: Capacidade Funcional; LAF: Limitação por Aspectos Físicos; DOR: dor; EGS: Estado Geral de Saúde; VI: Vitalidade; AS: Aspectos Sociais; LAE: Limitações por aspectos emocionais; SM: Saúde Mental.

Já o EVA como se pode observar na figura 1, foi estatisticamente menor na segunda avaliação ($p=0,00059$).

Discussão

Já está evidenciado que para a melhora do quadro algíco, a técnica utili ocorre devido ao relaxamento muscular e alongamentos que o Watsu proporciona junto com a Fisioterapia Aquática, bem como, os benefícios terapêuticos da água aquecida com temperatura a aproximadamente 35 graus Célsius⁷. Assim, no presente estudo, resultados semelhantes puderam ser encontrados.

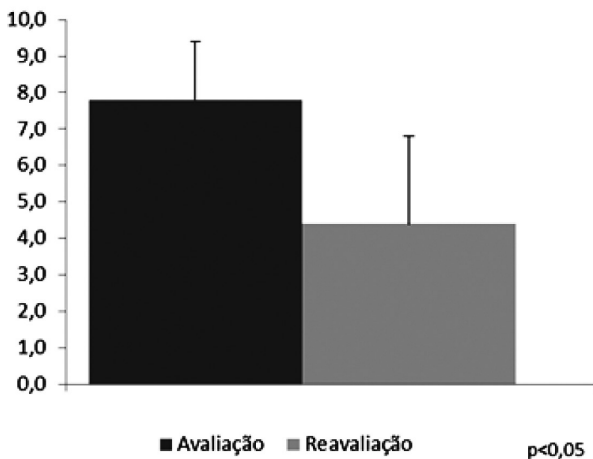


Figura 1. Comparação da Escala Visual Analógica na avaliação e reavaliação das idosas

A maneira de o indivíduo perceber sua posição na vida em um contexto de valores e cultura nos quais ele vive, relacionando com suas expectativas, metas e padrões sociais é considerado como qualidade de vida¹³. Os resultados apontaram que houve a melhora do quadro algíco analisado pela EVA, bem como os benefícios que o Watsu na qualidade de vida na maioria dos seus domínios.

Estudo que utilizou o SF-36 e a EVA para comparar o efeito da estimulação elétrica nervosa transcutânea e da Fisioterapia Aquática com indivíduos com fibromialgia, foi possível identificar que houve melhora significativamente na intensidade com o uso da eletroestimulação, porém nos domínios da qualidade de vida, ambas as técnicas mostraram eficazes¹⁴. Já no presente estudo, pode-se verificar que o método Watsu proporcionou benefícios no declínio do quadro algíco e na melhora da qualidade de vida de idosas com fibromialgia.

Um estudo com pacientes fibromiálgicos que realizaram o Watsu em 10 sessões de 40 minutos por duas vezes semanais obteve melhoras significativas referente a qualidade de vida e na dor. Os domínios capacidade funcional, dor, limitação por aspectos físicos, vitalidade, saúde mental e limitações por aspectos emocionais houve melhora, no entanto, os domínios aspectos sociais e estado geral de saúde foram veri-

ficados a ausência de melhora significativa¹⁵. Resultados semelhantes foram encontrados no presente estudo, no domínio estado geral de saúde não apresentou resultado significativo.

Em relação da qualidade de vida na saúde do indivíduo existem alguns aspectos que podem ser modificáveis, tais como a manutenção de capacidades funcionais e funções que representam a vitalidade e melhora do estado de saúde geral ou a presença de redução do quadro algíco¹⁶.

Outras técnicas são utilizadas no controle da dor de paciente com fibromialgia, uma delas é a laserterapia, eutonia, dentre outras, apresentam resultados significativos no declínio do quadro algíco. Assim, podemos observar que no presente estudo, resultados positivos com a técnica, sendo outra possibilidade de tratamento¹⁷.

Os exercícios físicos no ambiente aquático são capazes de promover a redução da dor, rigidez e fadiga muscular, melhora do sono e do humor com isso reflete em um bem-estar geral de saúde. Ao longo prazo a capacidade funcional e o condicionamento físico são promovidos por meio dos exercícios físicos no ambiente aquático¹⁸. No presente estudo, ao comparar a avaliação e a reavaliação, ficou evidenciado aumento estatisticamente significativo na Capacidade Funcional ($p=0,00445$).

As práticas alternativas, complementares e integrativas disponibilizadas no cotidiano são capazes de melhorar o alívio do quadro algíco e autoestima, aumento da disposição e convívio social, além de reduzir a automedicação¹⁹. Com o Watsu no presente estudo, pode-se observar que houve uma melhora estatisticamente significativa nos domínios 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 ($p=0,00748$).

Faz necessária a compreensão das famílias e da sociedade sobre as experiências dolorosas²⁰ que os portadores da fibromialgia apresentam como característica da síndrome devido a invisibilidade da síndrome diante os sintomas subjetivos apresentados²¹.

Portanto esses resultados sugerem a importância do apoio familiar e social para as idosas portadoras da fibromialgia pois impactam positivamente em suas saúdes e que intervenções complementares como o Watsu, podem melhorar consideravelmente o quadro algico e a qualidade de vida de idosas com fibromialgia²².

Algumas limitações presentes no presente estudo como reduzido número da amostra e ausência de um grupo controle para verificar a técnica Watsu na melhora da qualidade de vida das idosas portadoras de fibromialgia, sugerindo novos estudos nesse contexto.

Conclusões

Foi possível verificar que o método Watsu proporcionou benefícios na redução da dor e melhora da qualidade de vida de idosas portadoras de fibromialgia.

Referências

1. Fugarra FJC, Kaziyama HHS, de Siqueira SRDT, Yeng LT, Camparis CM, Teixeira MJ, et al. Temporomandibular disorders in fibromyalgia patients: are there different pain onset? *Arquivos de neuro-psiquiatria*. 2016;74(3):195-200.
2. Goulart R, Pessoa C, Junior IL. Aspectos psicológicos da síndrome da fibromialgia juvenil: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2016;56(1):69-74.
3. Ranganathan A, Arumugam N, Khattri S. Therapeutic indulgent of Fibromyalgia-A systematic review revealing research crevices. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*. 2016;12(1):1.
4. Lorena SBd, Pimentel EAdS, Fernandes VM, Pedrosa MB, Ranzolin A, Duarte ALBP. Evaluation of pain and quality of life of fibromyalgia patients. *Revista Dor*. 2016;17(1):8-11.
5. Aquino MAdS, Paixão LCvd, Leal FdJ, Couto RC. Analysis of the effects of aquatic exercise on the quality of life of people with chronic venous disease. *Jornal Vascular Brasileiro*. 2016;15(1):27-33.
6. Park B-S, Noh J-W, Kim M-Y, Lee L-K, Yang S-M, Lee W-D, et al. A comparative study of the effects of trunk exercise program in aquatic and land-based therapy on gait in hemiplegic stroke patients. *Journal of Physical Therapy Science*. 2016;28(6):1904-8.
7. Silva KMOM, Tucano SJP, Kumpel C, Castro AAMd, Porto EF. Effect of hydrotherapy on quality of life, functional capacity and sleep quality in patients with fibromyalgia. *Revista brasileira de reumatologia*. 2012;52(6):851-7.
8. Souza Md, Costa ARdBV, Aguiar AR, Cunha JAdS. A eficácia do método Watsu sobre a qualidade de vida e dor de pacientes com fibromialgia: um estudo de revisão. *Movimenta*. 2015;8(2):169-75.
9. Pereira SAP. A hidrocinesioterapia e sua influência na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. *Fisioterapia Brasil*. 2016;15(1).
10. dos Santos Bastos G, Caetano LF. Os benefícios do Watsu na fibromialgia. *Corpus et Scientia*. 2010;6(2).
11. Gomes-Neto M, Araujo AD, Junqueira IDA, Oliveira D, Brasileiro A, Arcanjo FL. Estudo comparativo da capacidade funcional e qualidade de vida entre idosos com osteoartrite de joelho obesos e não obesos. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2016;56(2):126-30.
12. Bottega FH, Fontana RT. A dor como quinto sinal vital: utilização da escala de avaliação por enfermeiros de um hospital geral. *Texto and Contexto Enfermagem*. 2010;19(2):283.
13. Rocha RE, Mineiro L, Boscatto EC, Mello MF. Aptidão funcional e qualidade de vida de idosos frequentadores de uma universidade aberta da maior idade. *Journal of Physical Education*. 2016;27(1).
14. da Silva TFG, Suda EY, Marçulo CA, da Silva Paes FH, Pinheiro GT. Comparação dos efeitos da estimulação elétrica nervosa transcutânea e da hidroterapia na dor, flexibilidade e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2008;15(2):118-24.
15. Borges RN, de Moraes JA, dos Santos NVM. Disfunção do sistema estomatognático e sua relação com a síndrome fibromiálgica. *Revista Odontológica do Brasil Central*. 2016;25(72).
16. Varregoso I, Machado R, Barroso M. A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. *Revista da UIIPS*. 2016;4(2):254-72.

17. Camões M, Fernandes F, Silva B, Rodrigues T, Costa N, Bezerra P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos socio comportamentais/ Exercise and quality of life in the elderly: different social and behavioral contexts. *Motricidade*. 2016;12(1):96.
18. Jorge MSG, Myra RS, de Macedo Schnornberger C, Ranzi C, Wibelinger LM. Hidrocinioterapia na dor e na qualidade de vida em indivíduos portadores de fibromialgia. *Movimento & Saúde*. 2016; 1(8):29-33.
19. Azevedo ACB, Câmara ICP, de Gois SRF, Benito LAO. Benefícios das Práticas Alternativas Integrativas e Complementares na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa. *Acta de Ciências e Saúde*. 2016;1(1):1-19.
20. Grecco MV. A importância da atividade física na fibromialgia. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. 2016;14(2).
21. Leite JRS, Alves DAG, Silva DA, Do Prado LF, Do Prado GF, De Carvalho LBC. Watsu therapy in the treatment of fibromyalgia syndrome. *Sleep Medicine*. 2013;14:e180-e1.
22. de Abreu Freitas RP, de Andrade SC, Spyrides MHC, Micussi MTABC, de Sousa MBC. Impacto do apoio social sobre os sintomas de mulheres brasileiras com fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2016.

