



**Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP  
Escola de Educação Física da UFOP - EEFUFOP  
Bacharelado em Educação Física**



**TCC em formato de Monografia**

**Os Benefícios da prática de Watsu Shiatsu para qualidade de vida: Uma  
revisão**

**Layla Fernandes Machado**

**Ouro Preto  
2022**

**Layla Fernandes Machado**

**Os Benefícios da prática de Watsu Shiatsu para qualidade de vida: Uma  
revisão**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de monografia, apresentado à disciplina Seminário de TCC (EFD-356) do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para aprovação na mesma.

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira.

**Ouro Preto  
2022**

## SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

M149o Machado, Layla Fernandes.

Os benefícios da prática de Watsu Shiatsu para qualidade de vida  
[manuscrito]: uma revisão. / Layla Fernandes Machado. - 2022.  
21 f.: il.: tab..

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira.

Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.  
Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Massagem terapêutica. 2. Hidroterapia. 3. Relaxamento. I.  
Ferreira, Renato Melo. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 615.833

Bibliotecário(a) Responsável: Soraya Fernanda Ferreira e Souza - SIAPE: 1.763.787



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Layla Fernandes Machado**

### Os Benefícios da prática de Watsu Shiatsu para qualidade de vida: Uma revisão

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel

Aprovada em 18 de outubro de 2022

#### Membros da banca

Prof. Dr. Renato Melo Ferreira - Orientador(a) (Universidade Federal de Ouro Preto)  
Prof. Dr. Kelson Mauro de Castro Pinto - (Universidade Federal de Ouro Preto)  
Profa. Ms. Géssyca Tolomeu de Oliveira - (Universidade Federal de Ouro Preto)

Renato Melo Ferreira, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 24/10/2022



Documento assinado eletronicamente por **Renato Melo Ferreira, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 26/10/2022, às 17:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0416510** e o código CRC **AC72B749**.

## DEDICATÓRIA

“Você é a média das pessoas com quem convive”, e a gratidão permanece pelos meus! A cada conquista é sempre necessário voltar as raízes para fortalecer os frutos. Saber de onde eu vim, para ter certeza de aonde quero ir. Dedico essa vitória a família que construí ao longo deste trajeto, excepcionalmente a minha égide, Daniel, Luciene e Dafne, que me deram todas as condições para crescer no mundo e ansiar abundância. Ao Million, que faz o meu coração permanecer tranquilo. Aos meus sócios de vida Rubens, Elizete, Gill e Frank. E ao mestre Renato Melo, por me guiar rumo os objetivos. Vocês me lapidam a cada dia, me inspiram a permanecer na forja e construir a vida dos meus sonhos. Sigo afiando o machado.

*“Só existe uma fraqueza para a qual não há remédio: a falta de ambição” – Napoleon Hill.*

## RESUMO

**Introdução:** A água vem sendo utilizada como parte do tratamento de enfermidades a mais de 500 anos, dando origem a hidroterapia, uma intervenção não farmacológica que visa o tratamento terapêutico através da imersão na água. Dentre as diversas formas de hidroterapia, destaca-se o Watsu Shiatsu, prática mundial criada por Harold Dull nos anos 80, que integraliza o corpo e a mente, e assim, apresenta diversos benefícios psicossociais e grande potencialidade para o desenvolvimento pessoal.

**Desenvolvimento:** Visamos apontar os benefícios relacionados a prática do Watsu por meio de uma revisão narrativa da literatura, pesquisada realizada através de métodos explícitos e sistematizados de busca em fonte de dados da literatura. Após a busca nas plataformas, foram encontrados 11 estudos que estavam dentro dos critérios de inclusão. Os estudos variam com objetivos, populações e quadros diferentes, e apresentam melhora no estado de estresse, equilíbrio e sono, assim como a redução da dor, do medo e do uso de analgésicos e anestésicos no trabalho de parto. O watsu mostra-se indicado para diversas doenças crônicas, contribuindo para qualidade de vida dos seus praticantes. **Conclusão:** O Watsu é considerado uma forma de tratamento terapêutico com diversos benefícios, entretanto, ainda constam poucas evidências científicas em estudos atuais.

**Palavras-chave:** Watsu, Hidroterapia, Relaxamento.

## **ABSTRACT**

Introduction: Therapeutic water has been used as part of the treatment of diseases for more than 500 years since the origin of hydrotherapy, a therapeutic intervention not being used through water. Among the various forms of hydrotherapy, Watsu Shiatsu stands out, a worldwide practice created by Harold Dull in the 1980s, which integrates the body and mind, and thus has several psychosocial benefits and great potential for personal development. Development: We aim to point out the benefits related to the practice of Watsu through a literature review, research carried out on explicit and systematized sources of literature data. After the strategy, 11 studies were found that met the inclusion criteria. The studies of work, with problems, and alterations of work, and do not present as the reduction pain, the fear and the use of studies of deliveries and schemas. The wse showed up for chronological diseases demonstrated for the quality of life of its practitioners. Conclusion: Oatsu is considered a form of therapeutic treatment with benefits, there are still several scientific analyzes in current studies.

**Keywords:** Watsu, Hydrotherapy, Relaxation.



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	10
2 JUSTIFICATIVA .....	11
3 OBJETIVO.....	12
4 METODOLOGIA.....	12
5 RESULTADOS .....	13
6 DISCUSSÃO .....	15
7 CONCLUSÃO.....	17

## 1 INTRODUÇÃO

A água é utilizada há mais de 500 anos como ferramenta no auxílio de diferentes enfermidades. Há relatos que algumas civilizações a utilizavam para fins curativos, por meio de imersões em diferentes temperaturas (BIASOLI e MACHADO, 2006). Após um período de desuso, em 1700 o médico alemão Sigmund Hahn, utilizou a água para o tratamento terapêutico e definiu esta técnica como hidroterapia, conceituada, inicialmente, como tratamento de doenças através da aplicação terapêutica da água, por meio de imersões (WYMAN e GLAZER, 1944). No Brasil, a hidroterapia começou por meio de banhos com água doce e salgada na Santa Casa do Rio de Janeiro em 1922. Bates e Hanson (1998) definem hidroterapia, a partir de uma abordagem holística, como a integralização do corpo e mente. Costa (2017) e Linhares et al. (2020) ainda a apontam como uma intervenção não farmacológica que utiliza das propriedades da imersão do corpo na água para fins terapêuticos visando a promoção da saúde e bem estar, com a redução da ansiedade, dor e fadiga muscular. Além de estimular o equilíbrio e promover uma reeducação respiratória (RODRIGUES, et al., 2020; MEDEIROS et al., 2018; BIASOLI e MACHADO, 2006).

Com o intuito de melhor entender tais benefícios, Caromano e Nowotny (2002) apontam que alguns fatores relacionados a água, como a temperatura, densidade, empuxo e a pressão hidrostática são fundamentais para a efetividade do tratamento. Ainda é importante destacar a importância da execução, duração e a intensidade dos exercícios durante o tratamento para tal efetividade. A imersão em repouso na água acima de 28°C, associado a pressão hidrostática proporcionam aumento circulação sanguínea, gerando aumento do retorno venoso e diminuição da frequência cardíaca e, assim, estimulando a circulação periférica (BIASOLI e MACHADO, 2006). Ainda, como benefícios indiretos, há o relaxamento, melhoria da amplitude de movimento e das condições psicológicas do paciente (ALBERTON e KRUEL, 2009). Dentre as formas de hidroterapia, destacam-se o método Bad Ragaz, voltado para amplitudes de movimentos, o método Halliwick, voltado a dar mais independência ao andar em pessoas com problemas físicos, e o método Watsu (MIRANDA, BUENO, RIBEIRO, MATOS e FONSECA, 2018). O Watsu, é um dos métodos muito conhecido no meio da hidroterapia, podendo ser aplicado a qualquer tipo de indivíduo, e apresentando diversos benefícios psicossociais.

O Watsu é uma prática mundial que pode ser compartilhada por todos, desde os que estão aprendendo pela primeira vez, até aos que já dominam todos os movimentos. É um trabalho corporal que está intimamente ligado ao exercício e a terapia, sendo assim, possuindo grande potencialidade para o desenvolvimento pessoal (DULL, 2001). Essa técnica foi desenvolvida nos anos 80 por Harold Dull, terapeuta corporal e mestre de Zen Shiatsu, que utilizou dos princípios do Zen Shiatsu para as águas aquecidas (DULL, 1993; FAULL, 2005). O Watsu vem sendo aplicado por meio da água clara e aquecida, sendo em torno de 35°C, e em aproximadamente 1,20 metros profundidade (SMITH, DULL, 1993).

A prática é composta por uma profunda troca energética, estimulando tanto o paciente praticante, quanto o profissional que o realiza. Dull (2001) define Watsu como a capacidade que o indivíduo tem de se deixar ser conduzido por alguém, com o intuito de liberar a tensão do seu corpo, por meio fluidez na água, uma combinação de movimentos e alongamentos passivos dos segmentos corporais. Cunha et al (1998) e Morris (1994) associam o Watsu ao relaxamento profundo, possibilitando assim a harmonização com a vida. Por meio da água, o contato sutil estimula calma, até mesmo para os praticantes com aquafobia (MANNERKORPI, 2003). Essa terapia visa desbloquear a energia reprimida no corpo, ao diminuir as tensões físicas e emocionais (DULL, 2001; BARBOSA, et al., 2014; SCHITTER, et al., 2015).

O Watsu afeta todos os níveis do ser, rege o físico, o sistema emocional, psicológico e espiritual, contempla o ser inconsciente. Essa conexão estende-se para fora da piscina após a sessão, desfrutando dos seus benefícios (DULL, 2001). Cantos, Schutz e Rocha (2008) realizaram um estudo para prevenção de doenças cardiovasculares, no qual 20 pacientes, após serem submetidos as técnicas de relaxamento da hidroterapia, apresentaram melhoras ao longo do tratamento, apontando a técnica como eficiente, ao diminuir o estresse negativo e seus sintomas.

## **2 JUSTIFICATIVA**

O estresse ocupacional é potencial para desenvolvimento de transtornos mentais, que aliado ao uso de redes sociais afeta várias esferas da vida (CAMPOS, et. al 2020 e MONTEIRO, et. al 2020). O novo estilo de vida tende a tornar as pessoas mais vulneráveis ao estresse (MORAES, et. al 2001 e PIREZ, et al, 2004), onde a prevenção deste estado é uma das melhores estratégias de prevenção e/ou

tratamento no desenvolvimento de transtornos mentais. Dentre as várias alternativas para relaxamento, o watsu apresenta diversos benefícios psicossociais.

### **3 OBJETIVO**

O objetivo deste estudo é apontar os benefícios relacionados à prática do Watsu, para a qualidade de vida, por meio de uma revisão narrativa de literatura.

### **4 METODOLOGIA**

O presente trabalho realizou uma revisão não sistemática narrativa da literatura, sem metanálise, através de pesquisas para levantamento das produções científicas entre os anos de 2000 e 2021, que estivessem disponíveis nas principais bases de dados de livre acesso, sendo elas, as bases Scielo, Periódico Capes e revistas científicas da área. Como critério de seleção foram utilizados os descritores: Watsu, relaxamento aquático, qualidade de vida, fisioterapia aquática e hidroterapia. Foram selecionados os artigos obtidos na íntegra, e que fossem periódicos nacionais.

O tema principal buscado neste estudo emergiu de forma secundária na maior parte dos estudos encontrados. Sendo este, um fator determinante para o caráter narrativo desta revisão.

A seleção dos artigos foi conduzida por três pesquisadores de forma independente, onde foram encontrados 73 artigos que fossem pertinentes ao tema da hidroterapia. Após a análise, foram selecionados 11 artigos, buscando identificar quais os benefícios gerados através de sua prática, visando a qualidade de vida diária.

A pesquisa realizada buscou levantar dados da literatura sobre o determinado tema, visando integralizar as informações do conjunto de estudos coletados, e assim identificar resultados conflitantes ou coincidentes, ou até a falta dos mesmos, apresentando assim, uma grande interferência da percepção subjetiva para seleção dos mesmos (SAMPAIO, MANCINI, 2007; CORDEIRO, et al, 2007).

## 5 RESULTADOS

A Tabela 1, abaixo, apresenta o resultado da revisão sistemática que aponta a amostragem, o sexo, a quantidade de participantes de cada estudo, a idade, o objetivo e os resultados que se relacionam com o Watsu e as variáveis psicológicas.

**Tabela 1 – Resultados da Revisão de Literatura**

REFERÊNCIA	AMOSTRA	SEXO	N	IDADE (ANOS)	OBJETIVO	EFEITO PSICOLÓGICO (S - N): QUAIS?
CANTOS, SCHUTZ e ROCHA (2008)	Pacientes com doenças crônicas	M / F	20	50 a 70	Utilizar as técnicas de Watsu, halliwick e biodanza aquática, de forma a melhorar o estresse psicológico de 20 pacientes com doenças crônicas.	As técnicas melhoraram o estado de estresse e seus sintomas; proporcionando equilíbrio aos pacientes.
RESENDE, RASSI e VIANA (2008)	Idosas	F	25	>60	Avaliar o efeito de um programa de hidroterapia no equilíbrio e no risco de quedas em idosas.	A hidroterapia promoveu aumento no equilíbrio das idosas e reduziu do risco de quedas.
VIGNOCHI, TEIXEIRA e NADER (2010)	Recém nascidos prematuros e clinicamente estáveis	M / F	12	< 01	Avaliar os efeitos da fisioterapia aquática na dor e no ciclo de sono e vigília de bebês prematuros estáveis hospitalizados	A fisioterapia aquática é um método simples e efetivo na redução da dor e na melhora do sono de bebês prematuros.
AVELAR, et al (2010)	Idosos	M / F	36	68 a 71	Comparar o impacto de exercícios de resistência muscular dos membros inferiores dentro e fora da água no equilíbrio estático e dinâmico em idosos.	Houve melhora no equilíbrio estático e dinâmico dos idosos, independente do meio em que o programa foi realizado.
SILVA, STRAPASSON e FISCHER (2011)	Artigos brasileiros	21 artigos entre 2003 e 2009			Revisão integrativa de literatura, analisando os estudos científicos das bases de dados Literatura Latino-Americana em ciências de Saúde e Scientific Eletronic Library Online sobre os métodos não farmacológicos de alívio da dor durante trabalho de parto.	A região sudeste apresentou maior número de publicações entre 2005 a 2007. Sendo prioritariamente autorias de enfermeiros sobre os demais profissionais. Evidenciam a redução do medo, do uso de analgésicos e anestésicos.

BARDUZZI, et al (2013)	Idosos com osteoartrite no joelho	M / F	15	60 a 80	Avaliar o impacto da fisioterapia aquática e terrestre na capacidade funcional de idosos com diagnóstico de osteoartrite de joelho	A fisioterapia aquática é indicada para tratamento de osteoartrite, com resultados significativos na melhora da capacidade funcional.
SILVA, et al (2013)	Portadores da doença de Parkinson entre os estágios 1 a 3	M / F	13	45 a 74	Avaliar os efeitos da fisioterapia aquática na qualidade de vida de pacientes com doença de Parkinson nos estágios de leve a moderado.	A fisioterapia aquática proporcionou melhora na percepção de qualidade de vida dos pacientes.
CARVALHO, et al (2015)	Adultos jovens	M / F	20	18 a 30	Verificar a correlação da distância percorrida e da velocidade média por meio de testes de caminhada realizados em solo e em meio aquático em jovens saudáveis, contrastando as variáveis fisiológicas e sintomatológicas.	A caminhada no ambiente aquático apresentou velocidade menor quando comparada ao solo, os esforços foram semelhantes nos dois meios.
ANTUNES, et al (2016)	Idosas com fibromialgia	F	17	67 a 72	Analisar a influência do Watsu na qualidade de vida e na dor de idosas com fibromialgia.	O Watsu proporcionou melhora na capacidade funcional, na saúde mental e redução da dor, portanto, melhora na qualidade de vida
MIRANDA, et al. (2018)	Estudos publicados em português e inglês	Artigos entre 2000 a 2017			Revisão literária visando os benefícios da hidroterapia para portadores de acidente vascular cerebral por meio das propriedades físicas da água, para diminuir as sequelas desta patologia.	A hidroterapia é eficaz na reabilitação, melhora a qualidade de vida e autonomia nas atividades de vida diária, trazendo independência.
SAJARES, et al (2019)	Jovens com obesidade e boa adaptação ao meio líquido	M / F	13	22 a 24	Investigar a influência do DWR-STI na composição corporal e capacidade funcional em adultos jovens com obesidade	DWR-STI contribuiu para a melhoria na capacidade funcional e manutenção da composição corporal em universitários obesos.

## 6 DISCUSSÃO

Em uma era de tecnologias, redes sociais e estresses ocupacionais, o desenvolvimento de transtornos mentais tem se apresentado com maior incidência, tornando as pessoas mais vulneráveis a mesma. Uma das melhores formas de combater esses fatores é por meio do relaxamento, e o seu tratamento preventivo, com isso, essa revisão sistemática visa apontar os benefícios relacionados à prática de Watsu. (CAMPOS, et. al 2020; MONTEIRO, et. al 2020; MORAES, et. al 2001; PIRES, et al, 2004).

A água vem sendo utilizada para fins terapêuticos desde 2500 a.c, mas apenas em 1700 que a mesma foi definida como hidroterapia e reconhecida como tratamento para qualquer forma de doença. Existem diferentes formas da utilização da água para processos terapêuticos, e com o avanço da ciência, foram surgindo diversos métodos de exercícios na água, dentre eles o Watsu, uma metodologia de hidroterapia que associa a flutuação, alongamentos e massagens em imersão em uma piscina de água quente (CUNHA et al., 1998 e GIMENES, SANTOS e SILVA, 2006).

Nos estudos realizados por Barduzzi, *et al* (2013), Vignochi, Teixeira e Nader (2010), e Silva *et al* (2013) apontam que os métodos da hidroterapia apresentam melhora de forma significativa na capacidade funcional, reduz a dor e aumenta a qualidade de sono de pacientes. Ainda proporciona melhora do equilíbrio e da agilidade, reduzindo o risco de quedas em idosos, benefícios que são proporcionados a partir da sexta semana de prática dentro de um programa de hidroterapia, trazendo maior independência nas atividades de vida diária (RESENDE, RASSI e VIANA, 2008; AVELAR, *et al*, 2010).

As mudanças no estilo de vida atual aumentam a vulnerabilidade ao estresse negativo, trazendo consequências sobre o corpo e a mente humana, e assim, na qualidade de vida (SADIR, BIGNOTTO e LIPP, 2010). As emoções podem gerar tensão muscular, acarretando em desgaste geral do organismo (CANTOS, SCHUTZ e ROCHA, 2008), que sob efeito prolongado, gera diminuição das atividades diárias, culminando em casos de depressão e até dificuldades financeiras, estimulando mais estresse, propensão a baixa autoestima e ao sentimento de incapacidade. Sendo esses, grandes potencializadores para o desenvolvimento de transtornos mentais.

Cantos, Schutz e Rocha (2008) apontam o Watsu como meio de tratamento do estresse psicológico em pacientes com doenças crônicas, por meio do seu potencial de relaxamento corporal. O empoderamento que o Watsu proporciona através dos

sentimentos de calma e controle, contempla o ser psicossocial, econômico e físico. Sua prática atua como meio de tratamento e de prevenção no controle do estresse negativo e seus sintomas, estimula a valorização da vida e da autoestima, reestabelecendo assim, o equilíbrio geral na vida de seus praticantes. Com isso, torna-se uma das melhores estratégias de cuidado e prevenção para os mesmos (DULL, DUNLAP, 2001 e CAMPOS, et. al 2020 e MONTEIRO, et. al 2020).

O Watsu visa desbloquear os canais de energia no corpo, seus movimentos fluidos, associados ao calor da água e a flutuação do corpo, diminuem a resistência corporal causada pela tensão muscular acumulada, assim como o quadro de ansiedade, é um sistema de revisão interna e reorganização corporal que agem no nível físico, mental, emocional e espiritual, e seus efeitos podem ser prolongados, sendo levados para fora da água (DULL, 1993 e GARTHOFF, 2001). Esta técnica não impõe limites, é acessível tanto aos praticantes iniciantes quanto aos profissionais mais avançados, permitindo ampliar a acessibilidade dessa prática milenar para todos os diferentes públicos. O trabalho corporal, o exercício e a terapia estão intimamente relacionados, criam o sentimento de conexão, e com isso, se tornam de grande potencialidade para o desenvolvimento pessoal (DULL, 1993).

A investigação interna realizada através do autoconhecimento, pode nos levar as raízes de problemas, incômodos e doenças que o corpo apresenta por meio de sinais de alerta (CANTOS, SCHUTZ e ROCHA, 2008). A autopercepção do indivíduo diante a sua vida, cultura, contexto, valores, expectativas e padrões sociais intervém diretamente no seu senso de qualidade de vida (ANTUNES et al, 2016), instigando ou não, seu progresso pessoal (DULL, 1993).

O Watsu é recomendado para todas as pessoas, independente das suas individualidades, é importante reconhecer os níveis de mobilidade do praticante, para assim, começar com a flutuação do corpo, os movimentos fluídos e as transições contínuas. Essa suavidade da prática gera sensação de segurança, permitindo o estado de entrega, podendo experimentar efeitos muito profundo e alcançar o êxtase do relaxamento, que em efeito contínuo, harmoniza-se com a vida. Para além do relaxamento, há alívio do quadro algíco, melhora do sono, controle do estresse, diminuição da rigidez articular. (BASTOS e CAETANO, 2010 e CANTOS, SCHUTZ e ROCHA, 2008 e DULL, 1993).

A associação do ambiente aquoso, o movimento fluído, o calor disponível, a qualidade de som centralizado e o estado de passividade, se assemelham ao estado



fetal, tornando-se assim, um ambiente harmonioso, afetivo, portanto, seguro para um desenvolvimento pessoal, trabalhando com a vulnerabilidade e a confiança. Essa linguagem sensorial demonstra o respeito e contemplação pelo ser ali presente, o que inspira confiança ao praticante, e o Watsu é culminado na confiança. (DULL, 1993).

Através da sustentação do corpo e do fluxo na água, integrado aos movimentos contínuos, há exploração da liberdade, um processo integrado tanto ao terapeuta quanto ao paciente. Com o auxílio da imersão na água quente, o relaxamento ocorre por meio da redução da sensibilidade das terminações nervosas sensitivas, da redução do espasmo muscular, diminuição da frequência cardíaca, entre outros estímulos e efeitos fisiológicos, que juntos, também promovem a reeducação respiratória, um dos benefícios que ocorrem durante a prática (BIASOLI e MACHADO, 2006 e ANTUNES et al, 2016).

No estudo de Cantos, Schutz e Rocha (2008), o Watsu demonstrou ser eficaz em diminuir o estado de estresse negativo e seus sintomas, proporcionando equilíbrio e valorização de si mesmo e do outro no paciente praticante. A melhora na qualidade de vida, na capacidade funcional, na saúde mental e na autonomia nas atividades diárias dos pacientes (MIRANDA et al, 2018 e ANTUNES et al, 2016). Em uma revisão integrativa de literatura relacionado a métodos não farmacológicos com gestantes durante o trabalho de parto evidenciou alívio da dor, redução do medo e do uso de analgésicos e anestésicos (SILVA, STRAPASSON, FISCHER, 2001).

*“Na água, nossos corpos encontram a liberdade perdida pela alma. O Watsu é a exploração contínua dessa liberdade” – Harold Dull*

## **7 CONCLUSÃO**

Percebe-se que com o tempo, o volume de estudos científicos em relação a hidroterapia foram aumentando, mas ainda carece de estudos direcionados para os métodos do mesmo. O Watsu é considerado uma forma de tratamento terapêutico com diversos benefícios físicos e psicológicos, entretanto, ainda constam poucas evidências científicas, dentro do meio acadêmico atual, que sejam de cunho exclusivo dos benefícios da prática de Watsu. Isso mostra uma lacuna nas produções de conhecimento pautadas em evidências científicas acerca do tema estudado, fator que determinou o delineamento narrativo deste trabalho.

Por fim, sugere-se o desenvolvimento de mais estudos para sedimentar, cientificamente, os benefícios da prática de Watsu.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, MD; et al **Efeitos do Watsu na Qualidade de Vida e Quadro Doloroso de Idosas com Fibromialgia**. Revista ConScientiae Saúde. São Paulo, v.15, n.14, p.636-641. Julho, 2016.
- AVELAR, NCP; et al. **Efetividade do Treinamento de Resistência à Fadiga dos Músculos dos Membros Inferiores Dentro e Fora D'água no Equilíbrio Estático e Dinâmico de Idosos**. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 14, n. 3 p. 229-36, maio/jun, 2010.
- ALBERTON, CL; KRUEL, LFM. **Influência da Imersão nas Respostas Cardiorrespiratórias em Repouso**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15, nº 3 – Mai/Jun, 2009.
- BARDUZZI, GO; JÚNIOR, PRR; NETO, JCS, AVEIRO, MC. **Capacidade funcional de idosos com osteoartrite submetidos a fisioterapia aquática e terrestre**. Revista Fisioter Mov. V. 26, n. 2, p. 349-60, abr/jun, 2013.
- BATES, A; HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. In: Bates A, Hanson N. Síndrome da fibromialgia e exercício aquático. São Paulo: Manole, 1998; p. 285–99.
- BASTOS, GS; CAETANO, LF. **Os benefícios do Watsu na fibromialgia**. Revista *Corpus et Scientia*, v. 6, n. 2, p. 14-25, 2010.
- BARBOSA, G.A. S. et al. **Efeito da terapia Watsu sobre os aspectos psicológicos e a qualidade de vida em pacientes com disfunções temporo-mandibulares: relato de caso**. Revista Gaúcha de Odontologia, v.62, n.3, jul-set. 2014.
- BIASOLI, MC; MACHADO, CMC. **Hidroterapia: aplicabilidades clínicas**. Revista Bras Med. v. 63, n. 5, p. 225-37, 2006.
- CAMPOS, FM; et al. **Estresse ocupacional e saúde mental no trabalho em saúde: desigualdades de gênero e raça**. Cad. Saúde Coletiva, 28(4): 579-589, 2020.
- CANTOS, GA; SCHUTZ, R; ROCHA, ME. **Associação das técnicas de watsu e halliwick com a biodanza aquática, como forma de melhorar o estresse psicológico de pacientes com doenças crônicas**. Revista Pensamento Biocêntrico. Pelotas, n. 09, jan/jun, 2008.
- CAROMANO, F. A., NOWOTNY, J. P. **Princípios físicos que fundamentam a hidroterapia**. Fisioterapia Brasil, v. 3, n.6, nov/dez - 2002.
- CARVALHO, DR; et al. **Avaliação da capacidade funcional de exercício no ambiente aquático**. Fisioterapia e Pesquisa, 22(4):355-62, 2015.
- COSTA,RMP. **Hidroterapia e empreendedorismo médico: o «feitiço hídrico» de Ricardo Jorge**. Revista Dynamis 2017; 37 (1): 133-157.
- CORDEIRO, et al. Revisão Sistemática: Uma revisão Narrativa. Comunicação Científica • Rev. Col. Bras. Cir. 34 (6), Dezembro, 2007.

- CUNHA, MCB; et al . **Hidroterapia**. Revista Neurociências 6(3): 126-130, 1998.
- DULL H. **Freeing the Body in Water**. Middletown, California: Harbin Springs, 1993.
- DULL, Harold. **Watsu: exercícios para o corpo na água**. São Paulo: Summus, 2001.
- DUNLAP, Emily. Os Benefícios do Watsu na Reabilitação. DULL, Harold. **Watsu: Exercícios para o corpo na água**. São Paulo: Summus, 2001, p.145-156.
- 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.
- GARTHOFF, Ursula. Apresentação à Edição Brasileira. DULL, Harold. **Watsu: Exercícios para o corpo na água**. São Paulo: Summus, 2001, p.09-10.
- GIMENES, RO; SANTOS, EC; SILVA, TJPV. **Watsu no tratamento da Fibromialgia: Estudo Piloto**. Revista Brasileira de Reumatologia, v.46, n. 1. P.75-76, 2006.
- LINHARES, GM; et al. **Hidroterapia Reduz a Rigidez Arterial em Gestantes Hipertensas Crônicas**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 114(4):647-654, 2020.
- MEDEIROS, DCC; QUITZAU, EA. (2018). **Educação do corpo e natureza: prescrições da revista Educação Física (Brasil, 1932-1945)**. Educación Física y Ciencia, 20(1), e042. <https://doi.org/10.24215/23142561e042>
- Mannerkopi K, Iversen MD. **Physical exercise in fibromyalgia and related syndromes.best pract**. Revista Clínica de Reumatologia, v.17, p.629-47, 2003.
- MIRANDA, MR; et al. **Benefícios da hidroterapia em pacientes após acidente vascular cerebral**. Revista de Iniciação Científica e Extensão. v. 1, n. 5, p. 465-71, 2018.
- MONTEIRO, RP; et al. **Vício no insta: propriedades psicométricas da escala Bergen de adição ao instagram**. Avances em Psicologia Latinoamericana. V.38(3), p.1-12, 2020.
- Moraes, L. F. R., Pereira, L. Z., Lopes, H. E. G., Rocha, D.B., & Ferreira, S. A. A. (2001). **Estresse e qualidade de vida no trabalho na polícia militar do estado de Minas Gerais**. *Anais do Encontro da Associação Nacional de Pós-graduação e Pesquisa em Administração*, 24, 4-28.
- Morris DM. **Aquatic rehabilitation for the treatment of neurological disorders**. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, v.4, p.297-308, 1994.
- PIRES, E.A.G., DUARTE, M.F.S., PIRES, M.C., SOUZA, G.S. **Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2004; 12(1): 51-56.

RESENDE, SM; RASSI, CM; VIANA FP. **Efeitos da Hidroterapia na Recuperação do Equilíbrio e Prevenção de Quedas em Idosas.** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v.12, n.1, p.57-63, jan/fev. 2008.

RODRIGUES, IF; et al. **Impacto da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres menopáusicas.** Research, Society and Development, v. 9, n. 8, 2020.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática x Revisão Narrativa.** Editorial, Acta Paul. Enferm. 20(2), Junho, 2007.

SADIR, MA; BIGNOTTO, MM; LIPP, MEN. **Stress e qualidade de vida.** Revista Padeira. Campinas, v. 20, n. 45, p. 73-81, jan/abr, 2010.

SAJERAS, CGB, et al. **Deep Water Running na melhoria da capacidade funcional em universitários obesos: estudo piloto.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. V. 41, n. 4, p. 399-404, 2019.

SAMPAIO, R.F.; MANCINI, M.C. **Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica.** Revista Brasileira de Fisioterapia, v.11, n.1, 2007.

SCHITTER, A.M. et al. **Effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: results of a controlled pilot study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,** 2015.

SILVA, DM; et al. **Efeitos da Fisioterapia Aquática na Qualidade de Vida de Sujeitos com Doença de Parkinson.** Revista Fisioter Pesq. v. 20, n. 1, p. 17-23. 2013.

SILVA, EF; STRAPASSON, MR; FISCHER, ACS. **Métodos Não Farmacológicos de Alívio da Dor Durante o Trabalho de Parto e Parto.** Revista Enfermagem. v. 1, n. 2, p. 261-71, maio/ag, 2011.

SMITH, Chris. Piscinas para Watsu. DULL, Harold. **Watsu: Exercícios para o corpo na água.** São Paulo: Summus, 2001, p. 209-214.

VIGNOCHI, C; TEIXEIRA, PP; NADER, SS. **Efeitos da Fisioterapia Aquática na dor e no Estado de Sono e Vigília de Recém-Nascidos Pré-termo Estáveis Internado em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal.** Rev Bras Fisioter, São Carlos, v.14, n.3, p214-20, maio/jun. 2010.

Wyman, JF.& Glazer, O. **Hydrotherapy in Medical Physics.** Chicago, Ill: Year Book Publisher; 1944: 619.