

## WATSU (SHIATSU AQUÁTICO) BASEADO EM EVIDÊNCIAS

Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho; Lucas de Lima Lourenço

*Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF-Petrolina-PE, rodrigo.carvalho@univasf.edu.br*

### INTRODUÇÃO

O Watsu é uma técnica de massagem, shiatsu, realizada dentro da água quente. O nome Watsu deriva da junção das palavras “water” (água) e “shiatsu”. Essa técnica foi criada no início dos anos 80 pelo terapeuta corporal e mestre de Zen Shiatsu Harold Dull, que transportou seus conhecimentos de Zen Shiatsu terrestre para as águas quentes das piscinas de Harbin Hot Springs, na Califórnia. Devido sua experiência de mais 15 anos, descobriu que os alongamentos e movimentos do Zen Shiatsu eram particularmente eficazes na água, originando assim, o Watsu. O Watsu foi criado como uma massagem ou técnica para o bem estar, não sendo necessariamente designada a “pacientes” como classicamente são definidos (DULL, 1993; FAULL, 2005).

O Zen Shiatsu é uma técnica contemporânea, baseada numa ciência milenar e derivada do Shiatsu. É um método que trabalha o corpo de forma profunda, porém suave, provando ser a dor completamente dispensável para que a técnica do Shiatsu surta efeito máximo. Tanto no Zen como no Shiatsu lidamos com fatores que não podem ser explicados racionalmente, mas que necessitam serem sentidos pelo corpo. No Zen Shiatsu utilizamos muito mais as palmas das mãos do que os polegares. As pressões são largas, abertas, mais suaves e menos dolorosas (PRADIPTO, 1986).

Os princípios que caracterizam o Zen Shiatsu são: trabalhar os meridianos como um todo, e não como uma sequência de pontos específicos a serem pressionados; realizar um trabalho profundo utilizando pouca força, porque a pressão excessiva só produz mais tensão e rigidez nos músculos contraídos. Assim, alongar a musculatura referente à área do meridiano que está a trabalhar, reduz a tensão e a contratilidade muscular, quando atingir a posição de máximo alongamento o músculo apresenta a menor capacidade de contrair-se, então oferece pouca resistência à pressão aplicada, que penetra profundamente no organismo do indivíduo, sem nenhum esforço por parte do terapeuta. No Zen Shiatsu mantem dois (ou mais) pontos de contato com o indivíduo quase que o tempo todo, sendo um desses pontos de contato serve como base, dando apoio e suporte para a ação executada pela outra mão. Essa mão base é a mão “mãe”, sua função é tonificante, e o suporte dado por ela ao corpo do indivíduo deixando-o relaxado e receptivo, além de sentir com maior clareza qualquer reação do corpo do paciente às pressões executadas pela mão “ativa”, ela se coloca de forma

estacionária, tocando o corpo suave e profundamente, enquanto a outra mão age sobre meridianos e pontos, dissolvendo bloqueios e nódulos (estagnações de energia), esta mão “ativa” ou “livre” tem a função de sedação. Dessa forma, criamos um círculo de energia envolvendo terapeuta e paciente; no Zen Shiatsu trabalha-se com alongamentos específicos para todos os meridianos e meridianos não-tradicionais (meridianos extras), todos representam as funções básicas da vida (essência), por meio dos alongamento de um meridiano determinado podemos constatar com clareza se seu estado é yin (energia feminina) ou yang (energia masculina), se estiver yang, quando for alongado se mostrará duro e resistente, e quando for yin se apresentará superficialmente flácido e frágil, mas rígido e sensível quando tocado com maior profundidade; no Zen Shiatsu é de grande importância a condição da área abdominal (hara), e ao trabalho que nela é executado (PRADIPTO, 1986).

O Watsu é uma técnica suave, mas de efeito surpreendente profundo e de grande potencial terapêutico. O terapeuta conduz o paciente a alongamentos, manipulações terapêuticas e movimentos rítmicos, ora livres ora sequenciais. O Watsu em especial realiza transições de movimentos, bem instituídas ou fluidas. O terapeuta pode criar e adaptar de acordo com as limitações e restrições que são encontradas. Ao benefício da técnica de Watsu somam-se os efeitos dos princípios físicos da água aquecida durante o decorrer de toda a terapia. Antes de iniciar o tratamento com o Watsu, o paciente deverá ser avaliado, qual movimento pode ser contraindicado, também se o paciente está confortável, quando flutua em supino (deitado de dorsalmente na água) com o pescoço apoiado no braço do terapeuta (DULL, 1993).

Segundo Dull (1993) à água morna é o meio ideal para libertar o corpo e atingir um relaxamento total. A temperatura ideal da água para aplicação do Watsu é pouco acima da temperatura da pele, ou seja, em torno de 35°C e a profundidade da piscina até o processo xifoide do terapeuta (DULL, 1993). Além de que há uma associação de cinco fatores do Watsu com o estado fetal: o ambiente aquoso (similar ao líquido amniótico), o calor, o movimento, o estado de passividade e a qualidade do som centralizado (pelo fato da velocidade na qual o som viaja pela água ser maior do que através do ar, o tempo de audição através da qual a direção do som é sentida e retardado) (DULL, 1993).

O Watsu é uma forma de trabalho corporal que por si só é flexível. É um dos mais cuidadosos dos trabalhos corporais. É a exploração da liberdade. Há uma completa harmonia entre terapeuta e paciente, que afeta o emocional, o psicológico, físico e até o espiritual (DULL, 1993).

Ao entrar na piscina é necessário que o paciente acostume-se com a água movimentando-se e mergulhando, enquanto isso o terapeuta usa uma linguagem apropriada, que guia sem controlar,

estabelecendo a confiança. O Watsu é feito na confiança. Começa um processo que tem o potencial de entrar num profundo grau de confiança. Usando uma linguagem que ofereça escolhas e que mostre respeito, induzindo o paciente a uma sensação mais confortável para a interiorização sem receio (relaxando-o de dentro para fora), potencializando a experiência do Watsu, e também demonstrando seu profissionalismo, o que isso inspira mais confiança (DULL, 1993).

Em Watsu, as transições ou meios de mudanças de uma posição para outra são tão importante, quanto às posições executadas a cada movimento específico. As transições têm que criar uma sensação de continuidade do movimento, que dá confiança e ajuda o paciente a relaxar (DULL,1993). Os movimentos incluem movimentos básicos e ganho da flutuação (Figura 1) e as posições são conhecidas de aconchego (Figura 2), onde o terapeuta segura o paciente em seus braços. É importante antes de iniciar os movimentos básicos, determinar se o paciente tem mobilidade, inclusive na posição de aconchego. No fluxo de transição existe um movimento de balanceio ou de extensão, até que alcance a posição de aconchego e quando se inicia outra mudança de posição (DULL, 1993).



Figura 1: Movimentos do Watsu para ganho de flutuação.

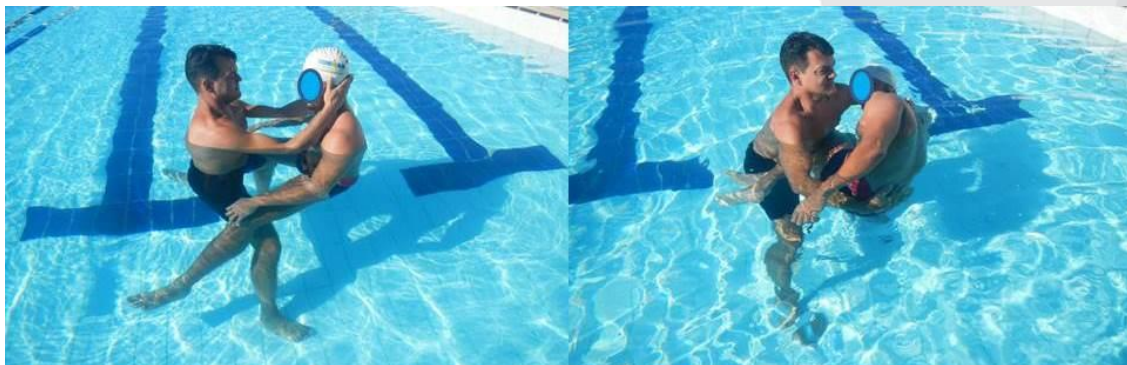


Figura 2: Movimentos do Watsu de aconchego.

Assim, pelo Watsu ser uma terapia ainda pouco estudada, o objetivo dessa pesquisa foi verificar quais as evidências relacionadas com Watsu.

## **METODOLOGIA**

Os estudos relacionados com a terapia Watsu foram selecionados por dois revisores independentes, por meio da busca nas bases de dados eletrônicas: SciELO, Pubmed, Research Gate e Google Scholar. As estratégias de busca foram elaboradas utilizando os descritores de assunto: Watsu e water shiatsu. A busca nas bases de dados foi realizada em agosto de 2017, com restrição de idioma, incluídos apenas em inglês e português.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados 27 estudos, artigos e resumos, por meio das buscas nas bases de dados e foram lidos e incluídos nesse estudo apenas cinco artigos. No estudo de Faull (2005) o Watsu demonstrou ser eficaz na melhora da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. No estudo de Chon *et al.* (2009) verificaram que essa terapia ajuda a controlar a espasticidade de pacientes com acidente vascular cerebral com hemiparesia. Em outro estudo verificou que o Watsu melhorou à mobilidade torácica, ventilação, ansiedade e qualidade de vida de um paciente asmático (LIMA *et al.*, 2009). O Watsu também foi eficaz na redução de ansiedade e distúrbios psiquiátricos menores, bem como na melhora da qualidade de vida em paciente com disfunção temporomandibular (estudo de caso) (BARBOSA *et al.*, 2014). Em um estudo com gestantes o Watsu produziu benefícios terapêuticos para os desfechos de dor, estresse, qualidade de vida e humor (SHITTER *et al.*, 2014).

## **CONCLUSÕES**

Apesar de apresentar poucas evidências científicas sobre a terapia Watsu e de baixa qualidade metodológica. O Watsu demonstra ser uma terapia interessante e com potencial de melhora em diversos aspectos tanto físicos quanto psicológicos. Mas há a necessidade de melhores estudos, como ensaios clínicos aleatorizados, para verificar sua eficácia e fortalecer as evidências.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARBOSA, G.A.S.; ROCHA, C.O.M.; RESENDE, C.M.B.M.; SALES, K.V.M. Effect of Watsu therapy on psychological aspects and quality of life of patients with temporomandibular disorder: case report. **Revista Gaúcha de Odontologia**, v. 62, n. 3, p. 309-314, 2014.

CHON, S.C.; OH, D.W.; SHIM, J.H. Watsu approach for improving spasticity and ambulatory function in hemiparetic patients with stroke. **Physiotherapy Research International**, v. 14, p. 128-136, 2009.

DULL, H. **Watsu**. Califórnia: Harbin Springs Publishing, 1993.



FAULL, K. 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.

LIMA, A.A.R.; PEREIRA, K.S.; VINHAS, R. Efeitos do método Watsu em paciente asmático moderado - relato de caso. **Revista de Neurociências**, v. 17, n. 3, p. 283-286, 2009.

SHITTER, A.M.; 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. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015, p. 1-10, 2015.

PRADIPTO, M. J. **Zen Shiatsu**. São Paulo; Summus, 7<sup>a</sup> ed, 1986.

