

# OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DO MÉTODO WATSU NA GESTAÇÃO

<sup>1</sup>DAL'POZZO, Maria Adriana Nunes Guidugli ; <sup>1</sup>ADAMCHUK, Caroline Carneiro  
<sup>2</sup>TECCHIO, Carla;

<sup>1</sup>Docente (especialista) do curso de fisioterapia da Universidade Paranaense (UNIPAR) – Campus Toledo.

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Paranaense (UNIPAR) – Campus Toledo.

## Introdução

De acordo com FALCONE (2005), o período gravídico é a fase de maior incidência de transtornos psíquicos na mulher, necessitando de atenção especial para manter ou recuperar o bem-estar, e prevenir dificuldades futuras para o filho.

Para PINHO *et al.* (2004), a hidroterapia tem recebido uma procura muito grande durante a gestação, tanto pelo bem estar que a água proporciona, quanto pelos benefícios da imersão. A água trouxe uma oportunidade de ampliar física, mental e psicologicamente os conhecimentos e habilidades.

Os exercícios na água contribuem na melhora da circulação sanguínea, ampliação do equilíbrio muscular, redução do edema, alívio nos desconfortos intestinais, diminuição das câimbras nos membros inferiores, fortalecimento da musculatura abdominal e facilidade na recuperação pós-parto (HANLON, 1999).

RUOTI *et al.* (2000), relatam que o Watsu foi criado como uma técnica de massagem ou bem-estar que não era necessariamente destinada a pacientes tal como são classificadamente definidos. Entretanto, terapeutas de reabilitação aquática aplicaram a abordagem a pacientes com uma variedade de distúrbios neuromusculares e musculoesqueléticos. Um dos resultados mais benéficos do Watsu é o alongamento eficaz.

## Objetivo

Este trabalho teve como objetivo avaliar as possíveis mudanças no bem-estar das gestantes através da aplicação do Método Watsu.

## Materiais e métodos

Foram selecionadas 5 (cinco) gestantes no período gestacional de 16 a 20 semanas, para a aplicação do método Watsu de forma individual, sendo realizados 10 (dez) atendimentos, na piscina térmica da Clínica Escola de Fisioterapia da Unipar – Campus Toledo/PR. Estas foram submetidas à uma avaliação aquática e em solo, e aplicação de um questionário de questões objetivas para avaliação do bem estar das gestantes, antes e após o tratamento, que proporciona o relaxamento muscular, provoca vasodilatação periférica e cutânea, redução da dor e da sensibilidade a dor, prepara o tecido conectivo para alongamentos e aumenta a circulação periférica.

## Resultados

Após a realização dos 10 atendimentos de hidroterapia utilizando o método Watsu, a maioria das pacientes apresentou melhora em todos os parâmetros avaliados, que foram os seguintes: incidência de dor na coluna vertebral, incidência de falta de ar ou cansaço ao respirar, incidência de prisão de ventre, incidência da sensação de estar pesada e cansada, incidência de inchaço de mãos e pés, incidência de angústia e depressão, incidência de insegurança quanto à gravidez e incidência de câimbras e formigamento.

## Discussão

Os benefícios dos exercícios aquáticos percebidos pelas mulheres grávidas incluem a ausência de peso e o alívio das dores nas costas, durante horas ou dias, ou, em alguns casos, alívio completo (CAMPION, 2000).

DULL (2000), relata que a pressão hidrostática exerce durante o Watsu o aumento da resistência para a expansão da caixa torácica e abdominal ao respirar, fortalecendo, portanto, o diafragma e os músculos intercostais.

De acordo com KATZ (1999), o bom tônus muscular, desenvolvido pelos exercícios aquáticos, ajuda a manter as funções dos intestinos.

Pelo fato de a pressão hidrostática da água exercer uma força proporcional à profundidade da imersão (Lei de Pascal), o edema dos pés e tornozelos será mais facilmente reduzido. A mulher sente-se mais leve e graciosa, fato este que elevará sua auto-estima (CAMPION, 2000).

Segundo DULL (2005), durante as sessões de Watsu ocorrem efeitos de relaxamento muscular.

Os exercícios aquáticos proporcionam sensação de “leveza” ao se exercitar conforme o corpo se solta. A água acalma e relaxa (KATZ, 1999).

De acordo com BATES & HANSON (1998), os exercícios em água aquecida trazem benefícios como melhora da moral e autoconfiança do paciente (efeito psicológico).

### **Conclusão**

Pelos resultados, concluiu-se que o método Watsu apresentou eficácia em todos os parâmetros avaliados.

**\*\* FAVOR COLOCAR NO RODAPÉ:**

