



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ALEXANDRE FRANCISCO PEREIRA

**EFEITOS DA TÉCNICA DE WATSU E MUSICOTERAPIA NA DOR EM IDOSOS:
REVISÃO INTEGRATIVA**

**JUAZEIRO DO NORTE
2020**

ALEXANDRE FRANCISCO PEREIRA

EFEITOS DA TÉCNICA DE WATSU E MUSICOTERAPIA NA DOR EM IDOSOS:
revisão integrativa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Paulo César de Mendonça

JUAZEIRO DO NORTE
2020

ALEXANDRE FRANCISCO PEREIRA

EFEITOS DA TÉCNICA DE WATSU E MUSICOTERAPIA NA DOR EM IDOSOS:
revisão integrativa

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Professor Esp. Paulo César de Mendonça (Orientador)
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Professora Esp. Rafaela Macêdo Feitosa (Examinador 1)
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Professora Ma. Lindaiane Bezerra Rodrigues (Examinador 2)
Universidade Regional do Cariri - URCA

JUAZEIRO DO NORTE
2020

ARTIGO ORIGINAL

TÍTULO: EFEITOS DA TÉCNICA DE WATSU E MUSICOTERAPIA NA DOR EM IDOSOS: revisão integrativa

Autores: Alexandre Francisco Pereira *1

Paulo César de Mendonça *2

Formação dos autores

*1- Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.

*2- Professor do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.

Especialização em Docência do Ensino Superior-Juazeiro do Norte-CE.

Correspondência: alexandrefrancisco330@gmail.com; paulocesar@leosampaio.edu.br

Rua 22 de Julho, 853

Bairro Limoeiro

Juazeiro do Norte - CE

CEP: 63030-185

Palavras-chave: Idoso, Dor, Musicoterapia e Watsu.

RESUMO

Introdução: A fisioterapia aquática é uma estratégia terapêutica para minimizar os impactos das disfunções que o processo do envelhecimento acarreta ao idoso. A técnica de Watsu acontece dentro da piscina com água aquecida, proporcionando relaxamento corporal. A musicoterapia promove sensação de bem-estar e alívio, bem como diminui o débito cardíaco, frequência respiratória, dando uma sensação de bem-estar. A dor é um alerta de proteção emitido pelo corpo. Contudo, quando constante e intenso, torna-se desagradável e desproporcional, levando a desconforto físico e psíquico do idoso. **Objetivo:** verificar quais os efeitos do uso da técnica de Watsu e musicoterapia para dor no idoso e objetivos específicos: avaliar os efeitos da aplicação da técnica de Watsu em pacientes idosos após o tratamento da hidroterapia. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, de caráter descritivo, realizada nas bases de dados da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *National Library of Medicine* (PubMed) publicados nos últimos 10 anos. Para o levantamento dos artigos na literatura foram utilizados os descritores de saúde: “Watsu”, “Musicoterapia”, “Dor” e “Idoso” adicionados aos termos booleano “AND”. **Resultados:** Observa-se nas bases pesquisadas que as técnicas são aplicadas de formas separadas e ainda observou a dificuldade de selecionar estudos do tipo experimental. Porém as técnicas aplicadas apresentaram resultados efetivos na dor dos idosos. **Considerações finais:** Não é possível afirmar que foi encontrado efeito da associação das técnicas de Watsu e musicoterapia para melhorar o quadro de dor de idosos, mas que os benefícios proporcionados pelas técnicas de forma independente e que existem comprovação e resultados satisfatórios quanto a sua utilização nesse público específico.

Palavras-chave: Idoso, Dor, Musicoterapia e Watsu.

ABSTRACT

Introduction: Aquatic physiotherapy is a therapeutic strategy to minimize the impacts of dysfunctions that the aging process brings to the elderly. The Watsu technique takes place inside the pool with heated water, providing body relaxation. Music therapy promotes a feeling of well-being and relief, as well as decreases the heart rate, respiratory rate, giving a sense of well-being. Pain is a protective alert issued by the body. However, when constant and intense, it becomes unpleasant and disproportionate, leading to physical and psychological discomfort for the elderly. **Objective:** to verify the effects of using the Watsu technique and music therapy for pain in the elderly and as specific objectives: to evaluate the effects of applying the Watsu technique in elderly patients after hydrotherapy treatment. **Method:** This is an integrative, descriptive review, carried out in the databases of the Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and National Library of Medicine (PubMed) published in the past 10 years. For the survey of articles in the literature, the health descriptors were used: “Watsu”, “Musicotherapy”, “Pain” and “Elderly” added to the Boolean terms “AND”. **Results:** It is observed in the researched bases that the techniques are applied in separate ways and also noted the difficulty of selecting studies of the experimental type. However, the techniques applied showed effective results in the pain of the elderly. **Final considerations:** It is not possible to affirm that the effect of the combination of Watsu and music therapy techniques was found to improve the pain condition of the elderly, but that the benefits provided by the techniques independently and that there is evidence and satisfactory results regarding their use in this public specific.

Keywords: Elderly, Pain, Music Therapy and Watsu.

INTRODUÇÃO

O idoso é a população que mais cresce no Brasil tendo em vista que a expectativa de vida aumentou em três anos, sendo que em até 2050 no Brasil uma média de 30% de toda população será de idosos. Vale destacar também que este envelhecimento cresce de forma acelerada, estando acompanhada da diminuição da capacidade funcional, favorecendo o surgimento de situações patológicas e agravos a saúde na população idosa. (MAEYAMA et al, 2020).

A fisioterapia aquática é uma das estratégias terapêuticas para minimizar os impactos das disfunções que o processo do envelhecimento acarreta o idoso, proporcionando diminuição dos impactos e complicações presentes, sendo a piscina aquecida um fator crucial para o aumento da funcionalidade corporal, pois dentro da água os impactos são menores e os resultados são satisfatórios (LEÃO et al, 2019).

Desta forma, dentro das técnicas de fisioterapia aquática a técnica de Watsu denominada por uma técnica de relaxamento que acontece dentro da piscina com água aquecida, esse recurso proporciona relaxamento corporal e a mesma é composta por exercícios de alongamentos que associasse com a respiração do paciente submetido a técnica. A técnica traz benefícios graças ao calor que gera relaxamento, diminuindo as tensões musculares e disfunções interligas (GIMENEZ; CASTRO, 2018).

Na musicoterapia pode-se obter um relaxamento empregado através da música como forma terapêutica, a aplicabilidade da música promove sensação de bem-estar e alívio, a forma como ela é utilizada pode ser útil sendo capaz de trazer resultados fisiológicos como diminuição de débito cardíaco, frequência respiratória, sensação de bem-estar (RIBEIRO; BIFFI, 2020).

O método da musicoterapia envolve a música e medicina, beneficiando o estado geral do paciente visando a qualidade de vida do mesmo. É importante perceber que as intervenções terapêuticas para um indivíduo devem ir além de um tratamento da patologia adquirida, e sim analisar a visão holística que se tem o problema. O cuidado dever ser balanceado, equilibrando sempre os dois lados, o físico e emocional. Portanto, a musicoterapia um método não invasivo, de baixo custo e de fácil acesso que não causa dor ao paciente (TEIXEIRA, et al., 2018).

Segundo a Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), a dor é um alerta de proteção emitido pelo corpo. Todavia, quando esse sinal está constante e intenso se torna

desagradável e desproporcional, levando a desconforto físico e psíquico do idoso. A dor crônica no idoso é um problema de saúde pública, sendo um agravo recorrente, e sua persistência está associada à piora da qualidade do sono desta parcela da população (ALVES et al, 2019).

Diante do exposto, surgiu-se o seguinte questionamento: será que a técnica de Watsu e musicoterapia melhoram a dor na população idosa? Partindo deste questionamento, justificase o desenvolvimento desta pesquisa pela busca de tratamentos alternativos que possam proporcionar bem-estar ao idoso auxiliando no seu processo de envelhecimento, de forma que, possa ser essa uma etapa de vida mais saudável.

Portanto, esta pesquisa possui como objetivo descrever os efeitos do uso da técnica de Watsu e musicoterapia para dores na população idosa através de uma revisão integrativa.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, de caráter descritivo, que segundo Whitemore e Knafl (2005), constitui-se em uma abordagem que permite a inclusão de estudos que adotam diversas metodologias. Esta revisão é operacionalizada por meio de seis etapas básicas, a saber: (1) formulação de questão de pesquisa; (2) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; (3) coleta de dados; (4) avaliação dos estudos selecionados; (5) análise e interpretação dos resultados; e (6) apresentação da súmula do conhecimento.

Os artigos selecionados para estes estudos foram pesquisados nas bases de dados da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *National Library of Medicine* (PubMed) publicados nos últimos 10 anos. A busca dos artigos foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2020.

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram artigos publicados em inglês e português, disponível na íntegra, conclusivos, de forma gratuita e online indexados nos últimos 10 anos (2010 a 2020). Os critérios de exclusão foram artigos duplicados, inconclusivos, disponível apenas o resumo e pagos e revisão de literatura.

Para o levantamento dos artigos na literatura foram utilizados os descritores de saúde: “Watsu”, “Musicoterapia”, “Dor” e “Idoso” adicionados aos termos booleano “AND”. Tendo o descritor “Idoso” como o descritor norteador para as outras associações de busca. Foram pesquisados os descritores na língua inglesa e língua portuguesa.

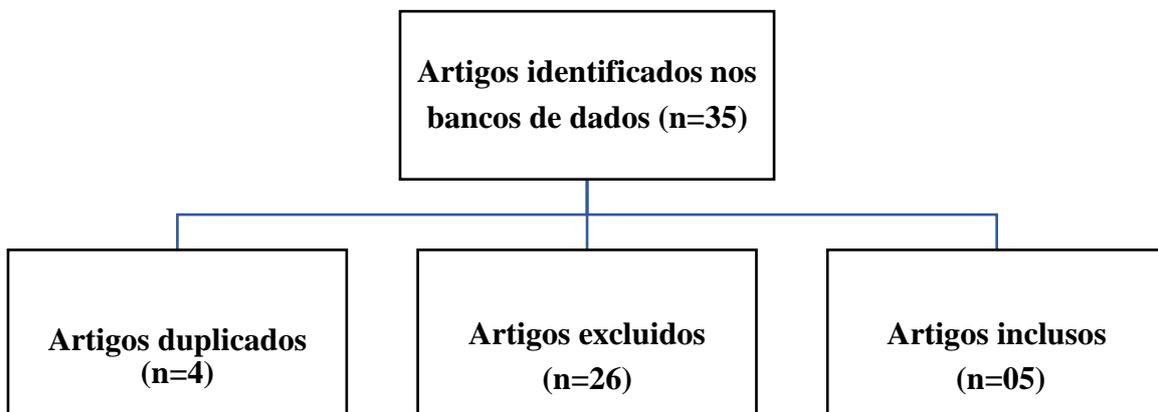
A seleção transcorreu de acordo: A) leitura do título e resumos, B) após a primeira seleção foi realizada a leitura na íntegra, excluindo os artigos de acordo com os critérios de inclusão, C) na última fase foi feita a exclusão de todos os estudos que não retratavam a problemática destacada, selecionando assim os artigos para compor a pesquisa.

Os artigos selecionados foram transcritos de forma descritiva e, ao mesmo tempo, apresentados em tabela que evidencie o título, autor/ano, tipo de estudo, metodologia e resultados.

RESULTADOS

Foram encontrados 35 artigos através das combinações dos descritores de saúde, 07 artigos atenderam os critérios de inclusão, como observado no fluxograma 01.

Fluxograma 1: descrição das etapas para seleção dos artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

No presente estudo foram analisados 05 artigos em bases de dados on-line, PubMed, SciELO e LILACS, apresentados na Tabela 1, a fim de investigar as principais abordagens dos efeitos da técnica de watsu associado à musicoterapia na dor em idosos com propósito de aumentar o conhecimento sobre a temática para o público alvo da fisioterapia.

Tabela 2: Descrição dos artigos incluídos na revisão integrativa

Título	Autor/ano	Tipo de estudo	Metodologia	Resultados
Efeitos da hidroterapia em pacientes idosos com osteoartrose de joelho	VIEIRA; ALVES; LUZES, 2016	Estudo caráter teórico, qualitativo, descritivo	Foram realizadas buscas em bases de dados científicos tais como LILACS, Bireme, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), MEDLINE, Google Acadêmico e Portal Periódicos CAPES.	A hidroterapia devido aos benefícios da flutuação auxilia ao movimento, sustentação da articulação para possibilitar o movimento e a resistência ao movimento, portanto o objetivo do no tratamento em pacientes idosos com osteoartrose é o alívio da dor.
Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos	PINKALSKY; THULER; BRECH; CUNHA, 2011	Estudo experimental longitudinal	Neste estudo optou-se pelo método Watsu supondo que haveria diminuição da dor e aumento da mobilidade articular.	Os resultados mostraram que a técnica foi eficaz na diminuição da dor.
Terapia com música em idosos do Sertão Central do Ceará	CERDEIRA; VARELA; MONTEIRO ARANHA, 2017	Pesquisa descritiva com abordagem quantitativa.	Estudo quantitativo descritivo com 30 idosos na casa de Acolhida São João Calábria (Quixadá/CE) através de um questionário desenvolvido para o estudo.	Observou-se que o perfil musical dos idosos é marcado por questões religiosas e regionais e que a música pode ser utilizada como um incentivador para a realização do movimento tão necessário na manutenção da autonomia e independência na terceira idade.

Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia	ANTUNES et al, 2016	Estudo de intervenção	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.	Ficou evidenciado aumento estatisticamente significativo na Capacidade Funcional
Musicoterapia e exercícios terapêuticos na qualidade de vida de idosos institucionalizados	MOZER; OLIVEIRA; PORTELLA, 2011	Estudo transversal, descritivo e exploratório	Foram avaliados 22 idosos com idade entre 60 e 92 anos divididos em dois grupos: G1 (pré-intervenção) G2 (pós-intervenção). Na coleta dos dados, utilizou-se o Questionário SF 36, composto de 8 variáveis: capacidade funcional, aspectos emocionais, sociais e físicos, dor, saúde mental, estado geral de saúde e vitalidade. meses.	A intervenção da Musicoterapia e dos Exercícios Terapêuticos contribuíram de forma positiva na qualidade de vida, capacidade funcional, aspectos físicos e dor

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

DISCUSSÃO

Com base nos estudos selecionados para compor esta pesquisa, destaca-se que não foi encontrado estudos que realizam a associação das técnicas de Watsu com musicoterapia em idosos, assim destacando os recursos terapêuticos aplicados de forma independente. Observa-se nas bases pesquisadas que as técnicas são aplicadas de formas separadas e ainda observou a dificuldade de selecionar estudos do tipo experimental. Porém as técnicas aplicadas apresentaram resultados efetivos na dor dos idosos.

De acordo com o estudo de Vieira; Alves-Luzes (2016) verificou que eficácia da hidroterapia é o método mais eficaz para tratamento de osteoartrose, isso é devido as propriedades que a água promove diretamente no paciente porque se assemelha no quesito do alívio de dor que proporciona qualidade de vida no paciente idoso diminuindo o quadro álgico do paciente.

Em contribuição o estudo de Pinkalsky et al., (2011) autenticou através do estudo realizado que as pacientes submetidas a sessões da técnica de Watsu obtiveram resultados significativos no quadro de dor após o tratamento este portanto se corroboram com a proposta e objetivo que o estudo que apresentado por Antunes et al, 2016 que através de um estudo de interversão evidencio que depois do tratamento todos os pacientes relataram estatisticamente

Significativo na Capacidade Funcional das idosas com fibromialgia com isso se assemelhando com a ideia de que a técnica é eficaz para o tratamento de dor pacientes idosos. Entretanto Cerdeira; Varela; Monteiro Aranha, (2017) em seu estudo mostrou através de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa que a música é um método que acrescenta na vida pessoal do idoso dando-lhe independência na terceira idade favorecendo uma melhor qualidade de vida, este porem é um estudo que corrobora com Mozer; Oliveira; Portella (2011) que por sua vez apresentou que o método da musicoterapia traz evidencias de que o recurso associado a exercícios terapêuticos promovem bem-estar e melhora na qualidade de vida e aspectos físico.

Analisando os estudos inclusos para essa discussão observa-se que os trabalhos mostram evidências nas pesquisas realizadas entre os anos de 2010 e 2020 se apresentam em sua grande maioria resultados isolados, ou seja, os efeitos que promovem alívio de dor, bem estar e qualidade de vida no idoso mostram semelhantes, mas não igual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não é possível afirmar que foi encontrado efeito da associação das técnicas de watsu e musicoterapia para melhorar o quadro de dor de idosos, mas que os benefícios proporcionados pelas técnicas de forma independente e que existem comprovação e resultados satisfatórios quanto a sua utilização nesse público específico. É necessário um aprofundamento sobre estes assuntos e mais estudos para complementação do conhecimento, afim de que possa contribuir para a fisioterapia.

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. S.; OLIVEIRA, N. A.; TERASSI, M.; LUCHESI, B. M.; PAVARINI, S. C. L.; INOUE, K. Pain and sleeping problems in the elderly. **BRJP**. São Paulo. jul-set; v. 2, n. 3, p. 217-24, 2019.
- ANTUNES, M. D.; VERTUAN, M. P.; MIQUILIN, A.; LEME, D. E. C.; MORALES, R. C.; OLIVEIRA D. V. Effects of Watsu on the quality of life and pain in elderly woman with Fibromyalgia. **ConScientiae Saúde**. V. 15, n. 4, p. 636-641, 2016.
- CERDEIRA, D. Q.; VARELA, D. S. S.; ARANHA, V. L. O. M. Music therapy for the elderly of the Sertão Central of Ceará. **Fisioter Bras**. Rio de Janeiro, v. 18n n. 1, p. 19-28, 2017.
- LEÃO, L. A.; LUCIANO, G. A. G.; SANTANA, Y. B.; BONFIM, M. R. Benefits of aquatic activities for seniors. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, jul./set., 2019.
- MAEYAMA, M. A.; BRUSAMARELLO, A.; CARDOSO, C.; MUNARO, C. A.; OLIVEIRA, I. C.; PEGORETTI, M. L. Health of the elderly and the attributes of Primary Health Care. **Braz. J. of Develop**. Curitiba, v. 6, n. 8, p.55018-55036, aug.2020.
- MOZER, N. M. S.; OLIVEIRA, S. G.; PORTELLA, M. R. Musicoterapia e exercícios terapêuticos na qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Estud.Interdiscipl. Envelhec**. Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 229-244, 2011.
- PINKALSKY, A.; THULER, P. A. T.; BRECH, G. C.; CUNHA, M. C. B. The benefits of Watsu in the treatment of chronic pain and quality of life of patients with fi bromyalgia. **Fisioter Bras**. Rio de Janeiro, v.12, n. 1, p. 4-8, jan/fev-2011.
- RIBEIRO, V. R.; BIFFI, D. Percepções dos usuários de CAPS sobre um grupo de musicoterapia. **Revista Recien**. São Paulo, V. 10, n. 29, p. 83-89, 2020.
- TEIXEIRA, Márcia Maria Reis et al. Efeitos Da Música No Pós-Operatório De Pacientes Hospitalizados. **Rev. Med. Minas Gerais**, v. 28, n. 8, p. 1929, 2018.

VIEIRA J. R.; ALVES, M. O.; LUZES, R. Efeitos da hidroterapia em pacientes idosos com osteoartrose de joelho. Revista discente da UNIABEU. V.4, n. 8, p. 11-15, dez-2016.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: update methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p.546-53, 2005.