



## **BENEFÍCIOS DA TÉCNICA WATSU NO TRATAMENTO DE PÓS COVID -19 NA HIDROTERAPIA**

Camila Garcia Francisco<sup>1</sup>  
Tatiane Cristina Santos Leal<sup>2</sup>  
Veronica Jocasta Casarotto<sup>3</sup>

### **RESUMO**

Este estudo apresenta um determinado método de exercícios que foi criado em 1980, pelo americano Harold Dull, desenvolveu a técnica após aplicar em pessoas movimentos rítmicos de alongamentos passivos, proporcionando liberações miofasciais, mobilizações articulares e estimulação de pontos de acupuntura na piscina aquecida. Sendo assim melhorando a qualidade do sono. A fisioterapia tem o objetivo de trabalhar a qualidade do tônus muscular, qualidade do sono e propcepção. Conclui-se que o método Watsu associados ou não, a outros métodos que pode ser exercido dentro da água com auxílios de espaguete flutuadores, presença de uma música relaxante levam a melhora do sono, e relaxamentos musculares

**Palavras - chaves:** Fisioterapia; PÓS COVID -19; Método Watsu.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil. E-mail: Camila.francisco.acad@ajes.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil. E-mail: tatiane.leal.acad@ajes.edu.br

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica\_casarotto@hotmail.com