

70 - OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM PARA O BEM ESTARAIDE ANGÉLICA DE OLIVEIRA NESSI¹MAURÍCIO BUENO DA ROCHA²ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI³

1. Professora da Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo - Brasil

2. Graduado em Fisioterapia - Associação Catarinense de Ensino, Faculdade Guilherme Guimbala - ACE, Joinville - SC - Brasil

3. Professor do Instituto Nessi de Massoterapia, São Paulo - Brasil
prof.andrenessi@gmail.com

doi:10.16887/90.a1.70

INTRODUÇÃO

A prática da massagem vem sendo executada desde os tempos pré-históricos e mencionada na literatura desde tempos remotos. (CASSAR, 2001).

Segundo Field (1998), a massagem é a forma mais antiga utilizada para controlar a dor, descrita primeiramente na China, e logo após na Índia e no Egito.

A massagem é um método científico de tratamento para determinadas disfunções através de procedimentos mecânicos-manuais, aplicada de maneira hábil e sistêmica ao corpo, através de manobras de deslizamento superficial, deslizamento profundo, amassamento, fricção e percussão. SIQUEIRA (2006) e WOOD (1998).

Segundo Nessi (2010), a massagem possui toques rítmicos e metódicos, promove a compressão dos músculos e tecidos conectivos levando a melhora da circulação sanguínea e linfática, ocasionando o aumento do fluxo de nutrientes, a remoção de resíduos do catabolismo e metabolismo, a promoção de relaxamento, o alívio de dor através da estimulação dos mecanorreceptores e o aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo. O relaxamento é promovido através do sistema parassimpático e a atividade do sistema nervoso simpático reduzido.

A massagem superficial dilata os vasos sanguíneos superficiais aumentando o fluxo sanguíneo local e diminui a viscosidade do sangue, reduz edema, alivia espasmos musculares, reduz inflamação do músculo, previne atrofia e alivia a dor por um curto período. Já a massagem profunda, melhora o retorno venoso devido ao aumento do volume cardíaco, melhora a mobilidade dos ligamentos e tendões e alivia a dor por um longo período através da ativação dos mecanismos de controle inibitórios descendentes da dor. FIELD (1998).

Baseado nessas informações, é possível observar que a massagem possui inúmeros efeitos fisiológicos. Este estudo tem como objetivo identificar os benefícios da massagem para o bem estar.

MÉTODOLOGIA

Este trabalho se caracteriza por uma investigação qualitativa com consultas realizadas através de artigos científicos publicados em revistas indexadas disponíveis nos portais Scielo, Pubmed e Google no período entre 1989 a 2019.

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Lidell (2002), o toque é uma terapia que acalma, cura, alivia dores e tensões. Quando alguém é tocado, ocasiona diversas reações no corpo e na mente sendo elas: fisiológicas, psicológicas, químicas e mecânicas. (NESSI, 2013 apud MOTTA, 1959).

De acordo com Nessi (2010), a massagem com movimentos de forma ordenada e metódica com as mãos, visa sobre o corpo do ser humano benefícios psicológicos, terapêutico, educacional, clínico, estético, de prevenção e higienização através da riqueza de movimentos. Silva et al. (2012), acrescentam que a massagem influencia na melhoria do bem-estar físico e psicológico, contribuindo para melhora na qualidade de vida.

Para Domenico (2008), há elementos importantes para serem considerados na realização da massagem como as posições do terapeuta e paciente, a direção correta dos movimentos, a velocidade, a pressão e o ritmo dos movimentos.

Segundo um estudo de perfil de pacientes atendidos por Tacani et al (2009), as mulheres representam 84,3% da população que procura tratamentos para obesidades e algum desconforto no corpo devido as alterações hormonais e ponderais que alteram o contorno corporal. Como descrito anteriormente, a massagem é realizada através de movimentos sobre a pele do paciente. De acordo com Fritz (2002), as primeiras nomeclaturas desses movimentos surgiram em 1879 e são derivadas de termos franceses sendo elas: effleurage, pétrissage, fricção e tapotagem.

Segundo Cassar (2001), o deslizamento é a primeira manobra a ser realizada para iniciar o contato com o cliente. Para Lidell (2002), o deslizamento pode ser dividido em superficial e profundo, e é usado para finalizar a massagem e passar de um movimento para o outro. Dufour et al. (2001) relatam que o deslizamento superficial, conhecido como Effleurage, apresenta ação sedativa sobre a sensibilidade ao tato fino através de toques leves. Shestack (1987), De Domenico e Wood (1998) acrescentam que a Effleurage permite ao terapeuta explorar a pele e os músculos superficiais.

De Domenico e Wood (1998), descrevem a ação dos demais movimentos como o deslizamento profundo que é realizado vagorosamente sobre áreas grandes com intuito de empurrar o conteúdo das veias e vasos linfáticos na direção do fluxo natural. Salienta que o amassamento, também conhecido como Petrissage, permite ao terapeuta identificar rigidez ou hipotrofia local ou generalizada nos músculos por meio de isolamento e mobilização de estruturas específicas. Já a fricção, fornece ao terapeuta informações mais específicas das estruturas do tecido, e a percussão, se baseia em golpear rapidamente uma região com a mão a fim de promover relaxamento local.

Vale (2006), ressalta que a massagem se baseia na compressão, deslizamento ou tração com as mãos sobre tecidos frouxos do corpo. Já Moretti e Caro (2006), argumentam que os efeitos da massagem agem diretamente nos tecidos moles ou fluidos corporais estimulando o sistema endócrino e sistema nervoso, agindo também, como efeito placebo.

Neves (2008), descreve que a massagem clássica quando executada adequadamente auxilia na redução de medidas e edemas. Tacani (2008), complementa que também há melhora na circulação sanguínea, no metabolismo e nas respostas neuromusculares harmonizando o contorno corporal, provocando a minimização da ansiedade e depressão. Entretanto, a ação da massagem clássica no tecido adiposo ainda é um tema controverso, pois há muitos autores que acreditam não haver um efeito lipolítico.

No estudo científico de Tacani et al (2010), com o objetivo de verificar o efeito da massagem clássica nas adiposidades localizadas, a hipótese era haver uma diminuição da região do abdômen devido aos adipócitos da região apresentarem predomínio de receptores β -adrenérgicos, responsáveis pela ativação da lipólise, como avaliou Ciporkin (1992). Diferentemente do esperado no presente estudo, as voluntárias obtiveram redução da perímetria do quadril provavelmente devido ao estímulo do metabolismo local, como citou Neves (2008), que teria provocado um quadro genérico de estresse, aumentando a ação das catecolaminas, como descreve no livro Técnicas de massagem de Beard do De Domenico e Wood, além de aumentar a absorção de líquidos ou edemas intersticiais.

Conforme Braunstein, Braz e Pivetta (2011), através do toque, ocorre a estimulação do sistema nervoso central, desta forma, influencia os diferentes sistemas do organismo a trabalharem de forma coerente. Goats (1994), também afirma que a massagem leva informações aferentes ao sistema nervoso central e acrescenta, que através dos receptores cutâneos da pele, é ocasionado a liberação de b-endorfina, reduzindo a sensação de dor e gerando bem-estar psicológico. Além disso, Dougans (2001), afirma que o cérebro produz endorfinas pela glândula pituitária.

Para Wood e Becker (1990), quando realizada nos tecidos, a massagem promove a sensação de prazer e bem-estar, pois estimula os receptores sensoriais reduzindo a tensão sobre os músculos, gerando alívio da dor, além de promover a ativação dos linfócitos T no organismo. MONTAGU (1998) apud SEUBERT e VERONESE (2008).

Segundo Garcia, Horta e Farias (1997), os estímulos táteis dependem das diferentes intensidades de pressões sobre a pele, estimulando os receptores nervosos cutâneos. Este estímulo é conduzido ao corno posterior da medula, de onde parte ao hipotálamo e posteriormente ao giro pós-central do córtex, produzindo reações eletroquímicas. Dougans (2001), também acrescenta que a medula espinhal é responsável por enviar inervações por todo o corpo. Sendo assim, com a tensão anormal ocorre rigidez dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos, ocasionando dor. Knapp (1994), afirma e acrescenta, que os efeitos agradáveis provocam o relaxamento do músculo, sendo esse estimulado através do contato da pele pela massagem, transmitindo impulsos através da medula espinhal para o cérebro. Garcia, Horta e Farias (1997), ressaltam ainda que após o estímulo ao hipotálamo, ocorre a liberação de endorfinas e encefalinas, que são semelhantes a morfina, atuando sobre a dor e sensação de prazer.

Cassar (2001), diz que a massagem possui tanto efeitos mecânicos, como neurais, químicos e fisiológicos, sendo eles inter-relacionados uns com os outros. Souza (2003), acrescenta que a massagem proporciona efeitos reflexos e psicológicos. Segundo Dufour et al. (2001), os efeitos da massagem podem ocorrer através de uma ação indireta e mecânica, ou indireta e reflexa, e que este fato está relacionado a manobra realizada. Os efeitos mecânicos ocorrem devido a uma interferência direta no que está sendo massageado.

Pinheiro (1998), explica que a ação mecânica da massagem facilita a drenagem e mobilização dos fluidos intersticiais e libera aderências tissulares com a resolução de infiltrados fibromiálgicos. Domenico (2008), complementa que a mobilização de fibras e massas musculares, tendões, peles, aderências, tecido subcutâneo e cicatricial ocasionados na massagem, provocam o movimento da linfa, do sangue venoso, das secreções pulmonares, do edema, do conteúdo intestinal e do conteúdo de hematomas.

Os efeitos reflexos para Nessi (2013), seriam os que transmitem a sensação de prazer e relaxamento. Clays (2008), também afirma que é considerado um efeito reflexo o relaxamento no tecido muscular causado pela liberação de serotonina e histamina através da massagem. Pemberton e Scull apud Guirro (2005), complementam que a liberação de histamina e acetilcolina nos tecidos, eleva a temperatura da pele e microscopicamente um número maior de capilares em atividade, onde há hiperemia pelo aumento da circulação ocasionada pela massagem. De acordo com Dufour et al. (2001), esse efeito circulatório local pela estimulação mecânica da atividade das células epiteliais através da massagem, aparece em forma de vermelhidão e permanece durante toda a massagem, com isso aumenta as trocas metabólicas e energéticas entre as células e o sangue, e localmente estimulam o metabolismo celular.

Outros autores como Goats (1994), afirmam que a liberação de histamina, seguido de vasodilatação, aumenta o retorno sanguíneo para o coração e como consequência há o aumento do trabalho cardíaco, elevando a pressão arterial. Essa vasodilatação segundo Dufour et al. (2001), pode favorecer o trofismo celular local, melhorando as trocas entre os meios celulares e sanguíneo, com isso a melhora da oxigenação e nutrição celular, aumentando a eliminação de resíduos metabólicos e gás carbônico.

Wood e Becker (1984), relatam que a massagem também tem como propósito produzir efeitos terapêuticos nos tecidos musculares, nervos, sistema respiratório do organismo, na circulação geral e local de sangue e linfa. Leduc (2000, p. 2), a massagem ajuda a circulação de retorno que pode estar lenta ou estagnada, e ativa novamente a circulação de proteínas do meio intersticial.

Um estudo realizado por Albuquerque et al. (2013), concluíram que a massagem proporcionou melhoras sobre a ansiedade em atletas de alto rendimento.

Silva e Santos (2015), descrevem em seu estudo que a massagem reduziu sofrimentos como angústia, tristeza, isolamento social, ansiedade, nervosismo e dores crônicas.

Manso et al. (2008), concluiu em seu estudo, que a massagem promove um resultado significativo na qualidade de vida do paciente depressivo, na capacidade funcional, vitalidade, estado geral de saúde, emocional e saúde mental.

Já Abad et al. (2010), realizaram um estudo, executando a massagem imediatamente após a atividade física em sujeitos do sexo masculino, fisicamente ativos, o qual, ao contrário dos outros estudos, a massagem não promoveu benefício em nenhuma das variáveis realizadas como: na dor, edema, amplitude articular e força máxima após dor muscular tardia, induzida pelo exercício físico. Porém, ressaltam que, o número de sujeitos na amostra era pequeno, o que proporciona baixo poder estatístico.

RESULTADOS

Foram encontrados 72 artigos, deste foram selecionados 25 que apresentaram em seus resultados os benefícios da massagem no aspecto físico, mental e emocional, demonstrados através da tabela 2.

Tabela 1: Efeitos fisiológicos da Massagem – exemplo de estudos dos artigos.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	BENEFÍCIOS
TACANI, P. M. ; MACHADO, A. F. P. ; SOUZA, D. A. do A. ; TACANI, R. E. / 2010	Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto	Através da perimetria do abdômen, quadril e coxas, estimando a espessura da tela subcutânea (ETS) por ultrassonografia, deu -se por objetivo saber os efeitos da massagem clássica nas adiposidades localizadas.	Foram selecionadas 10 voluntárias saudáveis, as quais submeteram -se a 3 avaliações, sendo a primeira 30 dias antes do início, a segunda no dia do início e a última após o tratamento. Aplicou -se a massagem 3 vezes por semana durante 30 minutos.	contribuiu para a redução do perímetro do quadril.
ABAD, C. C. C. ; ITO, L. T. ; BARROSO, R. ; UGRINOWITSCH, I. ; TRICOLI V. / 2010	Efeito da massagem clássica na percepção subjetiva de dor, edema, amplitude articular e força máxima após dor muscular tardia induzida pelo exercício	Verificar os efeitos da massagem clássica na percepção subjetiva de dor e nos marcadores indiretos de danos musculares.	Foram selecionados 18 voluntários fisicamente ativos, divididos em 3 grupos (G1, G2 e G3). Foi realizada massagem clássica imediatamente após o protocolo de indução de dor. O G1 e G3 receberam 6 minutos de massagem na musculatura flexora do cotovelo após o exercício.	Os grupos não apresentaram diferenças significativas entre si durante o período avaliado do presente estudo, indicando que a massagem não teve efeito na percepção subjetiva de dor.
BUTTERFIELD, T.A. ZHAO, Y. AGARWAL S. HAQ F. BEST TM/ 2008	Para avaliar a base biológica das massagens terapêuticas, desenvolvemos uma abordagem experimental para imitar a massagem sueca e avaliamos essa abordagem na recuperação de danos musculares induzidos por exercícios excêntricos usando um modelo animal bem controlado.	Os músculos anteriores do tibial de seis coelhos brancos da Nova Zelândia foram submetidos a um período de contrações excêntricas e prejudiciais. Um músculo foi imediatamente sujeito a cargas compressivas cíclicas através da massagem e o contralateral serviu como controle exercido.	No início de 30 minutos de carga compressiva cíclica no músculo, imediatamente após um exercício excêntrico, facilitou a recuperação da função e atenuou a infiltração de leucócitos. Além disso, a necrose das fibras e o peso úmido do tecido também foram reduzidos por carga compressiva.	Concluímos que sujeitar o músculo a cargas compressivas imediatamente após o exercício leva a uma recuperação aprimorada da função muscular e atenuação dos efeitos prejudiciais da inflamação no modelo de coelho. Embora essas observações sugiram que o músculo esquelético responde a forças compressivas cíclicas semelhantes às geradas por abordagens clínicas, como a massagem terapêutica, são necessárias mais pesquisas para avaliar a eficácia tradicional desses achados.
GARCIA, R. M. ; HORTA, A. L. M. ; FARIAS, F. / 1997	Efeito da massagem prévia à punção venosa na reação do pré - escolar e escolar	Avaliar o efeito da massagem efetuada previamente à punção venosa, pelos pais em crianças hospitalizadas.	Foram selecionadas 15 voluntários infantil hospitalizados, onde foram registrados os parâmetros das reações fisiológicas e comunicação verbal e não-verbal, previamente à punção venosa. O primeiro registro não submeteu a massagem. No segundo registro, aplicou -se a massagem antes da punção.	Os voluntários apresentaram redução na reação aos parâmetros de: agitação, tensão muscular, choro, transpiração, cerram os dentes e palidez após o procedimento com a massagem. Os resultados dos procedimentos sugeriram um efeito positivo da massagem para as crianças
MANSILLA, J. R. ; SÁNCHEZ, B. G. ; PILES, S. T. ; MARTÍN, J. G. ; PALOMARES, M. J. ; BELLINO, M. N. / 2017	Efeitos da aplicação de massagem terapêutica em crianças com câncer: uma revisão sistemática	Avaliar e aprender sobre os efeitos do uso da massagem em crianças oncológicas.	Uma revisão sistemática de ensaios clínicos controlados. A pesquisa foi realizada em novembro de 2014 nos seguintes bancos de dados: Pubmed, CSIC, Dialnet, Scopus, Cochrane e PEDro. Os critérios de inclusão foram: ensaios clínicos, publicados em inglês ou espanhol, analisando os efeitos da massagem nas diferentes fases e tipos de câncer infantil (entre 1 e 18 anos).	Foram encontrados 1007 artigos, dos quais 7 preencheram os critérios de inclusão. Seus autores usaram diferentes técnicas de massagem (massagem sueca, effleurage, petrissage, fricções, pressões), obtendo benefícios nos sintomas presentes durante a doença (diminuição da dor, náuseas, estresse, ansiedade e aumento de glóbulos brancos e neutrófilos).

DISCUSSÃO

Para Motta (1959) apud Nessi (2013), a massagem pode ser compreendida como o ato de tocar com as mãos de forma precisa. Lidell (2002), enfatiza que o toque é uma terapia que acalma, cura, alivia dores e tensões e que é capaz de provocar diversas reações entre elas as fisiológicas, psicológicas, químicas e mecânicas.

Conforme Braunstein, Braz e Pivetta (2011), através do toque, ocorre a estimulação do sistema nervoso central, desta forma, influencia os diferentes sistemas do organismo a trabalharem de forma coerente.

Segundo Dufour et al. (2001), os efeitos da massagem podem ocorrer através de uma ação direta e mecânica, ou indireta e reflexa, pois conforme Wood e Becker (1990) e Goats (1994), todos os movimentos que compõem a massagem tem como propósito produzir efeitos terapêuticos e fisiológicos nos tecidos musculares, nervos, sistema respiratório do organismo, na circulação geral e local de sangue e linfa, ajudando a aliviar dores e espasmos musculares.

Há inúmeros benefícios da massagem na circulação, de acordo com Goats (1994), ocorre aumento da pressão arterial, pois a massagem libera substâncias vasodilatadoras como a histamina, seguido de vasodilatação e por fim aumenta o retorno sanguíneo para o coração e como consequência aumenta o trabalho cardíaco, e como resultado, aumenta a pressão arterial. Segundo Dufour et al. (2001), a vasodilatação pode favorecer o trofismo celular local, melhorando as trocas entre os meios celular e sanguíneo, com isso melhora a oxigenação e nutrição celular, aumenta a eliminação de resíduos metabólicos e gás carbônico. Tacani (2008), complementa, que também há melhora na circulação sanguínea, no metabolismo e nas respostas neuromusculares harmonizando o contorno corporal, provocando a minimização da ansiedade e depressão.

Um estudo realizado em 2011 por Saccomani, com objetivo de avaliar os parâmetros cardiovasculares antes e após a massagem clássica em jovens sedentários, contrariou outros estudos que apontaram diferenças após a massagem. Na discussão do estudo, relatou alguns possíveis fatores para essa discrepância entre os dados, entre eles, a não realização da massagem nas costas dos voluntários, sendo uma das áreas que provoca maior relaxamento, além da presença de tensão relatada por alguns voluntários, o tempo da massagem foi menor do que outros estudos.

Goats (1994) e Wood (1990), ressaltam ainda, que todas essas manobras através do toque, induzem a atenção do ser humano para consigo, podendo promover sensações agradáveis como tranquilidade, diminuição da ansiedade, consciência corporal e emocional. Isso se deve à comunicação ininterrupta que a pele possui com o encéfalo, sendo ele responsável pelos hormônios endógenos que proporcionam vários eventos.

Em outras palavras, Pemberton e Scull apud Guirro (2005), confirmam e complementam, que a massagem aumenta a velocidade da circulação, levando a hiperemia e o aumento da temperatura da pele, e microscopicamente, um número maior de capilares em atividade, decorrente da liberação da histamina e acetilcolina nos tecidos.

Dufour et al. (2001), justificam que esse aumento ocorre pela estimulação mecânica da atividade das células epiteliais. Esse efeito aparece em forma de vermelhidão, e que permanece durante toda a massagem, dessa forma tem-se um aumento das trocas metabólicas e energéticas entre as células e o sangue, e consequentemente há um estímulo do metabolismo celular local.

Pereira, Reis e Franco (2013), explicam que quando ocorre uma congestão circulatória no fluxo sanguíneo, aumenta a pressão hidrostática, isso resulta em aumento da presença de fluidos no espaço intersticial. A massagem é muito eficaz na redução de edema, pois diminui a congestão circulatória, baixando a pressão hidrostática, evitando edema. Para Leduc (2000, p.2), a massagem ajuda a circulação de retorno que pode estar lenta ou estagnada, e ativa novamente a circulação de proteínas do meio intersticial.

De acordo com Dougans (2001), a medula espinhal é responsável por enviar inervações por todo o corpo. Com a tensão anormal, ocorre rigidez dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos que ocasionam dor. Segundo Field (2006), o tocar repetidamente, diminui a dor músculo-esquelética devido a oxigenação local do tecido, removendo os resíduos catabólicos, que de acordo com Goats (1994), reduz rapidamente a concentração de ácido Láctico.

Para Dufour et al. (2001), uma massagem apresenta ação sedativa sobre a sensibilidade ao tato fino através de toques leves e deslizamentos superficiais. Goats (1994), afirma que a massagem leva informações aferentes ao sistema nervoso central através dos receptores cutâneos da pele, que ocasionam a liberação de b-endorfina, reduzem a sensação de dor e geram bem-estar psicológico. Sendo assim Cassar (2001), ressalta que ao massagear o tecido, ocorre o bloqueio ou a modificação dos impulsos nervosos da dor. Esse processo acontece, porque as fibras nervosas aferentes são estimuladas, facilitando a liberação de substâncias analgésicas como a endorfina e encefalina, que agem diretamente na dor. Montagu (1988), afirma que a pele quando estimulada, promove ativação dos linfócitos T no organismo e estimula o cérebro a produzir endorfinas pela glândula pituitária.

Como forma de relaxamento, a massagem parece reduzir a percepção subjetiva de dor, como cita Zainuddin (2005). Porém, os efeitos da massagem são questionáveis. Segundo Moraska (2005), essa contraversão se dá às limitações dos estudos que abordam o tema. Há muitos fatores que dificultam a conclusão sobre a eficiência da massagem para percepção da dor, como a duração da massagem, os períodos de aplicação, a intensidade, a frequência, as técnicas empregadas, a indução de dor e a quantidade de músculo envolvido. Desta forma, Abad (2010), realizou um estudo para verificar os efeitos da massagem clássica na percepção de dor. No resultado do estudo não foi encontrado benefício da massagem em nenhuma variável realizada.

Manso et al. (2008), observaram que a massagem proporciona melhoras fisiológicas que resultam no bem-estar físico e mental do paciente. Já no estudo realizado por Santos e Silva (2015), apresentou como resultado que a massagem amenizou os sintomas de sofrimentos mentais, entre eles: a angústia, tristeza, isolamento social, ansiedade, nervosismo e dores crônicas.

Tabela 2: Benefícios da Massagem.

Lidell, (2002)	acalma, cura, alivia dores e tensões
Nessi, (2013)	reações no corpo e na mente
Silva et al.,(2012)	influencia na melhoria do bem-estar físico e psicológico, contribuindo para melhora na qualidade de vida.
Nessi, (2010)	benefícios psicológicos, terapêutico, educacional, clínico, estético, de prevenção e higienização
Tacani et al.,(2009)	indicado para as obesidades e algum desconforto no corpo e minimização da ansiedade e depressão.
Domenico e Wood, (1998)	promove relaxamento local.
Moretti e Caro,(2006)	agem diretamente nos tecidos moles ou fluidos corporais estimulando o sistema endócrino e sistema nervoso.
Neves, (2008)	auxilia na redução de medidas e edemas.
Ciporkin, (1992)	melhora na circulação sanguínea, no metabolismo e nas respostas neuromusculares harmonizando o contorno corporal com predomínio de receptores β-adrenérgicos
Braunstein, Braz e Pivetta, (2011)	estimulação do sistema nervoso central.
Goats, (1994)	liberação de b-endorfina, reduzindo a sensação de dor e gerando bem-estar psicológico, alivia dores e espasmos musculares.
Dougans, (2001)	produz endorfinas.
Wood e Becker, (1990)	sensação de prazer e bem-estar.
Montagu, (1998) apud Seubert e Veronese, (2008).	estimula os receptores sensoriais reduzindo a tensão sobre os músculos, gerando alívio da dor, além de promover a ativação dos linfócitos T no organismo.
Garcia, Horta e Farias, (1997)	estimula os receptores nervosos cutâneos provoca reações eletroquímicas, libera de endorfinas e encefalinas, que são semelhantes a morfina, atuando sobre a dor e sensação de prazer.
Knapp, (1994)	efeitos agradáveis provocam o relaxamento do músculo.
Souza, (2003)	proporciona efeitos reflexos e psicológicos.
Pinheiro, (1998)	facilita a drenagem e mobilização dos fluidos intersticiais e libera aderências tissulares com a resolução de infiltrados fibromiálgicos.
Domenico, (2008)	mobilização de fibras e massas musculares, tendões, peles, aderências, tecido subcutâneo e cicatricial ocasionados na massagem, provocam o movimento da linfa, do sangue venoso, das secreções pulmonares, do edema, do conteúdo intestinal e do conteúdo de hematomas.
Pemberton e Scull apud Guirro, (2005)	a liberação de histamina e acetilcolina nos tecidos, eleva a temperatura da pele e microscopicamente um número maior de capilares em atividade, onde há hiperemia pelo aumento da circulação.
Dufour et al.,(2001)	esse efeito circulatório local pela estimulação mecânica da atividade das células epiteliais através da massagem, aumenta as trocas metabólicas e energéticas entre as células e o sangue, e localmente estimulam o metabolismo celular.
Silva e Santos, (2015)	reduziu sofrimentos como angústia, tristeza, isolamento social, ansiedade, nervosismo e dores crônicas.
Albuquerque et al., (2013)	melhoras sobre a ansiedade em atletas de alto rendimento.
Manso et al., (2008)	promove um resultado significativo na qualidade de vida do paciente depressivo, na capacidade funcional, vitalidade, estado geral de saúde, emocional e saúde mental.
Pereira, Reis e Franco, (2013)	eficaz na redução de edema, pois diminui a congestão circulatória, baixando a pressão hidrostática, evitando edema.

CONCLUSÃO

Considerando os 25 artigos selecionados, podemos concluir que a massagem apresenta efeitos terapêuticos, relaxantes, estéticos, modeladores, preventivos, esportivos e psicológicos. Como principais benefícios: diminuição de dores e tensões musculares; diminui ansiedade; diminui edemas e congestões circulatórias; reduz tristeza e isolamento social; alivia dores crônicas; produz endorfinas; aumento da sensação de prazer, qualidade de vida e bem estar.

REFERÊNCIAS

- ABAD, C. C. C. ; ITO, L. T. ; BARROSO, R. ; UGRINOWITSCH, I. ; TRICOLI V. Efeito da Massagem Clássica na Percepção Subjetiva de Dor, Edema, Amplitude Articular e Força Máxima Após Dor Muscular Tardia Induzida Pelo Exercício. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, São Paulo, v.16, p.36-40, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n1/a07v16n1.pdf> Acesso: 08 out. 2019.
- ALBUQUERQUE, J. B. de; GOHARA, L. F. C.. Benefícios da Massoterapia nos níveis de estresse e ansiedade em atleta de alto rendimento. 2013. 5 f. TCC (Graduação) - Curso de Estética e Cosmética, Centro Universitário de Cesumar, Maringá, 2013. Disponível em http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2013/oit_mostra/Juliana_Barreiros_de_Albuquerque.pdf Acesso em: 08 out. 2019.
- BRAUNSTEIN, M. V. G. ; BRAZ, M. M. ; PIVETTA, H. M. F. A fisiologia da massagem terapêutica. 2011. 4 f. TCC. (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Franciscano, Santa Maria.2011. Disponível em: <<http://www.unifra.br/eventos/forumfisio2011/Trabalhos/2246.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2019.
- BUTTERFIELD, T.A, ZHAO, Y, AGARWAL S, HAQ F, BEST TM. Cyclic compressive loading facilitates recovery after eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2008;40:1289-96. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18580410> Acesso em 29 de set. 2019.
- CASSAR, M. P. Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. São Paulo: Manole, 2001. 231p.
- CIPORKIN, H., PASCHOAL, L.H. Atualização terapêutica e fisiopatogênica da lipodistrofia genóide (LDG) "Celulite". São Paulo: Santos, 1992.
- CLAY, J.H.; POUNDS, D.M.- Massoterapia clinica - integrando anatomia e tratamento, Barueri, São Paulo, Manole, 2008.
- DE DOMENICO, G. Técnicas de Massagem de Beard Princípios e Práticas de Manipulação de Tecidos Moles. 5ºed. Rio de Janeiro; Editora Elsevier, 2008.
- DE DOMENICO, G. ; WOOD, E. C. Técnicas de massagem de Beard 4ª Edição. São Paulo; Manole, 1998 186 p.
- DUFOUR, M. Massagens e massoterapia: Efeitos, técnicas e aplicações. São Paulo: Andrei, 2001. 520 p.
- DOUGANS, I. ; ELLIS, S. Um guia passo a passo para a aplicação da Reflexologia. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001. 266p.
- FIELD TM. Massage therapy effects. *Am Psych*. 1988; 53:1277-81
- FLORENTINO, D. ; SOUZA, F. R. A ; MAIWOEN, A. I. ; CARVALHO, A. C. A. ; SILVA, K. M. A fisioterapia no alívio da dor: uma visão reabilitadora em cuidados paliativos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, p.50-57, 2012.
- GARCIA, R. M; HORTA, A. L. M. ; FARIAS, F. Efeito da massagem prévia à punção venosa na reação do pré-escolar e escolar. *Rev.Esc.Enf.USP*, v.31, n.1, p. 119-128, abr. 1997. Disponível em: <http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/378.pdf> Acesso em: 20 jul. 2019.
- GOATS, G. Massage - the scientific basis of an ancient art: part 2. Physiological and therapeutic effects. *Br J Sports*. 1994. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332056/> Acesso em: 19 jul. 2019.
- KNAPP, M. E. (1994). Massagem In: F. J. Kottke, J. F. Lehmann (eds.), *Tratado de medicina física e reabilitação de Krusen*, pp. 419 - 421. Manole, São Paulo.
- LEDUC, O ; LEDUC, A. Drenagem Linfática: Teoria e Prática. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2000.
- LIDELL, L. O novo livro de massagem: guia passo a passo de técnicas orientais e ocidentais. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002. p.160.
- MANSO, V. M. C. ; FERNANDE, G. A. M. ; ANDRADE, V. S. ; MAIA, L. M. A massagem clássica enquanto ferramenta terapêutica no tratamento de pacientes com depressão. 2008. 4f. TCC (Graduação) - Curso de fisioterapia, Faculdade Anhanguera de São José, São José, 2008.
- MONTAGU, A. *Tocar: o significado Humano da pele*. 5ª ed. São Paulo: Summus, 1988. 427p.
- MORASKA, A. Sports massage. A comprehensive review. *J Sports Med Phys Fitness* 2005;45:370-8. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16230990> Acesso em 19 de set. 2019.
- MORETTI, F.A., CARO, L.G. - Terapias complementares no tratamento da depressão: acupuntura, exercício físico terapêutico, massoterapia e relaxamento - in. *PsiquWeb*, internet, disponível em www.psiqweb.med.br/, 2006. Acesso em: 05 out. 2019.
- NESSI, A. L. S. *Massagem Antiestresse: teoria e prática para o Bem Estar*. 5ª Ed. São Paulo: Phorte, 2010. 142p.
- NESSI, A. L. S. *Massagem Podal*. In: PEREIRA, M. F. L. *Spatetapia*. Série Curso Estética. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013.
- PEMBERTON e SCULL (2005) apud Guirro. *Fisioterapia em Estética. Fundamentos, Recursos e Patologias*. 2ª ed. Manole, 2005.
- PEREIRA, G. C. S. de M. ; REIS, N. S. S. ; FRANCO, R. S. G. A eficácia da massagem como ferramenta terapêutica na promoção do bem-estar em idosos. 2013. 53 f. Monografia (Especialização) - Curso de Estética e Cosmética, Tecnólogo, Faculdades Integradas Ipiranga, Belém, 2013.
- PINHEIRO, J. P. (1998) . *Medicina de reabilitação em traumatologia do desporto*. Caminho, Lisboa. Disponível: http://saude.pt/bitstream/10400.17/769/1/Temas%20Reabilita%C3%A7%C3%A3o_Agentes%20Fisicos_Vol%20II.pdf Acesso em 23 de agos. 2019
- SACCOMANI, G. L. Avaliação dos parâmetros cardiovasculares antes e após a aplicação de massagem de relaxamento em jovens sedentários saudáveis. 2011. PUC Campinas, São Paulo. Disponível: <https://docplayer.com.br/49018366-Avaliacao-dos-parametros-cardiovasculares-antes-e-apos-a-aplicacao-de-massagem-de-relaxamento-em-jovens-sedentarios-saudaveis.html> Acesso em 14 de set. 2019.
- SANTOS, J. B. ; SILVA, J. A. B. Terapia através da massagem: massoterapia no centro de atenção psicossocial de amargosa/ba. *Revista Acadêmica GUETO*. 5ª EDIÇÃO , V.5, p 120-134, nov. 2015. Disponível em:

https://www2.ufrb.edu.br/revistaacademicagueto/images/sampled/REVISTA_ACADEMICA_GUETO_vol.05_2015.pdf
Acesso em: 05 out. 2019.

SHESTACK, R. Fisioterapia prática. 3ª Edição. São Paulo: Manole, 1987.

SILVA, J. A. ; MACHADO, E. C. F. ; VALENTE, P. A. ; ALMEIDA, C. S. ; VILELA, D. A. ; SOUZA, A. L. R. Massoterapia na qualidade de vida e saúde mental dos participantes do centro de convivência arte de conviver de Jataí-go. 2012. 5 f. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Jataí, 2012. Disponível em: <https://srex2012.proec.ufg.br/up/399/o/JESSICA_ALVES_SILVA.pdf>. Acesso em: 08 out. 2019.

SIQUEIRA, H. P. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação. Pibic, Osasco, v. 3, p.59-72, 2006. Disponível em: <http://docplayer.com.br/7242772-Fisio-analise-das-alteracoes-fisiologicas-provenientes-da-massagem-classica-em-funcao-do-tempo-de-a>HYPERLINK "<http://docplayer.com.br/7242772-Fisio-analise-das-alteracoes-fisiologicas-provenientes-da-massagem-classica-em-funcao-do-tempo-de-aplicacao-hugo-peralta-siqueira-pesquisador.html>". Acesso em: 29 jun. 2019.

SOUZA, L. K. A. de - A influência da massagem terapêutica na imagem corporal. Estudo em idosos do sexo feminino. Porto: Ed. Autor, 2003. 128 p. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na área de Recreação e Lazer apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10444/7/6011_TM_01_P.pdfAcesso em 18.10.2019

TACANI, P. M. ; MACHADO, A. F. P. TACANI, R. E. Perfil clínico dos pacientes atendidos em fisioterapia dermatofuncional na clínica da USCS. Rev Bras Cienc Saude. 2009;7(21):36-44

VALE, N. B. Analgesia adjuvante e alternativa. Revista Brasileira de Anestesiologia, Campinas, v. 56, p.330-555, 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rba/v56n5/en_12.pdfAcesso em: 15 ago. 2019.

WOOD, E. C. ; BECKER, P. D. Massagem de beard. 3ª Ed. São Paulo: Manole, 1990. 170p.

ZAINUDDIN, Z. ; NEWTON, M. ; SACCO, P. ; NOSAKA, K. Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. J Athl Train 2005;40:174-80.

THE BENEFITS OF MASSAGE FOR WELLNESS.

ABSTRACT

Introduction: The practice of massage has been performed since prehistoric times and mentioned in the literature since ancient times, is the oldest form used to control pain, also a scientific method of treatment for certain dysfunctions, promotes muscle compression and pain. Connective tissues leading to improved blood and lymphatic circulation, leading to increased nutrient flow, removal of catabolism and metabolism residues, the promotion of relaxation. How many other benefits are possible with massage? Objective: This study aims to identify the benefits of massage for well being. Methodology: This work is characterized by a qualitative research with consultations carried out through scientific articles published in indexed journals available on Scielo, Pubmed and Google portals from 1989 to 2019. Results: We found 72 articles, from which 25 were selected that presented in its results the benefits of massage in the physical, mental and emotional aspect, Conclusion: Considering the 25 selected articles, we can conclude that massage has therapeutic, relaxing, aesthetic, modeling, preventive, sports and psychological effects. Main benefits: decreased muscle aches and strains; decreases anxiety; decreases circulatory edema and congestion; reduces sadness and social isolation; relieves chronic pain; produces endorphins; increased sense of pleasure, quality of life and well being.

Keywords: massage, wellness, physiological effects.

LES AVANTAGES DU MASSAGE POUR LE BIEN-ÊTRE.

RÉSUMÉ

Introduction: La pratique du massage, pratiquée depuis la préhistoire et mentionnée dans la littérature depuis la plus haute antiquité, est la forme la plus ancienne utilisée pour contrôler la douleur. Elle constitue également une méthode scientifique de traitement de certains dysfonctionnements et favorise la compression et la douleur musculaires. Les tissus conjonctifs entraînant une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, entraînant une augmentation du flux de nutriments, l'élimination des résidus de catabolisme et du métabolisme, la promotion de la relaxation. Combien d'autres avantages sont possibles avec un massage? Objectif: Cette étude vise à identifier les avantages du massage pour le bien-être. Méthodologie: Ce travail se caractérise par une recherche qualitative et des consultations menées au moyen d'articles scientifiques publiés dans des revues indexées disponibles sur les portails Scielo, Pubmed et Google de 1989 à 2019. Résultats: Nous avons trouvé 72 articles, parmi lesquels 25 ont été sélectionnés ses résultats les avantages du massage dans les aspects physique, mental et émotionnel, Conclusion: En considérant les 25 articles sélectionnés, nous pouvons conclure que le massage a des effets thérapeutiques, relaxants, esthétiques, de modelage, de prévention, de sport et psychologiques. Principaux avantages: diminution des douleurs musculaires et des tensions musculaires; diminue l'anxiété; diminue l'œdème circulatoire et la congestion; réduit la tristesse et l'isolement social; soulage la douleur chronique; produit des endorphines; sentiment accru de plaisir, de qualité de vie et de bien-être.

Mots-clés: massage, bien-être, effets physiologiques

LOS BENEFICIOS DEL MASAJE PARA EL BIENESTAR.

RESUMEN

Introducción: La práctica del masaje se ha realizado desde tiempos prehistóricos y se menciona en la literatura desde la antigüedad, es la forma más antigua utilizada para controlar el dolor, también es un método científico de tratamiento para ciertas disfunciones, promueve la compresión muscular y el dolor. Los tejidos conectivos conducen a una mejor circulación sanguínea y linfática, lo que lleva a un mayor flujo de nutrientes, a la eliminación del catabolismo y a los residuos del metabolismo, a la promoción de la relajación. ¿Cuántos otros beneficios son posibles con el masaje? Objetivo: Este estudio tiene como objetivo identificar los beneficios del masaje para el bienestar. Metodología: este trabajo se caracteriza por una investigación cualitativa con consultas realizadas a través de artículos científicos publicados en revistas indexadas disponibles en los portales de Scielo, Pubmed y Google de 1989 a 2019. Resultados: Encontramos 72 artículos, de los cuales se seleccionaron 25 que se presentaron en Sus resultados son los beneficios del masaje en el aspecto físico, mental y emocional. Conclusión: Teniendo en cuenta los 25 artículos seleccionados, podemos concluir que el masaje tiene efectos terapéuticos, relajantes, estéticos, de modelado, preventivos, deportivos y psicológicos. Principales beneficios: disminución de dolores y distensiones musculares; disminuye la ansiedad; disminuye el edema circulatorio y la congestión; reduce la tristeza y el aislamiento social; alivia el dolor crónico; produce endorfinas; Mayor sensación de placer, calidad de vida y bienestar.

Palabras clave: masaje, bienestar, efectos fisiológicos.

OS BENEFÍCIOS DA MASSAGEM PARA O BEM ESTAR.

RESUMO

Introdução: A prática da massagem vem sendo executada desde os tempos pré-históricos e mencionada na literatura desde tempos remotos, é a forma mais antiga utilizada para controlar a dor, também um método científico de tratamento para determinadas disfunções, promove a compressão dos músculos e tecidos conectivos levando a melhora da circulação sanguínea e linfática, ocasionando o aumento do fluxo de nutrientes, a remoção de resíduos do catabolismo e metabolismo, a promoção de relaxamento. Quantos outros benefícios são possíveis com a massagem? Objetivo: Este estudo tem como objetivo identificar os benefícios da massagem para o bem estar. Metodologia: Este trabalho se caracteriza por uma investigação qualitativa com consultas realizadas através de artigos científicos publicados em revistas indexadas disponíveis nos portais Scielo, Pubmed e Google no período entre 1989 a 2019. Resultados: Foram encontrados 72 artigos, deste foram selecionados 25 que apresentaram em seus resultados os benefícios da massagem no aspecto físico, mental e emocional, Conclusão: Considerando os 25 artigos selecionados, podemos concluir que a massagem apresenta efeitos terapêuticos, relaxantes, estéticos, modeladores, preventivos, esportivos e psicológicos. Como principais benefícios: diminuição de dores e tensões musculares; diminui ansiedade; diminui edemas e congestões circulatórias; reduz tristeza e isolamento social; alivia dores crônicas; produz endorfinas; aumento da sensação de prazer, qualidade de vida e bem estar.

Palavras chaves: massagem, bem estar, efeitos fisiológicos.