

71 - IMPACTOS DA QUICK MASSAGE NO AMBIENTE DE TRABALHO

ISABELA FONSECA RANGEL1

PRISCILA ZENI COELHO1

ÁIDE ANGÉLICA DE OLIVEIRA NESSI2

ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI3

1. Graduação em Estética na Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo – Brasil
2. Coordenadora do Curso de Educação Física na Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo – Brasil
3. Professor de Escola da Ciências da Saúde, São Paulo – Brasil

doi:10.16887/90.a1.71

INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho exige diferentes tipos de esforços, como ficar em pé ou sentado por muito tempo e realizar sempre os mesmos movimentos, ocasionando em lesões musculares crônicas. O fato de ter muitos funcionários expostos a esse fatores geram absenteísmo e custos a empresa. Para isso, foram estabelecidos programas de promoção de saúde e bem estar dentro do local de trabalho, levando práticas como a quick massage, uma massagem na cadeira que promove inúmeros benefícios ao trabalhador devido a mobilização de grande parte do corpo, evitando assim que os danos se agravem. (HOLLAND, ANDERSON, 2011)

De acordo com Rogel, Resi e Oliveira (2013 apud PLATZER, et al., 2013) a técnica foi desenvolvida através de princípios do Shiatsu, que usa a pressão dos dedos nos pontos meridianos do corpo, com o objetivo de relaxamento e equilíbrio, sendo executada no tempo de 15 a 20 minutos e comumente denominada de "Quick Massage".

A prática da quick massage se torna interessante em ambiente de trabalho pois atua na prevenção de doenças ocupacionais e sobrecargas físicas e mentais relacionadas às exigências profissionais. Além da sua praticidade, exige curto tempo de procedimento, é acessível para execução em diferentes locais, oferece baixo custo e a eficácia é visivelmente notada e sentida por quem recebe a massagem (TOMASZEWSKI, 2006).

De acordo com Domenico e Wood (1998), a massagem é a arte curativa mais antiga, registrada na história do mundo e da medicina desde o período anterior a 2500 a.C., encontrada na Índia, China, Japão, Grécia e Roma, sendo seu primeiro registro no grande tratado médico chinês conhecido como Nei Chang. Cerca de 1800 a.C., a massagem estava incluída nos livros Ayur-Veda da sabedoria (grandes textos médicos indianos) e quase todas as culturas antigas utilizavam os movimentos de fricção e amassamento associados a outros tratamentos tradicionais.

Segundo Figueira (1979 apud NESSI, 2010), a massagem caracteriza-se pela movimentação tecidual com as mãos ou mesmo de forma mecânica, que promove relaxamento e bem-estar devido a seu efeito direto sobre todo o corpo, estimulando o sistema nervoso, muscular e circulatório.

A massagem ganhou espaço com os profissionais da saúde por provar sua eficácia, sendo muito visada como terapia complementar. Pesquisas contínuas, realizadas por estudantes e profissionais, revelam que a massagem está constantemente em evolução e aprimoramento, podendo ser encontrada uma diversidade de técnicas (CASSAR, 2001).

Há cerca de 4000 anos, a técnica hoje conhecida como quick massage foi desenvolvida na Coreia sob denominação de "Anma", se estendendo até a China onde sofreu alteração nominal para "Amma", e posteriormente para shiatsu. Apesar de ter variações, a massagem sentada foi oficialmente desenvolvida por David Palmer, em 1983 em São Francisco, tendo como base o princípio de restabelecer o equilíbrio energético de quem a recebe através da acupressão dos pontos meridionais do corpo (NEUMANN, 2012).

"No ano seguinte, David e Stephen Pizzela começaram a desenvolver um negócio empresarial de massagem sentada, empregando profissionais treinados em seu programa. Em 1984, assinaram com seu primeiro grande cliente corporativo, Apple Computer, um contrato que oferecia 7 profissionais por semana para desenvolverem a técnica nos 350 funcionários da empresa" (STEPHENS, 2005, p.4).

Foi através de um trabalho de David Palmer denominado "table chair" que o termo "massagem de cadeira" foi introduzido, na década de 80. Hoje em dia, esse método é conhecido por diferentes nomes: massagem de cadeira, massagem de escritório, massagem sentada, massagem no local de trabalho (TOMASZEWSKI, 2006. Tradução das autoras).

Com formas básicas do shiatsu, a Quick Massage adiciona algumas técnicas de massagem procurando os pontos de pressão para a liberação da tensão muscular. É aplicada no paciente normalmente vestido e sentado anatomicamente na cadeira com a postura posicionada corretamente para evitar estresse mecânico do corpo (KAVANAGH, 2006).

A massagem hoje em dia já faz parte da realidade de grandes empresas que oferecem a seus funcionários serviços que promovam bem-estar, como exemplo a quick massage, aplicada por massoterapeutas em cadeira especialmente desenvolvida para oferecer maior conforto a quem recebe. São muitas as derivações da quick massage, comumente promovido em espaços especialmente reservados em shoppings e feiras, tornando-se uma prática acessível ao público (NESSI, 2010).

O relaxamento é uma condição muito importante para a saúde, sendo um dos principais objetivos da terapia de massagem que também trata o estresse, induz o sono e combate a fadiga. Devido a estimulação com o toque da massagem, ocorre a melhora na circulação sanguínea, fazendo com que aumente a irrigação ocasionando na nutrição dos tecidos e intensificação da secreção das glândulas, reduzindo também a congestão. Muitos médicos afirmam que os efeitos da massagem têm grande sucesso no prolongamento da vida (CASSAR, 2001).

De acordo com Lindemann (1989), a mente exerce grande influência no surgimento de doenças. Mesmo com todo avanço tecnológico, que permite diagnóstico e tratamento de forma eficiente, houve aumento de patologias. Estima-se que dois terços das enfermidades apresentadas pelo homem sejam desencadeadas pelo excesso da carga psíquica e falta de movimentação corporal. Isso se deve a cobrança constante de desempenhar funções de forma veloz e ininterrupta, imposta

principalmente por si próprio, sobrecarregando-o física e mentalmente a ponto de desencadear malefícios a saúde e prejudicar a integridade do ambiente em que se encontra.

Uma das consequências do estresse se baseia nos aspectos emocionais. O psicológico é abalado de tal forma que pode desencadear sentimentos recorrentes de instabilidade emocional, submetendo o indivíduo a oscilações bruscas de humor, desânimo, apatia, depressão, ansiedade, e até mesmo estimular surtos psicóticos e crises neuróticas. Outra consequência maléfica do estresse acomete o aspecto físico e seu desgaste refletido no corpo humano (LIPP, 2004)

O organismo necessita de equilíbrio para se manter saudável. A partir do momento em que isso é afetado, sua resposta aos estímulos entra em desequilíbrio, submetendo-o a um processo adaptativo que resulta no esgotamento físico e mental (NESSI, 2010).

A grande maioria dos clientes vão a procura da quick massage por consequência das dores musculares. E elas podem ser evidenciada com intensidades e formas variáveis, tendo como fatores acúmulo de fluido e aumento de pressão que estimulam os receptores nervosos causando dor; enrijecimento muscular devido a um trauma sofrida no músculo; nódulos ocasionados aos fatores estressores. Uma massagem mais intensa nas áreas afetados proporciona o relaxamento e alivia dores (CASSAR, 2001).

OBJETIVO

Verificar os impactos da quick massage no ambiente de trabalho.

MÉTODOS

O delineamento da pesquisa foi de caráter qualitativo e exploratório, iniciado através de pesquisas literárias, com o objetivo de revisar os benefícios promovidos através da técnica de quick massage oferecida aos funcionários no ambiente de trabalho.

Os bancos de dados utilizados para construção do trabalho foram google acadêmico e PubMed, sendo que os tipos de trabalhos selecionados foram artigos científicos nacionais, internacionais e trabalhos de conclusão de curso, que abordassem o estresse causado pelas grandes jornadas de trabalho, como o sistema nervoso reage ao toque e de que forma a quick massage iria interferir na produtividade dos funcionários de uma empresa de forma positiva e benéfica.

RESULTADOS

Foram separados 8 artigos contendo estudos desenvolvidos a partir da prática da quick massage em funcionários de grandes empresas tendo em base comparações de antes e depois da intervenção na vida deles.

Após análise comparativa dos resultados obtidos em estudos práticos com a quick massage em funcionários, é visível que em todos houve uma redução significativa nas queixas, houve unanimidade entre os autores de cada artigo de caráter positivo ou neutro para o melhoramento de saúde, dores e desempenho no trabalho, como visto no quadro I abaixo:

Quadro I - Resultados dos estudos de casos

Elaborado pelos autores.

DISCUSSÃO

Cabak(2017), relata sobre a diminuição das tensões e os benefícios como o relaxamento.

Um interessante estudo apresentou 75% de relaxamento no público estudado e redução de dores. MASSELI ((2010).

Para os estudos de Tomaszewski(2016), suas pesquisas demonstram 91,7% de relaxamento no ambiente de trabalho com a quick massage e diminuição de dor muscular.

Segundo estes os autores estudados, é possível perceber que a quick massage possui benefícios que abrangem a estrutura corporal e emocional do ser humano, auxiliando no equilíbrio das emoções, diminuindo o estresse causado pelo ambiente de trabalho, diminuição das dores musculares e tensão muscular, o que conseqüentemente melhora sua produtividade, e altera sua forma de se expressar e de agir com colegas de trabalho.

CONCLUSÃO

Concluimos através desta pesquisa foi possível estabelecer a importância da prática da quick massage como um meio para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores e, conseqüentemente, aumentar a produtividade das empresas. Além dos benefícios identificados, se torna interessante como uma forma de trabalho alternativo para quem é da área da estética e se identifica com a massoterapia, por ser um procedimento acessível não somente a quem recebe mas para quem executa, devido a seu baixo custo de investimento.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Edivanice Maria da Silva; LIMA, Talita de Oliveira. A quick massage e os seus benefícios para o trabalhador. 2008. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso- Curso de Fisioterapia, Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 2008. Disponível em: <<http://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/1563.pdf>> Acesso em: 27 set. 2019.
- BASÍLIO, Alex et al. Ginástica Laboral e quick massage na redução de queixas álgicas no ministério público estadual de dourados - ms. *Dourados, Interbio v.5 n.1, 2011*. Disponível em: <http://www.unigran.br/interbio/paginas/ed_anteriores/vol5_num1/arquivos/artigo5.pdf> Acesso em: 27 set. 2019.
- CABAK, A. et al. Preventive Chair Massage with Algometry to Maintain Psychosomatic Balance in White-Collar Workers. Part of the *Advances in Experimental Medicine and Biology book series AEMB, vol. 1022. Springer International Publishing: Switzerland, 2017*. Disponível em: <https://link.springer.com/chapter/10.1007/5584_2017_45> Acesso em: 15 out. 2019.
- CASSAR, M. P. Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. 1 Ed. São Paulo: Manole, 2001. 231 p.
- DOMENICO, G.; WOOD, E. C. Técnicas de massagem de beard. 4. ed. São Paulo: Manole, 1998. 185 p.
- DURÃES, G. M., et al. Massagem na saúde laboral: Influência no comportamento motor e estresse ocupacional. *Educação Física e Esporte*. Disponível em: <<http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a11>> Acessado em: 10 out. 2019.
- HOLLAND, P.; ANDERSON, S. K. Chair Massage. Editora Mosby Elsevier, 2011. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=T0m7I5MpoC4CHYPERLINK>> <<https://books.google.com.br/books?id=T0m7I5MpoC4C&printsec=frontcover&dq=Chair+Massage.&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKewjToouS9qzXAhXGGJAKHF36ALgQ6AEIJzAA>> Acesso em: 10 out. 2019.
- KAVANAGH, W. Exercícios básicos de massagem: como tratar dores, estresse e falta de energia. 1 Ed. São Paulo: Manole, 2006. 128 p.
- LINDEMANN, Dr. Hannes. Como Superar o Stress: treinamento autôgeno. 1 ed. São Paulo: Cultrix, 1989.
- LIPP, Marilda. Sentimentos que causam stress-Como lidar com eles. 2ª ed. Campinas, Sp: Papyrus, 2009. 172p.
- MASSELLI, Maria Rita et al. O Shiatsu como terapêutica alternativa em portadores de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Centro de Estudos e Atendimentos em Fisioterapia e Reabilitação da Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT/UNESP). *Rev Dor. São Paulo, 2010 jul-set*. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1806-0013/2010/v11n3/a1461.pdf>> Acesso em: 2 out. 2019.
- MULLER, J. et al. Mechanical massage and mental training programmes affect employees' anxiety, stress susceptibility and detachment—a randomised explorative pilot study. *BMC Complementary and Alternative Medicine (2015)* Disponível em: <<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>> Acesso em: 15 out. 2019.
- NESSI, A. Massagem Antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem-estar. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2010. 147 p.
- NEUMAN, T. A Massagem Sentada: a arte tradicional de acupressão: AMMA. 3 ed. São Paulo: Madras, 2012. 157 p.
- PLATZER, L. H., SILVEIRA, T., VILAGRA, J. M. Os efeitos da quick massage sobre o estresse ocupacional. *Revista Thêma et Scientia – Vol. 3, no 2, jul/dez 2013*. Disponível em: <<https://www.fag.edu.br/upload/arquivo/1428929116.pdf>> Acesso em: 4 out. 2019.
- STEPHENS, Ralph. Therapeutic Chair Massage. Editora Lippincott Williams & Wilkins, 2005. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=TbngMkilJpUC&printsec=frontcover&dq=Therapeutic+Chair+Massage&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKewivqK2M683XAhWLI5AKHSSsCJwQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Therapeutic%20Chair%20Massage.&f=false>> Acesso em: 16 out. 2019.
- SUGUINOSHITA, E. C. C., SILVA, F. P., COSTA, S. G. Análise do programa de qvt aplicado em uma agência bancária- quick massage. *RASM, Alvorada, ano 3, n.1, p. 9-32, jan./jun. 2013*. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/77377>> Acesso em: 15 out. 2019.
- TOMASZEWSKI, W. et. al. The Concept of "Chair Massage" in the Workplace as Prevention of Musculoskeletal Overload and Pain. *Editor Ortopedia Traumatologia Reabilitacja. MEDSPORTPRESS, Vol.18; 2016*. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28157084>> Acessado em: 15 out. 2019.

QUICK MASSAGE IMPACTS ON THE WORK ENVIRONMENT

ABSTRACT

Introduction: The work environment requires different types of efforts, such as standing or sitting for a long time and always performing the same movements, leading to chronic muscle injuries. Quick Massage.

One technique was developed using Shiatsu principles, which uses finger pressure on the meridian points of the body for the purpose of relaxation and balance over 15-20 minutes. An interesting practice in the workplace as it works to prevent occupational diseases and physical and mental burdens related to professional requirements. It requires short procedure time, is affordable to perform in different locations, offers low cost and effectiveness is visibly felt by the recipient. the massage. Objective: To verify the impacts of quick massage on the workplace. Methodology: qualitative and exploratory, through databases such as google academic and PubMed, with the objective of reviewing the benefits promoted through the quick massage technique offered to employees in the workplace. Results: Eight articles containing studies developed from practice in employees of large companies based on pre- and post-intervention comparisons were separated. After comparative analysis of results in practical studies with quick massage in employees, there was a significant reduction in complaints, there was unanimity among the authors for improved health, decreased pain and better work performance. Conclusion: We conclude through this research it was possible to establish the importance of the practice of quick massage, low cost and affordable procedure, as a means to improve the quality of life and well-being of workers and, consequently, increase the productivity of companies.

Keywords: Quick Massage, wellness, work environment.

IMPACTS DE MASSAGE RAPIDES SUR L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Résumé

Introduction: L'environnement de travail exige différents types d'efforts, tels que rester debout ou assis longtemps et toujours effectuer les mêmes mouvements, entraînant des lésions musculaires chroniques. Massage rapide.

Une technique a été développée selon les principes du shiatsu, qui consiste à appliquer une pression des doigts sur les points méridiens du corps à des fins de relaxation et d'équilibre sur une période de 15 à 20 minutes. Pratique intéressante sur le lieu de travail car elle évite les maladies professionnelles et les charges physiques et mentales liées aux exigences

professionnelles: elle nécessite une procédure rapide, est accessible à exécuter à différents endroits, offre un faible coût et son efficacité est visiblement ressentie par le destinataire. le massage. Objectif: vérifier l'impact des massages rapides sur le lieu de travail. Méthodologie: qualitative et exploratoire, via des bases de données telles que google academy et PubMed, dans le but de passer en revue les avantages promus grâce à la technique de massage rapide offerte aux employés sur le lieu de travail. Résultats: Huit articles contenant des études développées à partir de la pratique chez les employés de grandes entreprises sur la base de comparaisons avant et après intervention ont été séparés. Après une analyse comparative des résultats d'études pratiques de massage rapide chez les employés, on a constaté une réduction significative du nombre de plaintes, une unanimité parmi les auteurs pour améliorer la santé, réduire la douleur et améliorer les performances au travail. Conclusion: nous concluons grâce à cette recherche qu'il a été possible d'établir l'importance de la pratique du massage rapide, d'une procédure peu coûteuse et abordable, comme moyen d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des travailleurs et, partant, d'accroître la productivité des entreprises.

Mots-clés: Massage rapide, bien-être, environnement de travail.

IMPACTOS DE MASAJE RÁPIDO EN EL ENTORNO DE TRABAJO RESUMEN

Introducción: el ambiente de trabajo requiere diferentes tipos de esfuerzos, como estar de pie o sentado durante mucho tiempo y realizar siempre los mismos movimientos, lo que lleva a lesiones musculares crónicas. Masaje Rápido

Una técnica se desarrolló utilizando los principios de Shiatsu, que utiliza la presión de los dedos sobre los puntos meridianos del cuerpo con el fin de relajarse y mantener el equilibrio durante 15-20 minutos. Una práctica interesante en el lugar de trabajo porque trabaja para prevenir enfermedades ocupacionales y cargas físicas y mentales relacionadas con las demandas profesionales. Requiere un tiempo de procedimiento corto, es accesible para realizar en diferentes lugares, ofrece un bajo costo y la efectividad se percibe visiblemente por el receptor. El masaje. Objetivo: verificar los impactos del masaje rápido en el lugar de trabajo. Metodología: cualitativa y exploratoria, a través de bases de datos como Google Academic y PubMed, con el objetivo de revisar los beneficios promovidos a través de la técnica de masaje rápido que se ofrece a los empleados en el lugar de trabajo. Resultados: Se separaron ocho artículos que contienen estudios desarrollados a partir de la práctica en empleados de grandes empresas basados en comparaciones previas y posteriores a la intervención. Después del análisis comparativo de los resultados en estudios prácticos con masaje rápido en los empleados, hubo una reducción significativa en las quejas, hubo unanimidad entre los autores para mejorar la salud, disminuir el dolor y mejorar el rendimiento laboral. Conclusión: Con esta investigación concluimos que fue posible establecer la importancia de la práctica del masaje rápido, el costo bajo y el procedimiento asequible, como un medio para mejorar la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores y, en consecuencia, aumentar la productividad de las empresas.

Palabras clave: Masaje rápido, bienestar, ambiente de trabajo.

IMPACTOS DA QUICK MASSAGE NO AMBIENTE DE TRABALHO RESUMO

Introdução: O ambiente de trabalho exige diferentes tipos de esforços, como ficar em pé ou sentado por muito tempo e realizar sempre os mesmos movimentos, ocasionando em lesões musculares crônicas. "Quick Massage".

uma técnica foi desenvolvida através de princípios do Shiatsu, que usa a pressão dos dedos nos pontos meridianos do corpo, com o objetivo de relaxamento e equilíbrio, no tempo de 15 a 20 minutos. Uma prática interessante em ambiente de trabalho pois atua na prevenção de doenças ocupacionais e sobrecargas físicas e mentais relacionadas às exigências profissionais. Exige curto tempo de procedimento, é acessível para execução em diferentes locais, oferece baixo custo e a eficácia é visivelmente sentida por quem recebe a massagem. Objetivo: Verificar os impactos da quick massage no ambiente de trabalho. Metodologia: qualitativa e exploratório, através de bancos de dados como google acadêmico e PubMed, com o objetivo de revisar os benefícios promovidos através da técnica quick massage oferecida aos funcionários no ambiente de trabalho. Resultados: Foram separados 8 artigos contendo estudos desenvolvidos a partir da prática em funcionários de grandes empresas tendo em base comparações de antes e depois da intervenção. Após análise comparativa dos resultados em estudos práticos com a quick massage em funcionários, houve uma redução significativa nas queixas, houve unanimidade entre os autores para o melhora de saúde, diminuição de dores e melhor desempenho no trabalho. Conclusão: Concluímos através desta pesquisa foi possível estabelecer a importância da prática da quick massage, de baixo custo e procedimento acessível, como um meio para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores e, conseqüentemente, aumentar a produtividade das empresas.

Palavras chaves: Quick Massage, bem estar, ambiente de trabalho.