

73 - A INFLUÊNCIA DA MASSAGEM ANTIESTRESSE NO AUMENTO DA FLEXIBILIDADE LOMBAR DE IDOSAS

MILLENA CENTIVILLI¹MILENA CAROLINE¹RAFAELLA GOIS¹EVANDRO AGUIAR¹ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI²¹Graduando(a) em Bacharel em Estética da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo – SP²Professor orientador da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo - SP

doi:10.16887/90.a1.73

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, a perspectiva de vida cresceu e a faixa etária da população aumentou. Este é um fenômeno que vem sendo observado em todo o mundo. A ciência tem avançado na criação de soluções estratégicas para retardar e prevenir possíveis doenças relacionadas ao envelhecimento, e com o intuito de garantir melhor qualidade de vida para a sociedade. Muitas pesquisas realizadas na área da saúde ao longo dos 20 anos têm gerado maior conhecimento para pesquisadores como também para a população (MATSUDO, 2008).

Pensando em qualidade de vida, pensa-se também em saúde nas idosas, e ter saúde é ter uma boa flexibilidade para se movimentar, liberdade de poder estender roupa, varrer a casa, caminhar, realizar as tarefas básicas do dia a dia sem precisar da ajuda de ninguém e isso, é considerado para elas, uma vitória.

A flexibilidade é um elemento essencial para a funcionalidade do aparelho locomotor humano, à medida que se considera como uma das variáveis da aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida, sendo essa a responsável pela realização de movimentos voluntários em uma ou mais articulações, na sua amplitude máxima, sem exposição a lesões do sistema musculoesquelético (ALTER, 1999).

Segundo Achour (1996) o gênero feminino é mais flexível que o gênero masculino em todas as idades, pois é provável que os hábitos da sociedade contemporânea exijam das mulheres flexibilidade e dos homens força.

Por este motivo, objetivou-se aqui analisar a influência da massagem antiestresse na flexibilidade de mulheres idosas, através do teste de flexibilidade (sentar-se e alcançar). E teve como objetivo específico comparar o nível de flexibilidade antes e depois de oito semanas, com duas sessões da massagem por semana, aplicadas em idosas.

Este estudo foi norteado pelo seguinte problema: a massagem antiestresse pode surtir efeitos positivos na variável de flexibilidade em idosas de 60 a 70 anos? Em resposta a este questionamento levantou-se a seguinte suposição: seguindo o conceito de que a flexibilidade é importante tanto para a saúde do ser humano quanto para exercer tarefas básicas do dia a dia, têm-se desenvolvido muitos estudos em relação a esta variável. Sabe-se que as sessões de massagem têm influência direta no sistema nervoso central, nos músculos e nas articulações, o que pode proporcionar uma melhora imediata e progressiva, em longo prazo, na flexibilidade, diante do programa.

O aumento progressivo da população idosa é um fenômeno observado pelo mundo todo. Este processo de envelhecimento sempre foi motivo de preocupação para o homem (MEIRELLES, 1999). Vários são os processos degenerativos que acontecem com o envelhecimento. Entre 50 e 55 anos, a estatura diminui, sendo que dos 70 aos 85 anos a evolução desta degeneração é mais rápida, devido a uma compressão das vértebras e achatamento dos discos intervertebrais. Encontramos também uma atrofia muscular, provocando uma grande mudança na mobilidade e elasticidade, afetando vários locais do corpo, como a coluna cervical e lombar (MORAES, 2006). Todas essas complicações tornam muitas vezes o idoso dependente devido à dificuldade para a realização de suas atividades diárias (GUADAGNINE; OLIVOTO, 2004).

O alongamento é uma forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível (Dantas, 2005)

A flexibilidade, definida como a capacidade de movimento da articulação com a maior amplitude possível, é uma qualidade física afetada com o envelhecimento (OKUMA, 2002). A falta de elasticidade, em especial nas articulações da coluna, quadril e dos joelhos, podem ser a principal causa de desconforto e incapacidade do idoso (OKUMA, 2002). Dantas (1999) enfatiza que exercícios de alongamento trazem benefícios significativos em relação à flexibilidade de idosos. Isso pode ser percebido na melhora do desempenho motor, aumento da confiança na realização de movimentos corporais e, conseqüentemente, proporcionando uma elevação da auto-estima (DANTAS, 1999). Estudos realizados encontraram efeitos positivos do treinamento na amplitude de movimento do idoso, seja através de programas específicos de alongamentos, ou na realização de outros tipos de programas (OKUMA, 2002).

Segundo Kellogg (2007), a massagem pode promover efeitos mecânicos e reflexos. O primeiro efeito pode alterar a forma física ou também a condição dos tecidos que são decorrentes da pressão exercida no seguimento massageado, e o segundo, atua indiretamente na liberação local de substâncias vasoativas, através disso, estimula os neurônios sensitivos que são estimulados mobilizando o sistema nervoso para alterar a forma ou as condições do tecido. E através destas junções de efeitos, onde o corpo é afetado, gera o efeito metabólico.

De acordo com Guirro (2002), as variáveis técnicas de massagem podem promover: Relaxamento muscular; Diminuição da dor; Maior circulação, tanto sanguínea quanto linfática; Maior nutrição do tecido; Maior secreção sebácea; Remove os produtos catabólicos; Maior maleabilidade e extensibilidade tecidual; Maior mobilidade articular; Remoção, deslocamento e direcionamento de secreções dos pulmões; Estimulação das funções viscerais e autonômicas; Favorece na penetração de fármacos.

Na geriatria são destacados os seguintes benefícios: maior articulação sanguínea e linfática, diminuição do estresse e da ansiedade, maior amplitude de movimento, impressão de segurança e atenção individualizada levando-o a maior disposição e beneficia os padrões de sono. (BRAUN & SIMONSON, 2007).

Conforme podemos observar no capítulo anterior, a massagem ela trás muitos benefícios à articulação, melhorando a flexibilidade. E quando se fala de flexibilidade, entende-se que possui diferentes conceitos.

Para iniciarmos este conteúdo, é importante que o leitor entenda uma breve parte da anatomia, para melhor interpretação das estruturas do aparelho locomotor, com questões relacionadas à flexibilidade.

Sistema ósseo, de acordo com Dantas (2005), o tecido ósseo é uma das estruturas mais rígidas do corpo humano, podendo também ser considerado um material bifásico, devido à combinação dos componentes orgânico e inorgânicos.

Sistema articular, "É uma conexão entre partes do esqueleto ou, num sentido amplo, a junção entre duas partes do corpo. Atualmente o termo "articulação" foi reservado apenas para o tipo de Juntura Sinovial" (DIDIO, 2002).

Sistema articular, para Dantas (2005), o sistema muscular é constituído pelos músculos, órgãos ativos do movimento, e seus anexos.

De acordo com o que foi dito anteriormente, podemos dizer que, a flexibilidade apresenta diversos conceitos, a saber: é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada (BARBANTI, 2003).

O dicionário Dorland (1999) define flexibilidade como a qualidade de ser flexível e facilmente flexionada sem tendência para se romper; segundo HEYWARD (1991), é a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento.

Para ACSM (2003), a flexibilidade é considerada como a capacidade de movimentar uma articulação por meio de sua amplitude de movimento completo.

O processo do envelhecimento influencia na diminuição dos ângulos articulares, tanto na mobilidade articular como na elasticidade muscular. A não prática das atividades pode contribuir para um decréscimo na amplitude de movimento das articulações, limitando o desempenho das atividades diárias dos idosos. (MOREIRA, 2001).

A importância da flexibilidade para o idoso está voltada aos parâmetros de saúde, de qualidade de vida e de autonomia. E a diminuição do grau da amplitude articular pode prejudicar esses parâmetros, pois acomete na realização de tarefas diárias (ACHOUR JÚNIOR, 1999; ACSM, 2003; DANTAS, 2003; MATSUDO, 2001; VAREJÃO et al., 2004).

Portanto, exercícios de flexibilidade para os idosos poderá atenuar os efeitos do declínio da performance motora, contribuindo para um nível considerável da realização das atividades da vida diária. (PASSOS; OLIVEIRA, 2003).

O alongamento não está relacionado apenas a uma propriedade muscular (GAJDOSIK, 2001). Com isso, o alongamento deverá ter resultado positivo em maior flexibilidade de uma articulação (TAYLOR, DALTON, SEABER & GARRET, 1990). Isto é reforçado por ASTRAND & RODALH (1987) ao observarem que, se caso possuir algum fator limitante da flexibilidade que ocorra pela resistência muscular, um exercício que produz alongamento dos músculos resultará em um aumento da flexibilidade. Para Dantas (1999), o alongamento é usado para a manutenção dos níveis de flexibilidade e flexionamento para o desenvolvimento da flexibilidade.

OBJETIVO

Baseado nesses dados o objetivo principal foi analisar a influência da massagem antiestresse no aumento da flexibilidade lombar de idosas.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa experimental no laboratório de habilidades da Universidade Anhembi Morumbi, localizada no campus Mooca-SP, entre o período de Agosto de 2018 até Dezembro de 2019, sendo 08 voluntárias idosas, com idades entre 60 a 70 anos. Realizaram o preenchimento da ficha de anamnese, leitura e assinatura do TCLE-Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As idosas foram avaliadas antes e depois de cada sessão de massagem antiestresse. A avaliação foi realizada pela: aferição da pressão arterial sistólica e diastólica pré e pós; pulsação por minuto pré e pós; oxímetro (oxigenação periférica) pré e pós; teste de flexibilidade no banco de Wells (Terrazul) pré e pós; teste de EVA (questionário de satisfação do cliente para com Relaxamento, Autoestima e Estresse, onde 0 é muito insatisfeito e 10 muito satisfeito). A massagem antiestresse teve duração de 30 minutos seguindo o Protocolo de Nessi(2010). Após coleta de dados, realizou-se uma planilha com os resultados obtidos através do software Physical Test 8.0. Os resultados foram tabelados, analisados e apresentados em gráficos. Os critérios de inclusão foram: idosa dentro da faixa etária com condições saudáveis de saúde, com autonomia para realização de atividades. Os critérios de exclusão foram: sem autonomia, inflamação articular aguda; doenças malignas; infecções bacterianas; embolias; febre e doenças de pele. Obedecendo a aprovação do comitê de ética, ambos aprovados pelo CAAE pelo número: 08395112.5.0000.5492 Recursos materiais que foram utilizados no Protocolo: Banco de Wells marca Terrazul; Software Physical Test 8.0; fita métrica marca Terrazul, Esfigmomanômetro da 3M, Oxímetro de pulso de dedo portátil MD300C1 – Moriya.

RESULTADOS

Segundo Mesquita (2011) os sinais vitais do ser humano são formados pela Pressão Arterial, Frequência Cardíaca, Temperatura e Frequência Respiratória, tais funções corporais podem ser monitoradas e suas alterações podem evidenciar o comportamento do organismo.

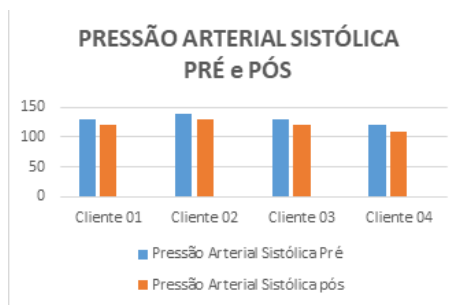
A medida da PA contribui na avaliação da eficiência do sistema circulatório. Sua medida relaciona-se com a capacidade das artérias de se dilatarem, o volume circulante de sangue e a quantidade de resistência que deve ser vencida pelo coração ao bombear o sangue, Timby (2005).

Comumente define-se por Pressão sistólica (Systolic Blood Pressure), a pressão quando o coração está na sístole, neste caso o coração se contrai ejetando sangue nas artérias. Pressão diastólica (Diastolic Blood Pressure), é a pressão quando o coração está na diástole4 momento em que o coração relaxa e recebe sangue das veias.

Pressão arterial diastólica (PAD) é o menor valor verificado durante a aferição de pressão arterial e a Pressão arterial sistólica é a maior. Exemplo: 120x80; em que 120 refere-se à pressão arterial sistólica e 80 refere-se à pressão arterial diastólica, ambas medidas em milímetros de mercúrio (mmHg).

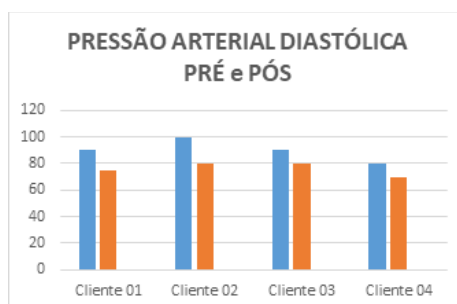
A compressão exagerada sobre a artéria radial poderá colabar a artéria impedindo a avaliação. Segundo Costa(2014), para verificar a pulsação, o cliente deve estar sentado ou decúbito dorsal, o braço deve estar reto, ao longo da lateral do corpo com punho estendido reto. Caso esteja sentada, o cotovelo deve ser curvado a 90° e o braço apoiado na cadeira ou no braço do profissional. Não utilizar o polegar para palpação para não confundir o pulso do examinador com o da cliente, devido à superficialidade da artéria no dedo polegar. Casos em que a pressão arterial sistólica seja menor que 80mmHg, pode não ser possível palpar o pulso radial. Nesses casos usar o pulso braquial para aferir a frequência cardíaca.

Gráfico 1 – PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA PRÉ E PÓS



A Pressão Arterial Sistólica pré massagem, apresento média 130 mmHg, enquanto a média para Pressão Arterial Sistólica pós foi de 120 mmHg.

Gráfico 2 – PRESSÃO ARTERIAL DIASTÓLICA PRÉ E PÓS



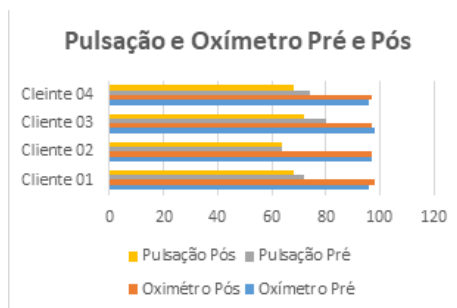
Na Pressão Arterial Diastólica pré massagem apresentou média, 88 mmHg, enquanto pós, foi de 78 mmHg.

Gráfico 3 – PULSAÇÃO E OXÍMETRO PRÉ E PÓS

A oximetria de pulso arterial (OPA) fornece informações de relevância clínica sobre a saturação de oxigênio carreado pelas hemoglobinas (responsáveis pelo transporte de oxigênio pelo sistema circulatório) presentes no sangue arterial e permite analisar a amplitude e a frequência de pulso, tanto na fase de repouso como de atividades, de indivíduos de qualquer faixa etária, em instituições de saúde, no cuidado domiciliar ou em unidades móveis de cuidado a saúde.

A monitoração da SpO2 fornece informação acerca dos sistemas cardíaco e respiratório e do transporte de oxigênio no organismo. É amplamente utilizada por não ser invasiva, motorizada de maneira contínua, além de ser técnica de instalação simples e indolor.

O nível de oxigênio mensurado com um oxímetro é chamado de nível de saturação de oxigênio (abreviado como O2 sat ou SaO2). A SaO2 é a porcentagem de oxigênio que seu sangue está transportando, comparada com o máximo da sua capacidade de transporte. Idealmente, mais de 89% das suas células vermelhas devem estar transportando oxigênio. ATS(2016)



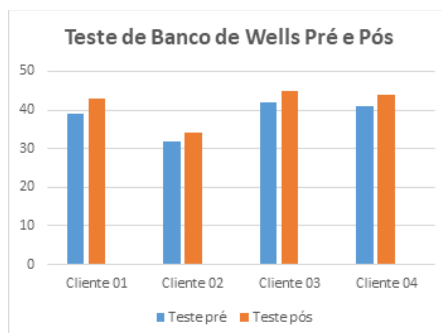
Na pulsação verificada, pré massagem, a maior foi de 80, já na pulsação pós massagem a menor foi de 64. E a oximetria menor foi 96% na pré e após a maior foi de 97%.

GRÁFICO 4 – TESTE DE BANCO DE WELLS PRÉ E PÓS

O Bando de Welles permite avaliar a flexibilidade da articulação coxofemoral.

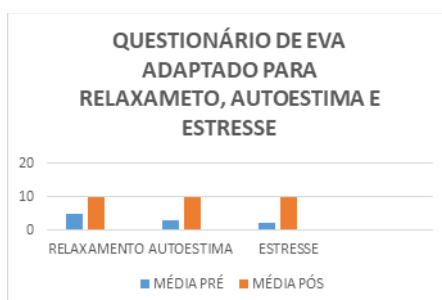
A realização dos testes foi feita da seguinte maneira: os indivíduos ficavam descalços e sentados no chão com as pernas juntas, os joelhos estendidos e as plantas dos pés colocadas contra a borda da caixa. Foi instruído para que lentamente alcançasse a frente o mais distante possível ao longo do topo da caixa enquanto conservava as duas mãos paralelas, mantiveram essa posição aproximadamente dois segundos. O escore foi o ponto mais distante na caixa constatado pelas pontas dos dedos. Para o teste de extensão da pele, os indivíduos ficaram sem camiseta e descalços, pés juntos e em posição ereta. Foi colocado uma marca de 0cm na linha média da coluna lombar na interseção de uma linha horizontal, conectando as cristas ilíacas pósterio-superiores esquerda e direita enquanto estava de pé. Uma segunda marca foi colocada 15cm acima da marca zero. Foram solicitados para que tentassem alcançar as pontas dos pés ou o mais próximo possível, fazendo com que

lentamente flexionasse a coluna lombar. Conforme a coluna era flexionada, as marcas de 0 e 15cm se distanciavam uma da outra. O escore foi a diferença entre essa medição e o comprimento inicial entre as marcações (15cm).



No teste de Wells, avaliação pré, a média foi de 35 cm, enquanto na avaliação pós foi alcançado 38,5 cm. Tendo um ganho de 3,5 cm na média.

GRÁFICO 5 – QUESTIONÁRIO DE EVA ADAPTADO PARA RELAXAMENTO, AUTOESTIMA E ESTRESSE



No questionário de EVA, onde o 01 é nada e 10 totalmente. No relaxamento pré, apresentou média de 5, após 10. Na autoestima, a média ficou em 3, após teve 10 e na resposta ao Estresse a média em 2 e após 10.

DISCUSSÃO

Rebelatto et al.(2006), cita Shepard(1998), afirma que durante a vida ativa, adultos perdem em torno de 8 a 10 centímetros de flexibilidade na região lombar e no quadril, quando medido por meio do teste de alcance máximo "sit and reach". Dentre os vários fatores que colaboram para isso estão a maior rigidez de tendões, ligamentos e cápsulas articulares, devido a deficiências no colágeno. Esse mesmo autor cita que a restrição na amplitude do movimento das grandes articulações torna-se mais pronunciada com o envelhecimento e, muitas vezes, a independência funcional é ameaçada porque o indivíduo não consegue utilizar um carro ou um banheiro normal, subir uma escada, ou combinar os movimentos de vestir-se e pentear os cabelos. Aponta ainda que uma das maneiras de conservar a flexibilidade é por meio de movimentos realizados em toda a amplitude das principais articulações.

Nesta pesquisa encontramos os seguintes dados: a Pressão Arterial Sistólica pré massagem, apresentou média 130 mmHg, enquanto a média para Pressão Arterial Sistólica pós foi de 120 mmHg.

Na Pressão Arterial Diastólica pré massagem apresentou média, 88 mmHg, enquanto pós, foi de 78 mmHg.

Na pulsação verificada, pré massagem, a maior foi de 80, já na pulsação pós massagem a menor foi de 64. E a oximetria menor foi 96% na pré e após a maior foi de 97%.

No teste de Wells, avaliação pré, a média foi de 35 cm, enquanto na avaliação pós foi alcançado 38,5 cm. Tendo um ganho de 3,5 cm na média.

No questionário de EVA, onde o 01 é nada e 10 totalmente. No relaxamento pré, apresentou média de 5, após 10. Na autoestima, a média ficou em 3, após teve 10 e na resposta ao Estresse a média em 2 e após 10.

CONCLUSÃO

Nossas considerações finais após a pesquisa, foi que a massagem pode influenciar positivamente nas respostas nos sinais avaliados como pressão arterial, pulsação e oximetria. O impacto foi mais interessante nos dados avaliados, como melhora na resposta ao relaxamento, autoestima e diminuição ao estresse.

REFERÊNCIAS

- ACHOUR, JUNIOR. Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e no desempenho atlético. Londrina: Midiograf, 1996.
- ACSM. Diretrizes do ACSM para os testes do esforço e sua prescrição. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- ALTER, M.J. Ciência da flexibilidade. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- ATS - American Thoracic Society. Oxímetro de pulso. ATS Patient Education Series. 2016. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/portuguese/pulse-oximetry.pdf> Disponível em 30.10.2019
- BAVARESCO PR, CASAGRANDA RA, DELL ANTONIO F. Importância da Massagem Relaxante para o Bem-Estar da Mulher Idosa. Universidade do Vale de Itajaí. Santa Catarina: 2011. 1-12.
- BARBANTI, J. V. Dicionário de educação física e esporte. São Paulo: Manole, 2003.
- BRAGA, V. E. M. O resgate do Feminino através da Dança do Ventre: uma forma de ser e estar no mundo. 3ª Jornada científica Universidade Cidade de São Paulo – UNICID, SP. 2008. Disponível em:

<https://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos/resgate-%20feminino-atraves-danca-do-ventre.pdf>. Acessado em 21/08/2018

- BRAUN, MB; SIMONSON; SJ. Massoterapia. Manole: São Paulo, 2007.
- COELHO, L.O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. Motricidade 3(4):p. 22-37.
- COSTA, A. L. J.; EUGENIO, S.C.F. Cuidados de Enfermagem: Eixo Ambiente e Saúde - Série Tekne. Artmed, 2014. 244 p.
- CORTES, A.A; MONTENEGRO, A; AGRA, A.C; JUNIOR, M. S. A. A influência do treinamento de força na flexibilidade. 2002. Disponível em: <http://files.adrianoalem.webnode.com.br/200000126-73ea474e61/a-influencia-do-treinamento-de-forca-na-flexibilidade.pdf>. Acessado em 23/09/2018
- DANTAS, E.H.M. Flexibilidade: Alongamento e flexionamento. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005
- GAJDOSIK, R. L. Extensibilidade passiva do músculo esquelético: revisão da literatura com implicações clínicas. Clinical Biomechanics, v. 16, p. 87-101, 2001
- GUADAGNINE, Pércio; OLIVOTO, Robson. Comparativo de flexibilidade em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires, V. 10, n. 69, 2004. Disponível em internet: <http://www.efdeportes.com/efd69/flexib.htm>. Acesso em 22 ago. 2019
- GUIRRO, Elaine Caldeira de O. Fisioterapia Dermato Funcional. 3ed. Barueri: Manoele Ltda, 2002.
- HEYWARD, V.H. Avaliação física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas. 4ª Edição. São Paulo. Artmed. 2004
- HEYWARD, V. H. Design para adequação. Minneapolis: Burgess, 1991.
- KELLOGG, et all, Braun, MB; Simonson; SJ. Massoterapia. Manoele: São Paulo, 2007.
- LEDUR AD, Minatto G, Rizzatti CM, Bertolo BTR. Flexibilidade em Adultos de 50 a 86 Anos Participantes de um Programa de Atividades Físicas. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2013. P.738-744. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372013000600011&script=sci_abstract&tlng=pt Acessado em 22/08/2019
- MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Revista Brasileira de Educação Física Esportiva, v. 20, p. 135137, set. 2006. Disponível em: http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/37_Anais_p135.pdf. Acessado em 21/08/2019.
- MEIRELLES, Morgana A. E. Atividade física na 3ª idade. Rio de Janeiro: Sprint, 1999
- MESQUITA, Ayla; Sinais Vatais: O que Monitorar? In VIANA, Renata Andréa Pietro Pereira e WHTAKER, Iveth Yamaguchi. Enfermagem em Terapia Intensiva: Práticas e Vivências. Porto Alegre: Artmed. 2011.
- MORERIRA, C. A. A Atividade Física na Maturidade: avaliação e prescrição de exercícios. Rio de Janeiro. Shape, 2001.
- NESSI, André. Influência da Massagem Tradicional (Método Sueco) na fadiga muscular em atletas de handebol e praticantes de musculação. Anais XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. CELAFISCS – São Paulo.
- OKUMA, Silene S. O idoso e a atividade física. Campinas: Papyrus, 2002.
- REBELATTO, J.R, CALVO, J.I, OREJUELA, J.R, PORTILLO, J.C. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. Rev Bras Fisioter 2006;10(1):127-32 http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552006000100017 Disponível em 30.10.2019
- RESENDE, S. M. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de queda em idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 12, n. 1, p. 57-63, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v12n1/11.pdf>. Acessado em 30/09/2018.
- TIMBY Barbara K. Conceitos e Habilidades Fundamentais no Atendimento de Enfermidades. São Paulo: Artmed Editora AS. 8 edição, 2005.

THE INFLUENCE OF ANTI-STRESS MASSAGE ON INCREASING ELDERLY LUMBAR FLEXIBILITY

Abstract

Introduction: In the last decades the elderly population has been growing faster than the proportion of children. Many changes are visible at this stage, and one of them is the lack of flexibility in the lower back and in older women. The lack of research with concrete results and even the lack of information on the subject may be the reason for their neglect regarding their flexibility components, which interfere with daily routine activities. Objective: To verify the influence of anti-stress massage in increasing lumbar flexibility in 16 elderly volunteers aged 60 to 70 years. Methodology: Experimental research with anti-stress massage practice. Wells Bank Ratings; Terrazul tape measure; 3M sphygmomanometer and VAS test. The analyzes and results were tabulated after the practice. Results: In the Wells test, pre assessment, the average was 35.0 cm, while in the post evaluation was reached 38.5 cm. Having a gain of 3.5 cm on average. In the EVA questionnaire, where 01 is nothing and 10 totally. In pre-relaxation, it presented an average of 5, after 10. In self-esteem, the average was 3, after 10 and in the stress response the average was 2 and after 10. Conclusion: Our final considerations after the research was that massage may positively influence the responses in the signals evaluated as blood pressure, pulse rate and oximetry. The impact was more interesting in the evaluated data, such as improved response to relaxation, self-esteem and decreased stress.

Keywords: Anti Stress Massage. Flexibility. Elderly

L'INFLUENCE DU MASSAGE ANTI-STRESS SUR L'AUGMENTATION DE LA FLEXIBILITÉ LOMBAIRE DES PERSONNES ÂGÉES

Résumé

Introduction: Au cours des dernières décennies, la population de personnes âgées a augmenté plus rapidement que la proportion d'enfants. De nombreux changements sont visibles à ce stade, l'un d'entre eux étant le manque de flexibilité du bas du dos et des femmes plus âgées. Le manque de recherche avec des résultats concrets et même le manque d'informations sur le sujet peut expliquer leur négligence en ce qui concerne leurs composants de flexibilité, qui interfèrent avec les activités quotidiennes. Objectif: vérifier l'influence du massage anti-stress sur l'augmentation de la flexibilité lombaire chez 16 volontaires âgés de 60 à 70 ans. Méthodologie: Recherche expérimentale avec la pratique du massage anti-stress. Wells Bank Ratings; Ruban à mesurer Terrazul; Tensiomètre 3M et test VAS. Les analyses et les résultats ont été compilés après la pratique. Résultats: Dans l'évaluation préalable à l'essai de Wells, la moyenne était de 35,0 cm, alors que dans l'évaluation ultérieure, elle atteignait 38,5 cm. Avoir un gain de 3,5 cm en moyenne. Dans le questionnaire EVA, où 01 n'est rien et 10 totalement. Avant la relaxation, la moyenne était de 5, après 10. Dans l'estime de soi, la moyenne était de 3, après 10 et dans la réponse au stress, la

moyenne était de 2 et après 10. Conclusion: Notre dernière considération après la recherche était que le massage peut influencer positivement les réponses dans les signaux évalués comme la pression artérielle, la fréquence du pouls et l'oxymétrie. L'impact était plus intéressant dans les données évaluées, telles que l'amélioration de la réponse à la relaxation, l'estime de soi et la diminution du stress.

Mots-clés: Massage anti-stress. La flexibilité. Les personnes âgées

LA INFLUENCIA DEL MASAJE ANTICATRÉS EN EL AUMENTO DE LA FLEXIBILIDAD LUMBAR DE ANCIANOS

Resumen

Introducción: en las últimas décadas, la población de ancianos ha crecido más rápido que la proporción de niños. Muchos cambios son visibles en esta etapa, y uno de ellos es la falta de flexibilidad en la espalda baja y en las mujeres mayores. La falta de investigación con resultados concretos e incluso la falta de información sobre el tema puede ser la razón de su negligencia con respecto a sus componentes de flexibilidad, que interfieren con las actividades diarias de rutina. Objetivo: verificar la influencia del masaje antiestrés en el aumento de la flexibilidad lumbar en 16 voluntarios mayores de 60 a 70 años. Metodología: Investigación experimental con práctica de masaje antiestrés. Calificaciones de Wells Bank; Cinta métrica de terrazo; Esfigmomanómetro 3M y prueba VAS. Los análisis y resultados fueron tabulados después de la práctica. Resultados: En la prueba de Wells, pre evaluación, el promedio fue de 35.0 cm, mientras que en la evaluación posterior se alcanzó 38.5 cm. Tener una ganancia de 3.5 cm en promedio. En el cuestionario de EVA, donde 01 es nada y 10 totalmente. En pre-relajación, presentó un promedio de 5, después de 10. En autoestima, el promedio fue de 3, después de 10 y en la respuesta al estrés el promedio fue de 2 y después de 10. Conclusión: Nuestras consideraciones finales después de la investigación fueron que el masaje puede influir positivamente en las respuestas en las señales evaluadas como presión arterial, pulso y oximetría. El impacto fue más interesante en los datos evaluados, como la mejora de la respuesta a la relajación, la autoestima y la disminución del estrés.

Palabras clave: Masaje antiestrés. Flexibilidad Ancianos

A INFLUÊNCIA DA MASSAGEM ANTIESTRESSE NO AUMENTO DA FLEXIBILIDADE LOMBAR DE IDOSAS

Resumo

Introdução: Nas últimas décadas a população de idosos vem crescendo mais rápido que a proporção de crianças. Muitas mudanças são visíveis nesta fase, e uma delas é a deficiência da flexibilidade na região lombar e em mulheres na terceira idade. A falta de pesquisas com resultados concretos e até a falta de informações sobre o assunto pode ser o motivo do descaso destas em relação aos seus componentes de flexibilidade, que interferem nas atividades de rotinas diárias. Objetivo: Verificar a influência da massagem antiestresse no aumento da flexibilidade lombar, em 16 voluntárias idosas com idades entre 60 a 70 anos. Metodologia: Pesquisa experimental, com prática de massagem antiestresse. Avaliações com Banco de Wells; fita métrica da Terrazul; Esfigmomanômetro da 3M e teste de EVA. As análises e resultados foram tabelados após a realização da prática. Resultados: No teste de Wells, avaliação pré, a média foi de 35,0 cm, enquanto na avaliação pós foi alcançado 38,5 cm. Tendo um ganho de 3,5 cm na média. No questionário de EVA, onde o 01 é nada e 10 totalmente. No relaxamento pré, apresentou média de 5, após 10. Na autoestima, a média ficou em 3, após teve 10 e na resposta ao Estresse a média em 2 e após 10. Conclusão: Nossas considerações finais após a pesquisa, foi que a massagem pode influenciar positivamente nas respostas nos sinais avaliados como pressão arterial, pulsação e oximetria. O impacto foi mais interessante nos dados avaliados, como melhora na resposta ao relaxamento, autoestima e diminuição ao estresse.

Palavras-chaves: Massagem antiestresse. Flexibilidade. Idosas.