



Original Article

**BIOMECHANICS AND POSTURE OF THE MASSAGE PROFESSIONAL FOR SUCCESS  
IN COMPETITIONS**

ELIZABETH DOS SANTOS SILVA  
Acqua SPA, Águas de Santa Barbara, SP, BRASIL  
[elizabethsilvaestetica@gmail.com](mailto:elizabethsilvaestetica@gmail.com)

PAULA PORTO NUNES  
Instituto Paula Porto, SÃO PAULO, SP, BRASIL  
[paulaporto21@gmail.com](mailto:paulaporto21@gmail.com)

VICTORIA STUPIELLO BULGARI GRANDIS AMARAL  
Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, SP, Brasil  
[vicky.bulgari@gmail.com](mailto:vicky.bulgari@gmail.com)

ANDRE LEONARDO DA SILVA NESSI  
Instituto André Nessi, São Paulo, SP, BRASIL  
[prof.andrenessi@gmail.com](mailto:prof.andrenessi@gmail.com)

DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.6879

**SUMMARY**

**INTRODUCTION:** Massage is a set of maneuvers and manipulations rich in movements through the hands applied to the body with objectives: preventive, hygienic, therapeutic, psychological, clinical and aesthetic. The WHO defines physical activity as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure – including physical activities practiced during work, games, performing domestic tasks, traveling and in leisure activities. **OBJECTIVE:** The objective of this study is to present the importance of the massage professional's biomechanics and posture for success in competitions. **METHOD:** The study has a cross-sectional exploratory descriptive nature, covering several educational institutions for the practice of massage in Brazil, America and Europe. **RESULT:** Between the years 2016 and 2023, 12 massage competitions were held, in 4 of which we had four winners, where the criteria posture and biomechanics were items for classification. **CONCLUSIONS:** The results obtained by massage professionals in national and international competitions had a component that guaranteed a high score, when correctly used the posture, the change in the body's center of gravity with

correct use of the legs with knee flexions, added to the arms to apply and transfer force with correct use of body weight on them.

**Keywords:** Massage, Biomechanics, Posture.

### Article original

## BIOMÉCANIQUE ET POSTURE DU PROFESSIONNEL DU MASSAGE POUR RÉUSSIR LES COMPÉTITIONS.

### RÉSUMÉ

**INTRODUCTION** : Le massage est un ensemble de manœuvres et de manipulations riches en mouvements des mains appliqués sur le corps avec des objectifs : préventifs, hygiéniques, thérapeutiques, psychologiques, cliniques et esthétiques. L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui nécessite une dépense énergétique – y compris les activités physiques pratiquées pendant le travail, les jeux, les tâches domestiques, les voyages et les loisirs. **OBJECTIF** : L'objectif de cette étude est de présenter l'importance de la biomécanique et de la posture du professionnel du massage pour réussir en compétition. **MÉTHODE** : L'étude a un caractère exploratoire et descriptif transversal, couvrant plusieurs établissements d'enseignement pour la pratique du massage au Brésil, en Amérique et en Europe. **RÉSULTAT** : Entre les années 2016 et 2023, 12 concours de massage ont été organisés, dont 4 ont été organisés. quatre gagnants, où les critères posture et biomécanique étaient des éléments de classification. **CONCLUSION** :. Les résultats obtenus par les professionnels du massage lors de compétitions nationales et internationales avaient une composante qui garantissait un score élevé, lors de l'utilisation correcte de la posture, du changement du centre de gravité du corps avec une utilisation correcte des jambes avec flexions des genoux, ajouté aux bras à appliquer. et transférer la force en utilisant correctement le poids du corps sur eux.

**MOTS CLÉS** : Massage, Biomécanique, Posture

### Artículo Original

## BIOMECAÁNICA Y POSTURA DEL PROFESIONAL DEL MASAJE PARA EL ÉXITO EN LAS COMPETENCIAS.

### RESUMEN

**INTRODUCCION:** El masaje es un conjunto de maniobras y manipulaciones ricas en movimientos a través de las manos aplicadas al cuerpo con objetivos: preventivos, higiénicos, terapéuticos, psicológicos, clínicos y estéticos. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía, incluidas las actividades físicas practicadas durante el trabajo, los juegos, las tareas domésticas, los viajes y las actividades de ocio. **OBJETIVO:** El objetivo de este estudio es presentar la importancia de la biomecánica y postura del profesional del masaje para el éxito en las competencias. **METODO:** El estudio tiene un carácter descriptivo exploratorio transversal, abarcando varias instituciones educativas para la práctica del masaje en Brasil, América y Europa. **Resultado:** Entre los años 2016 y 2023 se realizaron 12 concursos de masajes, en 4 de los cuales tuvimos cuatro ganadores, donde los criterios postura y biomecánica fueron elementos de clasificación. **CONCLUSIONES:**. Los resultados obtenidos por los profesionales del masaje en competencias nacionales e internacionales tuvieron un componente que

garantizaba un alto puntaje, al utilizar correctamente la postura, el cambio en el centro de gravedad del cuerpo con el uso correcto de las piernas con flexiones de rodillas, sumado a los brazos para aplicar. y transferir fuerza con el uso correcto del peso corporal sobre ellos.

**PALABRAS CLAVE:** Masaje, Biomecánica, Postura.

### Artigo Original

## BIOMECÂNICA E POSTURA DO PROFISSIONAL DA MASSAGEM PARA SUCESSO EM COMPETIÇÕES.

### Artigo Original

## BIOMECÂNICA E POSTURA DO PROFISSIONAL DA MASSAGEM PARA SUCESSO EM COMPETIÇÕES.

### Resumo

**Introdução:** A massagem é como um conjunto de manobras e manipulações ricas em movimentos através das mãos aplicadas sobre o corpo com objetivos: preventivo, higiênico, terapêutico, psicológico, clínico e estético. A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é apresentar a importância da biomecânica e postura do profissional da massagem para sucesso em competições. **Método:** O estudo tem caráter descritivo exploratório transversal, abrangendo várias instituições educacionais da prática de massagem no Brasil, na América e Europa.. **Resultado:** Entre os anos de 2016 a 2023, foram realizados 12 competições de massagem, em 4 tivemos quatro vitoriosos, onde o critério postura e biomecânica foram itens para classificação. **Conclusões:** Os resultados obtidos pelos profissionais da massagem em competições nacionais e internacionais teve um componente que garantiu uma elevada pontuação, quando utilizado corretamente a postura, a mudança do centro de gravidade corporal com uso correto das pernas com flexões dos joelhos, somados aos braços para aplicar e transferir a força com uso correto do peso corporal sobre elas.

**Palavras-chave:** Massagem, Biomecânica, Postura.

## INTRODUÇÃO

O Século XXI é marcado por muitos avanços em todas as áreas, entre elas na área da saúde, na educação física, na biomecânica, na atividade física, também na massagem. O mais importante é associação destas áreas, como estudo da biomecânica e atividade física como a massagem, para participação dos profissionais da área massoterápico em competições de massagens.

O Estudo da Biomecânica, o uso correto da postura e da força aplicada pelo corpo, são importantes para desempenhos em muitas atividades físicas, assim como no esporte, uma

importante questão: será que o a orientação biomecânica e correção postural favoreceu o desempenho técnico desenvolvido durante o treinamento para estes fins e contribuíram para o sucesso e vitórias de quatro brasileiros em competições nacionais e internacionais de massagens?

Para Nessi (2021) define o conceito de massagem como um conjunto de manobras e manipulações ricas em movimentos através das mãos aplicadas sobre o corpo com objetivos: preventivo, higiênico, terapêutico, psicológico, clínico e estético. Considerada uma ótima atividade física.

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. (OMS, 2018)

A massagem teve sua importância na história, tanto na área médica ou na área esportiva. Com estes dois fins, segundo NESSI (2021), o sueco Per Henrik Ling (1776-1839) desenvolveu a ‘Massagem Sueca’ que é considerada a forma clássica das massagens. Ele conhecia as massagens egípcias, romanas, gregas e chinesas. Em 1813 fundou em Estocolmo a primeira escola para massagistas. A partir da forma clássica que ensinou, foram surgindo muitos métodos diferentes, hoje são diversas técnicas mas conhecidas separadas por Esportivas, Clínica, Terapêutica, Oriental, Estética, Spaziana, Estilo Livre e Instrumentais. (CASSAR, 2007).

O método de Massagem Sueca de Ling, considerado a base das escolas e técnicas modernas de massagem, suas práticas no século XVIII foram espalhadas pelo norte da Europa e na Europa central, encontramos várias escolas pioneiras da massagem, grandes mestres da medicina e educação física, colocaram a massagem como segunda atividade profissional. Muitos destes profissionais com obras traduzidas no Brasil, como M. BOIGEY que foi reconhecido professor de Educação Física, DR. CYRIAX, DR. FRED HOMEM, M DUFOUR, DR. RUFFIER, G. GLADMAN também famoso professor de educação física e muitos outros. (NESSI, 2019)

Podemos encontrar diversos métodos de massagens, como método alemão de Albert Hoffa (1859-1907); método francês de Dispard e Tappan; método americano de Mitchell, Kellogg e Beard; e o método inglês de Brundell. Durante as Olimpíadas de Los Angeles, chamou a atenção de todo mundo a capacidade física e de resistência dos esportistas americanos e finlandeses. Isso era devido às massagens sistemáticas e contínuas. (DOMENICO E WOOD, 2008)

A massagem é uma forma passiva de movimentar o corpo que pede movimento. Historicamente, a massagem estava presente entre os diversos grupos sociais, entre reis e rainhas, entre os filósofos, frequentadores de saunas, entre os atletas, e hoje também faz parte do cotidiano das pessoas nas mais variadas classes socio-econômicas. Encontramos na massagem um instrumento útil para uma boa comunicação entre o corpo do massageado e sua mente. Autores modernos como Savatofski (2016) e Munk et Al. (2023) citam que a massagem tem influência não só sobre o corpo físico, mas mental e até espiritual. Muitas pessoas deixam de receber os benefícios da massagem devido ao excesso de pudor, ou cobrança mental de purificação do corpo, não expondo o seu próprio corpo. Muitos autores citam sobre a necessidade de tocarmos mais, precisamos sentir a nós mesmos antes de conversar com outro ou até mesmo tocar uma outra pessoa. Hoje, a massagem no contexto

mundial é uma necessidade, encontramos inúmeras clínicas, academias e profissionais autônomos trabalhando com massagem.

Segundo (Fritz, 2000) a técnica do toque é à base das formas de trabalho corporal em tecido mole. Por esta razão o Deslizamento é o primeiro toque na massagem, pois ajuda no espalhar do produto o veículo de lubrificação sobre a pele, auxilia a conhecer a área anatômica que irá massagear e aquece a região, trazendo assim já no primeiro movimento alguns benefícios, porém estes benefícios serão maiores ou não, conforme a pressão e direção adequadas no movimento.

Entre os principais benefícios da massagem relatados por autores como (FRITZ, 2000 e NESSI, 2021), fundamentados na fisiologia (GUYTON e HALL, 2002) são:

- massagem fortifica a pele mediante movimentos constantes e rítmicos;
- ela estimula a circulação dos fluídos sanguíneos, tais como o sangue e a linfa;
- melhora a elasticidade mediante a manipulação dos tecidos corporais;
- rigidez e imobilidade articular podem ser reduzidas com a elasticidade aumentada, dos músculos mediante a massagem;
- observa o sistema nervoso funcionar mais harmoniosamente mediante a estimulação e o relaxamento pela massagem;
- os órgãos internos são estimulados, resultando no funcionamento aperfeiçoado;
- glândulas podem ser estimuladas direta ou indiretamente através da massagem para aprimorar o funcionamento ou o metabolismo corporal;
- o ácido láctico pode ser disperso com massagem;
- massagem facilita o crescimento;
- favorece ao relaxamento muscular;
- diminui a fadiga muscular;
- melhora a viscosidade entre as fáscias;
- estimula a produção de elastina e colágeno;
- melhora a circulação arterial e venosa;
- estimula a atividade metabólica intersticial;
- amacia a pele deixando-a mais fina e brilhante;
- diminui as aderências cutâneas;
- aumenta as trocas metabólicas e energéticas;
- contribui na produção de endorfinas;
- auxilia no aumento da resistência do organismo;
- equilíbrio entre simpático e parassimpático;
- aumenta a atenção e aprendizado, com resultados positivos em pessoas com problemas de atenção;
- contribui para pessoas com hiperatividade ou incapacidade de aprendizado;
- auxilia o indivíduo para desenvolver as atividades sociais;
- ajuda a superar os vícios como o fumo;
- diminui os sintomas pré-menstruais;
- abaixa a pressão sanguínea em Hipertenso;
- reduz a ansiedade;
- diminui os níveis de hostilidade em indivíduos;
- auxilia no raciocínio lógico;
- melhora a apreensão manual;
- reduzem o estresse e substâncias nocivas presentes;

- contribui para autoestima;
- melhora a imagem corporal;
- favorece a utilização adequada do corpo para suas funções.

## **MÉTODOS**

O estudo tem caráter descritivo exploratório transversal, abrangendo várias instituições educacionais da prática de massagem no Brasil, na América e Europa. Com a proposta de uma atividade física orientada com um fim específico, a massagem é um recurso utilizado por muitas áreas do conhecimento como massoterapia, fisioterapia, estética, educação física e outras áreas da saúde. Reconhecida por leis nacionais e internacionais, faz parte da rotina das pessoas em clínica, academias, estúdios ou salas de massagens, além de navios, SPAs, resorts e hotéis.

Para este estudo, foi selecionado o movimento da Massagem Sueca que é uma técnica própria para relaxamento e terapêutica, que utiliza os movimentos como:

**Deslizamento:** Ação mecânica sobre a pele; com a função de espalhar o produto ou veículo de lubrificação, com uso de óleo ou creme para massagem, vai desobstruir os poros; promover a melhoria da circulação cutânea; aumento da temperatura local; efeito calmante sobre os filetes nervosos.

**Amassamento:** Distende os músculos e tendões retraídos, aumenta a energia da fibra muscular; abranda aderência e cicatrizes; ativa a circulação local e melhora a nutrição muscular.

**Percussão:** Provoca o fluxo do sangue; aumenta a atividade dos vasos superficiais e profundos; excita as contrações musculares e estimula fisiologicamente os músculos.

**Vibração:** Ação estimulante sobre a atividade dos músculos, ação calmante sobre a hiperexcitabilidade dos nervos; diminui a frequência do pulso, e eleva, por via vasomotora, a tensão arterial.

O local da prática da massagem deve ser tranquilo, confortável e pouca iluminação e temperatura adequada em 23 a 25 graus para conforto de quem recebe a massagem.

A mesa ou maca de procedimento deve seguir um padrão de medida. Para saber sua medida deve estar de pé, com os braços relaxados, com a mão direita mantendo uma dorsoflexão, com a palma da mão voltada para baixo horizontalmente. A linha da palma da mão é altura ideal para a mesa ou maca em que vai trabalhar. Cuidar da postura deve ser feita desde a escolha dos recursos que utiliza em todos os dias (GAGEY e WEBER, 2000).

Para este estudo, foi selecionado apenas o movimento de Deslizamento longo, porque é o movimento inicial para as sessões da Massagem Sueca. E a localização foram a Região das Costas, os Membros Superiores e Membros Inferiores. Para promover o relaxamento nas áreas de tensão conforme os Pontos no Quadro de Fibromialgia (YUAN, ET ALL, 2015).

### **Sequencia de Movimentos para realização do Deslizamento Longo.**

1. Posição de início;
2. Avanço da perna direita com flexão do joelho direito e braço direito em extensão;
3. Leve flexão do quadril;
4. Extensão do joelho esquerdo com flexão do cotovelo esquerdo com recuo do braço esquerdo;
5. Preparação com a inspiração;
6. Leve extensão do joelho direito com suave extensão do quadril com

alinhamento das costas; 7. Flexão do cotovelo direito e recuo do braço direito; 8. Expiração, com extensão do cotovelo esquerdo. 9. Sempre realizando ora com direita ora com esquerda, o deslizamento com a mão espalmada sobre a região massageada.



**Ilustração:** Autores: 1. André Nessi, 2. Elizabeth Silva, 3. Paula Porto, 4. Victoria Bulgari

## RESULTADOS

Entre os anos de 2016 a 2023, foram realizados 12 competições de massagem, entre elas podemos citar a Competição de Massagem Nacional e Internacional Maravilhas do Mundo – Brasil, realizado nas Cidades de São Paulo e Rio de Janeiro entre os dias 14 a 18 de setembro de 2023, onde entre as discussões e orientações, foi citado a importância de manter como um dos critérios para classificação e avaliação final, a boa biomecânica e postura no desenvolvimento completo da sessão da massagem, que representa exatamente o dia-a-dia de um profissional em sua clínica, estúdio, SPAs ou onde trabalha. Mas especificamente para este estudo citaremos as vitórias em primeiros lugares de:

- André Nessi, lugar no Congresso Brasileiro e Internacional de Massoterapia, ABM – Associação Brasileira de Massoterapia, Termas de Ibirá, São Paulo, SP, Brasil, em 25 de maio de 1985.
- Elizabeth dos Santos Silva, em Simpósio Internacional de Massagem pela l'Organization L'Or des Main, Paris, França, em 05 de março de 2023
- Paula Porto, em Campeonato Nacional de Masajes pela Colombia Vive SPA e A B Wellness Medellín, Colômbia, em 24 de junho de 2023.
- Victoria Bulgari, em Competição de Massoterapia ESTETIKÁ, São Paulo EXPO, São Paulo, Brasil, em 30 de julho de 2023.

Entre os critérios que são compostos de 10 a 20 itens conforme o campeonato ou competição de massagem, é encontrado um item que tem um peso importante que é: “O uso correto da biomecânica corporal na execução dos movimentos e adequada postura e aplicação da força nas mãos com uso do corpo”.

A força de reação do solo (FRS) deve ser suave apenas para o deslocamento do centro de gravidade do quadril, mantido com o alinhamento da cabeça e inclinação do tronco. Com equilíbrio proporcionado pelo alterar o posicionamento dos braços. Onde a força aplicada está em cada mão que realiza os deslizamentos.

## **DISCUSSÕES**

Um estudo realizado por Cassar (2007) traz à tona uma questão de extrema relevância: a presença da massagem na grade curricular dos cursos de Educação Física. De fato, trata-se de um tema bastante vasto e complexo, que poderia ser melhor explorado nos cursos superiores, em especial no caso da Educação Física.

Para Nessi (2019), a massagem deveria fazer parte da rotina de todas as atividades da vida do ser humano, para diminuir o estresse físico e mental.

Numa competição onde o tempo médio de uma apresentação de massagem está entre 40 a 60 minutos, além da boa postura apresentada, deve o profissional apresentar movimentos harmoniosos e contínuos, para que não canse na realização dos movimentos precisa utilizar corretamente a biomecânica corporal.

Segundo Munk et Al.(2023), o profissional de massagem precisa ter percepção das posturas durante suas práticas, as práticas vão desenvolvendo melhor utilização do corpo até a perfeição.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados obtidos pelos profissionais da massagem em competições nacionais e internacionais teve um componente que garantiu uma elevada pontuação, quando utilizado corretamente a postura, a mudança do centro de gravidade corporal com uso correto das pernas com flexões dos joelhos, somados aos braços para aplicar e transferir a força com uso correto do peso corporal sobre elas.

A prática da massagem é uma atividade física idiossincrático, com padrões únicos de movimentos simétricos e biomecânicos. No desenvolvimento prático da massagem, os fatores específicos e externos do profissional influencia provavelmente na qualidade da repetição, que numa competição pode não ser adequada, pode ser de qualidade razoável, mas quando realizada de forma constante e simétrica, é considerada de ótima qualidade resultando na aprovação de uma banca examinadora. Para os profissionais mais experientes, certamente tem maior capacidade para o desempenho bilateral e tarefas manuais comparados os iniciantes e não treinados. O uso constante e repetitivo das articulações sem o uso adequado da postura durante as massagens, podem provocar lesões nos membros superiores e inferiores, especificamente em punhos e tornozelos, por aumenta o esforço. São necessárias estratégias para diminuir as forças de impacto e aperfeiçoar o desempenho. Sugerimos para pesquisas futuras o enquadro de variantes que possam alterar o resultado da qualidade do movimento, como o sexo, antropometria, estrutura muscular, postura, coordenação muscular,



força, distribuição do peso corporal, além da prevalência do uso da lateralidade, são necessárias serem estudadas profundamente.

## REFERÊNCIAS

CASSAR, Mário Paul. Manual de Massagem Terapêutica. Barueri: Ed. Manole; 2007.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. Tratado de Fisiologia Médica. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

GAGEY; Pierre-Marie e WEBER; Bernard POSTUROLOGIA Regulação e distúrbios da posição ortostática 2a ed. /ed. Manole – São Paulo – 2000.

MUNK, N; CHURCH, A; NEMATI, D. ZABEL, S. COMER, A. R. Massage perceptions and attitudes of undergraduate pre-professional health sciences students: a cross-sectional survey in one U.S. university. BMC Complement Med Ther 2020 Jul 8;20(1):213. doi: 10.1186/s12906-020-03002-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32641024/> Acesso: 06 nov. 2023

NESSI, André. Massagem Antiestresse – Uma abordagem teoria e prática para o bem-estar. 6ª edição: revisada e atualizada. São Paulo: Phorte; 2021.

NESSI, A. L. S. Massagem Relaxante Corporal. In: PEREIRA, M. F. L. Spaterapia. Series Aesthetic Course. São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2019.

WHO/NMH/PND/18.5 Organização Mundial da Saúde 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf> Acesso: em 16 nov. 2023.

SAVATOFSKI, J. Le toucher massagem. 3ª ed. agosto. Ed. Ed. Rueil-Malmaison: Lamarre; 2016.

SHERMAN KJ, DIXON MW, THOMPSON D, CHERKIN DC. Desenvolvimento de uma taxonomia para descrever tratamentos de massagem para dores musculoesqueléticas. Medicina Complementar e Alternativa BMC. 2006;6(1):24. pmid:16796753 Disponível: <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-6-24> Acesso em: 14 set. 2023.

YUAN. S.L.K; MATSUTANI. L.A; MARQUES. A.P. Eficácia de diferentes estilos de massagem terapêutica na fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise. Terapia manual. 2015;20(2):257–64. pmid:25457196 <https://repositorio.usp.br/item/002683469> Acesso em: 20 out. 2023.

[Digite texto]