

# **A INFLUÊNCIA DA MASSAGEM ANTIESTRESSE NO BEM ESTAR E NO RELAXAMENTO MUSCULAR EM PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE**

Danna Lorena Orlandini<sup>1</sup>  
Fabiana da Silva Tejada<sup>1</sup>  
Letícia Eli Novaes da Silva<sup>1</sup>  
Áide Angélica de Oliveira Nessi<sup>2</sup>  
André Leonardo da Silva Nessi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Bacharel em Estética da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo - SP

<sup>2</sup>Professora Mestre da Universidade Paulista – São Paulo - SP

<sup>3</sup>Professor orientador da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo - SP

## **INTRODUÇÃO**

Tudo o que apresentamos no nosso corpo, tensões, dores, retrações, rigidez são resultados da história vivida por cada estrutura, determinando a formação futura do nosso corpo. O que podemos chamar de memória corporal. (RIBEIRO e MAGALHÃES, 1997)

O corpo é plástico e flexível, sendo que nossas experiências, sensações, emoções e comportamentos, ofertam aos movimentos corporais características únicas. (MONMENSOHN e PETRELLA, 2006). Para Laban apud Monmensohn e Petrella (2006) é essencial aprender a relação entre corpo e espaço, entende-se corpo, os sentimentos e a razão, para poder se expressar.

Para Bencardini (2002), a dança também é uma forma de expressão individual, feminina e artística. A dança do ventre possui uma sequência postural que exige uma definição nos passos como rotação do punho, movimentos sinuosos e ondulatórios que estabelece desenhos diferentes para o corpo da bailarina, essa por sua vez, deve ter uma educação postural para executar cada etapa com domínio e leveza. Afinal a boa postura é o pilar da dança para se conseguir a qualidade, proficiência e prevenir lesões futuras, ou seja, devem-se evitar os vícios para que nenhuma estrutura fique sobrecarregada. Uma anteversão da pelve feita de forma exagerada pode causar um aumento da lordose, relaxar o baixo ventre e ocasionar no acúmulo de gordura no abdome. (PROCÓPIO, 2010)

Desde a antiguidade, a massagem é utilizada como método terapêutico para aliviar a dor ou curar ferimentos (FRITZ, 2000) auxiliando na promoção do bem estar, no tratamento das lesões e disfunções, entorses, luxações e para aliviar o cansaço (DAVIS, 2006). O toque, então, pode ser utilizado para auxiliar na amplitude de movimento (mecânico) ou relaxamento visando o bem estar (expressivo), diz Fritz (2000).

Segundo Greve e Amatuzzi (1999) a massagem produz efeitos sobre o músculo, sistema nervoso, sistema respiratório e circulatório, atuando no alívio do quadro algico, estresse, redução edema, prevenção de formação de fibrose, desconfortos e contraturas.

Para Austregésilo (1988) apud Nessi (2014), a massagem é a linguagem do tato, que em conjunto com outros toques exercem fins estéticos, terapêuticos, emocionais e até lúdicos. Assim, a massagem antiestresse tem a finalidade de diminuir as tensões musculoesqueléticas, proporcionando bem estar físico e mental e conseqüentemente produzir efeito terapêutico.

Assim o objetivo desse artigo é verificar os benefícios da massagem antiestresse na educação postural, bem estar e no relaxamento muscular em mulheres que praticam dança do ventre, independente do nível de atuação e considerando a dor e o desconforto causado pelos padrões posturais indicativos para avaliar sua melhora no nível físico e psicológico.

A massagem facilita o crescimento, reduz a dor, diminui o estresse, melhora o sistema imunológico (aumenta as células natural killer), diminui a pressão sanguínea, reduz a ansiedade e hostilidade em hipertensos, atua no sistema endócrino estimulando algumas substâncias e causam efeitos mecânicos que agem diretamente nos tecidos moles normalizando o tecido conectivo ou mobilizando os fluidos do corpo e intestinos. (FERNANDES et al, 1999)

Estimula a eliminação das toxinas resultantes de inflamações, infecções ou espasmos musculares, retorno venoso e linfático, normalização das zonas reflexas e, como condição específica, alivia os sintomas relacionados a determinadas patologias, atuando nos mecanismos fisiológicos, neurais e mecânicos. (CASSAR, 2001)

Existem algumas Leis que influenciam os tecidos tais como: Lei Woff, onde os sistemas biológicos (tecidos moles e rígidos) deformam em relação as linhas de força que são impostas a ele; lei de Hooke onde a deformação ( tensão ) aplicada sobre um corpo elástico é proporcional ao estresse aplicada sobre ele e a Terceira Lei de Newton que diz: dois corpos interatuam, onde a força exercida pelo primeiro sobre o segundo é de mesma intensidade e duração inversa a da força exercida pelo segundo sobre o primeiro. (CHAITOW,2008)

Assim como o *Touch Research Institute Escola Medicina Universiting of Miami* encontrou diminuição no ciclo de dor da enxaqueca e melhora na amplitude de movimento de pacientes com problemas na coluna lombar como reações da massagem (SILVA apud FRITZ,2002), Cassar (2001) afirmou que a massagem pode trazer analgesia através da quebra do ciclo da dor, pois efeitos reflexos e mecânicos bloqueiam as contrações prolongadas que acontecem dentro do músculo promovendo uma contração reflexa.

O suprimento neural proveniente dos dermatômos, áreas da pele inervadas pela mesma raiz nervosa e os miotômos, conjunto de fibras musculares inervadas pela mesma raiz nervosa, está relacionado à manipulação de tecido mole e representa a inervação dos tecidos periféricos pelos nervos da coluna. É através da manipulação desses tecidos que induzimos efeitos

reflexos nos órgãos que partilham dos nervos comuns da coluna. Algumas substâncias neuroendócrinas são influenciadas pela massagem como a Dopamina, aumentando-a e influenciando no movimento, a Serotonina que afeta o humor e reduz a irritabilidade, Epinefrina e Adrenalina, regulando-a ofertando equilíbrio, aliviando fadiga, Encefalina e Endorfina elevando o ânimo e diminuindo a dor. A Ocitocina também é ativada, o que aumenta a relação sentimental com a massagem, criando um vínculo terapeuta – cliente. O Cortisol é reduzido e a substância P, diminuindo estresse da supra-renal. (FERNANDES et al, 1999)

A massagem antiestresse se dá por meio de movimentos suaves, acompanhados de música calma para promover o relaxamento e resgatar o equilíbrio perdido com o estresse do dia a dia. Utiliza habilidade e delicadeza, por movimentos coordenados e rítmicos, com manipulações profundas e suaves promovendo o bem estar através da diminuição das tensões musculoesqueléticas. (NESSI, 2010)

A excitação e o estresse agindo por muito tempo no nosso corpo pode elevar os níveis hormonais sendo responsável por várias enfermidades (LEDERMAN, 2001).

Segundo Chaitow (2008), o estresse provoca alterações bioquímicas que aumentam a excitabilidade neural, altera a postura, aumenta tônus, diminui a circulação, diminui aporte de oxigênio, carência de energia e lesão do retículo sarcoplasmático. Essas alterações acontecem em cadeia e o próximo evento refere-se a bomba de cálcio que acarreta em uma perda de energia ainda maior, o aumento da pressão local leva a espasmos e a dor. Essa reação pode ser normalizada após o alongamento onde as fibras de actina e miosina liberaram ATP suficiente para cessar o processo. Os músculos que se encontram encurtados nessa situação são: gastrocnêmicos, sóleo, isquiotibiais mediais, adutores curtos da coxa, isquiotibiais, psoas, piriforme, tensor da fáscia lata, quadrado lombar, eretores da espinha, grande dorsal, trapézio, esternocleidomastóideo, o levantador da escápula, peitoral maior e flexores dos braços.

Na sociedade atual, o estresse é algo intrínseco, porém cada um tem uma resposta quando exposto aos estímulos estressores. Assim como diz Datti (1997) apud Deliberato (2002) existe o estresse positivo chamado de diestresse e o negativo chamado de eustresse. Esse último causa diversas alterações no organismo como dores na coluna lombar e cervical, cabeça e dificuldade de relaxar. (DELIBERATO, 2002)

Existe um sistema celular que transmite o estresse das células estressadas para as não estressadas iniciando um processo de adaptação. Diariamente somos submetidos a situações que provocam remodelamento das nossas células (SWARTZ et al, 2001 apud CHAITOW, 2008), ou seja, as compensações, patologias e envelhecimento podem gerar deformação fascial modificando os tecidos moles. Exposição a essas variações por tempo prolongado

desorganizam as funções celulares e dos tecidos, interferindo na saúde geral do indivíduo. (BHATIA, 99, RUWHOF, 2000 apud CHAITOW, 2008)

O estresse possui três fases assim como o fisiologista Hans Selye descreveu: fase de alerta, aquela onde o organismo responde a uma situação ameaçadora através do fator de produção do córtex que libera o hormônio adrenocorticotrófico no qual atua nas glândulas supra-renais estimulando a adrenalina, noradrenalina e corticóides. As reações são taquicardia, hipotonia, liberação de calor pela sudorese. Caso o estímulo seja extinto, o organismo retorna a homeostase, porém se ocorrência perdurar a segunda fase é acionada, ou seja, inicia-se a fase da resistência onde se pode verificar rigidez muscular, insônia, dores nas costas e cabeça. Se exposto por um período prolongado de tempo, se inicia a terceira e última etapa, a fase de exaustão com esgotamento generalizado e diminuição das defesas orgânicas. Já para Lipp (2003) apud Sanzovo e Coelho (2007) define uma quarta fase como sendo a de quase exaustão.

A massagem pode ser utilizada como recurso terapêutico após atividade física com os seguintes componentes: amassamento muscular profundo e alisamento para diminuir o tônus muscular e acelerar a eliminação dos catabólitos por meio do aumento da circulação. (LUDKE, 1979 apud WEINECK, 1991 apud URSULINO, 2003)

A coluna vertebral, assim como tudo no nosso corpo, possui uma função. Ela coordena os movimentos do esqueleto apendicular, protege a medula espinhal, oferece mobilidade ao indivíduo e elasticidade. Constituída por 33 vértebras que são distribuídas em: 7 cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais e 4 que formam o cóccix. Sua curvatura clássica é no plano frontal, os movimentos de lateralidade, no plano sagital, flexão e extensão e, no plano transversal, movimento de rotação, direita ou esquerda (BORGES et al, 2012)

Considera-se postura ideal aquela que exige gasto energético mínimo e é livre de dor (DELIBERATO, 2002), ou seja, exige o mínimo trabalho de ligamentos e músculos mantendo assim a posição anatômica (KENDALL et al, 2007 apud VACARI et al, 2013) porém como não é algo fixo, a postura pode ser alterada devido a ação de carga e resistência (MILLER, 2007)

Segundo Deliberato (2007) a postura refere-se o fato de sustentar o corpo em um arranjo das respectivas partes do corpo.

A postura pode ser classificada em ativa, com ação muscular onde ocorre a execução movimento e inativa, geralmente em situações de descanso, onde o músculo se encontra relaxado. (DELIBERATO, 2002)

Segundo Chaitow (2008) podemos classificar os padrões posturais das fáscias como compensação, quando ocorre um encurtamento muscular, porém a alteração é funcional; e

descompensação, ocorre a mesma mudança, porém a reação adaptativa não é funcional. Para o padrão compensatório temos três divisões: ideal, possui rotação normal e graus de amplitude quase habitual com o peso mínimo transferido para outra região; compensado, alterações de direção de uma região para outra e descompensados, onde há a adaptação negativa porém a resolutividade é mínima e tem prejuízo na função.

Para Kisner e Colby, (1998) apud Antunes e Domingues (2008), disfunções posturais podem ser resultados de maus hábitos prolongados, cicatrização dos tecidos ou trauma após cirurgia, o que envolve encurtamento dos tecidos moles e fraqueza muscular.

De acordo com Haas (2011), a dança é a junção de movimentos bem desenhados com ritmo, velocidade e controle muscular onde a exibição das habilidades físicas precisam de total condicionamento corporal e psicológico. E para Verderi (1998) apud Braga (2007) foi criada a partir da necessidade de se expressar, a dança é considerada uma das mais antigas manifestações de expressão corporal.

Yakhni (2010) diz que a vida é constante movimento, afinal, é a essência do significado de estar vivo. A partir do movimento que se expressa o comportamento e se comunica harmonicamente com o ambiente.

A dança não é só beleza, reúne também técnica e conhecimento corporal trabalha cadeias musculares e a cada grau de dificuldade age em determinada região, ou seja, quem conhece o seu corpo domina qualquer movimento. (BRAGA, 2008). Essa atividade promove além do reajuste postural feita pela linguagem dos movimentos a sensibilização para alterar posturas psicológicas.

Inicialmente a dança do ventre era um ritual sagrado executado por sacerdotisas em honra aos deuses. Seus movimentos eram inspirados em animais e o ventre descoberto exaltava a força vinda da criação e que é representada pelo útero. Foi difundido pelo mundo através das invasões e guerras saindo dos templos e conquistando outras culturas, popularizando-a. (ABRÃO, 2005)

Segundo Sharif (2004) apud Xavier (2006) a dança oriental possui divisões definidas a partir da região de sua origem, cada qual com seu ritmo, vestimenta, movimentos específicos e postura. Assim, as lesões começam a aparecer principalmente no período de campeonatos e nas atividades excessivas, por isso Henstra et al (2001) apud Ribeiro e Oliveira (2008) acredita que a fadiga muscular interfere no controle neuromuscular o que acarreta as alterações na propriocepção.

Segundo Alcantara et al (2010), a maleabilidade dos tecidos moles pode alterar a mecânica fisiológica dos movimentos, fadiga muscular, diminuição da amplitude de movimento e até lesões.

A fadiga pode ser descrita como a diminuição da capacidade de realizar atividades físicas (BORGES et al, 2012) e diminuição reversível da capacidade de um sistema, órgão ou organismo devido a sobrecarga sobre ele.(COUTO,1995 apud KOAKUTSU et al, 2007)

Conceitua-se flexibilidade a partir da mobilidade de determinada articulação em uma amplitude de movimento livre de limitações e dor. (KISNER, BOLBY,1998 apud ALCÂNTARA, FIRMINO e LAGE,2010), caracterizada como plasticidade, maleabilidade e elasticidade, depende também da aptidão física do indivíduo (ARAUJO,2000 apud CORTES et al, 2002). Complementando, Mello e Tufik (2004) afirmam que está relacionada a amplitude máxima de movimento que é possível realizar tendo diferenças entre indivíduos e entre as articulações.

A diminuição da flexibilidade junto com a fraqueza muscular pode ocasionar lesões e problemas lombares (MELLO e TUFIK, 2004). Porém, a manutenção da flexibilidade auxilia na realização das AVD's (atividades de vida diária), além de melhorar os desequilíbrios posturais (ALCÂNTARA, FIRMINO e LAGE, 2010) e ser importante para realização dos esportes. (MELLO e TUFIK, 2004)

De acordo com Booth e Thomason (1991) apud Chaitow (2008) o tendão reage frente ao exercício através da adaptação estrutural, com o aumento de força, armazenamento energético e elástico. O músculo responde ao exercício aeróbico elevando o constituinte mitocondrial e capacidade respiratória das fibras musculares e ao exercício resistido, com hipertrofia e aumento da força de contração. (YAKHNI,2010) É a partir da coluna saudável que podemos garantir estabilidade postural e equilíbrio. (HAAS,2011)

Segundo Bencardini (2002), toda bailarina para facilitar o aprendizado e a prática da dança, deve primeiro exercitar a mobilidade da lombar, movendo a região junto com os movimentos do quadril. Em seguida, praticar os movimentos de tronco, que correspondem ao movimento da região torácica e das articulações do membro superior. E por último, trabalha a região cervical que correspondem aos movimentos que são feitos com a cabeça. Afirma, portanto, quanto maior o trabalho muscular, menor a sobrecarga articular e quanto mais amplo e mais bonito o movimento do corpo durante a dança, maior e mais intenso é o trabalho muscular. Assim também, pode-se afirmar que o músculo quando fica tensionado por muito tempo, futuramente pode apresentar algumas reações fisiológicas, podendo ou não induzir a uma patologia.

Cardoso et al (2003) apud Silva (2009) ressalta que a dança do ventre realiza movimentos similares a cinesioterapia como inclinação anterior e posterior da pelve, rotações para frente e

para trás, inclinações laterais, elevação e depressão da pelve, além de alongamento e respiração. Trabalha a dissociação de cabeça, braços, tronco e quadril, bem como a flexibilização e conscientização corporal. (MORO,2004)

Para Laurino (2010), ao terminar um treino ou competição os músculos estão superaquecidos e com volume maior do que anteriormente, devido aos restos metabólicos produzidos durante o esforço. Fatores como a acidez local e microlesões causam zonas de dor, conhecida como dor muscular tardia.

Essa dor será sentida logo após o exercício e variar de 24 a 48h, acometendo indivíduos que estão sem treino a um longo período ou que ultrapassaram sua carga limite e realizaram atividade física muito intensa. Ocorre a degradação de colágeno, elevação da mioglobina, processo inflamatório e como resposta o organismo remove os tecidos lesados estimulando a reparação. (LAURINO,2010)

Para Calazans (2003) apud Procópio (2010), a partir da realização do trabalho terapêutico que a dança promove, pode-se além da técnica, conscientizar sobre tensões e bloqueios que o corpo carrega impedindo o fluxo natural da vida.

## **MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa de campo, intervencionista, qualitativa realizada com um grupo de 12 mulheres de faixa etária de 18 a 50 anos praticantes de dança do ventre do Centro Cultural no Jabaquara na cidade de São Paulo.

A realização do estudo teve início após a aprovação do Comitê de ética em Pesquisa Envolvendo Seres humanos e das voluntárias terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, além de terem sido informadas do sigilo e de terem o direito a se retirarem da pesquisa se não se sentissem à vontade de participar.

Foram excluídas com neoplasias, inflamações e infecções, febre, comprometimento vascular, dermatite, dermatose e psoríase, hipertensos descompensados e aquelas que foram submetidas a outros tratamentos para a reeducação postural.

Para a análise e quantificação dos dados, foram utilizadas fotografias, análise da goniometria, testes avaliativos como Apley e 3º dedo-solo, questionários contendo a Escala Visual Analógica de Dor (EVA) que registra a intensidade da dor, onde 10 é o máximo e 0 o mínimo (FERREIRA et al, 2013), ficha de análise do padrão algico, onde pondera a frequência das crises e duração, ficha de análise escala do estresse e padrão de humor.

Foi realizada a massagem antiestresse em todas as voluntárias uma vez na semana, totalizando 5 sessões. Após uma semana do término das sessões foi realizado os testes de

Índice de Stibor, a fim de avaliar a mobilidade da coluna e Índice de Schober, a mobilidade da coluna lombar.

Avaliamos no teste especial do ombro Apley a mobilidade ativa do cingulo escapular. Solicitamos que o paciente realize abdução e rotação externa fazendo com que ele alcance por trás da cabeça o ângulo superior da escápula contralateral, do outro lado solicitamos que exerça uma rotação interna e adução a fim de alcançar o ângulo inferior da escápula contralateral. (MAEDA et al, 2009)

Para avaliação global da flexibilidade utilizamos o Teste 3ºdedo-solo que consiste em solicitar uma flexão do tronco com os joelhos estendidos. O teste é positivo caso não seja possível que o terceiro dedo toque o solo. (CARVALHO et al, 2009)

Como padrão comparativo para a goniometria utilizamos os seguintes graus de amplitude de movimento: Para Rosa (2001) os graus do ombro são: extensão entre 45° a 50°; flexão 180° (amplitude total do ombro); rotação interna do ombro - 95° (ultrapassa um pouco 90°); rotação externa do ombro - 80° (não atingindo 90°); abdução 180° e adução 30° a 45°. Segundo Marques (2003) os graus da coluna lombar são: flexão 0 a 95°; extensão 0 a 35°, flexão lateral 0 a 40° e rotação de 0 a 35° e coluna cervical: flexão 0 a 65°, extensão 0 a 50°, flexão lateral 0 a 40° e rotação 0 a 55°.

Nos testes de Índice de Stibor solicitamos que o paciente esteja em posição ereta com os calcanhares unidos e membros inferiores estendidos, traçamos uma reta na direção das espinhas ilíacas até a sétima vértebra cervical. Com uma fita métrica é medido a distância entre os pontos, solicitamos então, uma flexão de tronco mantendo o padrão estendido dos membros inferiores. O teste é positivo caso a distância aumente menos do que 10 cm, indicando diminuição da flexibilidade da coluna. No Índice de Schober estando na mesma posição do teste anterior, traçamos uma reta na direção das espinhas ilíacas e outra 10 cm acima, solicitamos a flexão tronco. O teste é positivo caso a distancia tenha alteração inferior a 5cm, indicando rigidez na coluna lombar.(COSTA et al, 2012)

A escala de estresse percebido refere-se a uma tabela composta por 14 questões no qual a paciente deve informar a frequência que ocorre determinada situação sendo 0= nunca, 1= quase nunca, 2= às vezes, 3= quase sempre, 4= sempre. As questões de cunho positivo deverão ser somadas com a pontuação revertida, ou seja, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0. O total dos pontos varia entre 0 a 56, quanto maior o número maior o nível de estresse. (VIANA et al, 2001)

Em relação ao teste de Perfil de Estado de Humor (POMS), a psicologia utiliza-o para avaliar estados emocionais e de humor onde os adjetivos da tabela refere-se a tensão, depressão,

vigor, hostilidade, fadiga e confusão. Essa escala tem graduação em 5 ponto, sendo: 0=nunca,1= pouco, 2= moderado,3=bastante,4=muitíssimo. Para os itens tensão (tranquilo), confusão (eficaz e competente) a pontuação deve ser invertida. (VIANA et al, 2001)

Para executar o protocolo, solicitamos que o cliente posiciona-se em decúbito ventral e descubri-se a região a ser tratada. Aplicamos óleo neutro diretamente sobre o corpo do cliente e nas mãos da profissional para facilitar a realização das manobras e executamos a seqüência com 7 a 12 repetições de cada movimento conforme descrito no anexo I.

### **Resultado e Discussão**

Conforme Kellogg e Despard apud Oliveira (2012) a massagem torna o músculo mais elástico e mais firme, por conta do aumento muscular provocado pela repetição de movimentos. Por isso, observamos a diminuição da distância no teste do terceiro dedo solo, visto que a massagem promove um aquecimento superficial principalmente na manobra de fricção obtendo grandes melhoras na elasticidade e flexibilidade das voluntárias.

Na avaliação do teste do terceiro dedo solo, foram excluídas da média todas as voluntárias que não possuíam distancia entre o dedo e o solo antes e depois da realização do teste, mas entre as outras voluntárias houve resultado positivo imediatamente após a massagem, diminuindo a distância em média de 3cm a 4cm. Em alguns casos, as voluntárias conseguiram diminuir por completo a distancia, confirmando assim a afirmação dos autores Kellogg e Despard mencionados acima. Porém, em longo prazo não observamos melhoras significativas.

Referente ao teste de Apley, observamos que, após a realização da massagem, as voluntárias que apresentaram teste positivo reduziram a distância entre o ângulo superior da escápula contralateral entre 1 cm e 2,5 cm, além da diminuição da dor na execução do movimento. Em longo prazo, não observamos melhora significativa do antes e depois das sessões.

Golgi (1977) apud Coelho (2007) também afirma que o aquecimento do tecido mole e do músculo permite o aumento da flexibilidade do tecido encurtado, os músculos relaxam e se alongam com mais facilidade o que corrobora o nosso estudo em relação à avaliação da goniometria.

Para a construção da tabela foi utilizada como base graus de amplitude de movimento fisiológicos descritos na metodologia conforme Rosa (2001) e Marques (2003). Lê-se quanto maior a diferença entre o grau inicial ao resultado posterior ao estudo, maior a melhora da amplitude de movimento em relação à fisiologia do corpo.

<b>Movimentos</b>	<b>Média</b>	<b>Média (Antes)</b>	<b>Média (Depois)</b>
-------------------	--------------	----------------------	-----------------------

<b>Analisados</b>	<b>Fisiológica</b>		
Flexão	180°	166°	179°
Extensão	45°	33°	36°
Abdução	180°	163°	173°

Na tabela 1 sobre a amplitude de movimento do ombro direito, entende-se que o ombro direito teve uma melhora de 8% na flexão, 7% de extensão e 6% abdução.

<b>Tabela 2 - Comparação de amplitude de movimento do Ombro Esquerdo</b>			
<b>Movimentos Analisados</b>	<b>Média Fisiológica</b>	<b>Média (Antes)</b>	<b>Média (Depois)</b>
Flexão	180°	168°	179°
Extensão	45°	33°	36°
Abdução	180°	163°	175°

Concluimos na tabela 2 que a flexão, extensão e abdução do ombro esquerdo tiveram um ganho de 6% em relação à amplitude de movimento. Enquanto a adução, rotação medial e lateral de ambos os ombros se mantiveram estáveis, próximos ou iguais aos ângulos considerados fisiológicos.

<b>Tabela 3 - Comparação de amplitude de movimento do Coluna Lombar</b>			
<b>Movimentos Analisados</b>	<b>Média Fisiológica</b>	<b>Média (Antes)</b>	<b>Média (Depois)</b>
Flexão	95°	83°	94°
Flexão Direita	40°	32°	36°
Flexão Esquerda	40°	33°	37°
Extensão	35°	36°	38°

No caso apresentado na tabela 3, a coluna lombar obteve melhora de 11% na flexão, a flexão direita 10%, flexão esquerda 8% e extensão 7%. Não observamos alterações significativas na rotação direita e esquerda.

<b>Tabela 4 - Comparação de amplitude de movimento do Coluna Cervical</b>			
<b>Movimentos</b>	<b>Média</b>	<b>Média (Antes)</b>	<b>Média (Depois)</b>

<b>Analisados</b>	<b>Fisiológica</b>		
Flexão	65°	49°	53°
Flexão Direita	40°	35°	39°
Flexão Esquerda	40°	35°	40°
Rotação direita	55°	46°	49°
Rotação Esquerda	55°	46°	49°

Para a coluna cervical, representada na tabela 4, a massagem resultou em ganho nas flexões e rotações, sendo uma melhora de 6% na flexão, 8% flexão direita, 10% na esquerda e a rotação direita e esquerda de 5%. Porém, os valores referente a extensão se manteve estável após o tratamento.

Para os testes de Stibor e Schober, avaliam flexibilidade tronco em membros inferiores porção posterior (MAGEE, 2005 apud COSTA et al,2012), os dados foram inconclusivos sendo necessário maiores estudos para comprovar a eficácia da massagem para a cadeia muscular posterior que se encontra retraída.

Livermore (1984) apud Cox (2002) definiu que existem dois tipos de fibras sensoriais: as do tipo A (mielinizadas) para dor superficial somática e do tipo C (não mielinizadas) para dor profunda, incapacitante e difícil de localizar. Assim podemos sugerir que as voluntárias possuíam dor do tipo A somática, pois essa é sensível ao toque e a pressão conduzidas por impulsos rápidos, ou seja, alívio após a massagem.

Dougans (2001) apud Seubert e Veronese (2008), afirmam que em todas as partes do corpo possuem inervações com origem da medula espinhal, e a tensão anormal causa um enrijecimento dos músculos da coluna vertebral, afetando os nervos e provocando dor. Por isso, associamos às dores das voluntárias a tensão excessiva causada pela dança do ventre, visto que são em média 5 horas semanalmente de ensaio. Ainda sobre o aquecimento do tecido mole e muscular, Golgi (1977) apud Coelho (2007) também afirma que pode ocorrer diminuição na dor tardia no músculo que pode ter sido causada pelo esforço físico que a dança provoca.

Entretanto, as emoções negativas não podem ser consideradas diretamente como fator de doenças, mas é a partir dela que ocorrem alterações na qualidade de vida e condutas que possam provocar danos a saúde do individuo. Identificamos a melhora do estresse após analisar o questionário aplicado com as voluntárias, conforme anexo II, resultando na

pontuação de 30 entre 56 pontos para estresse inicial e após a realização da massagem obtivemos redução de 6% dessa taxa.

Segundo Guirro (1992) apud Mendes et al (1998), a massagem apresenta efeitos benéficos pós exercícios pelo seu aumento de circulação e eliminação rápida de substâncias residuais, auxiliando na recuperação da musculatura fígada. Hollis (1990) apud Mendes et al (1998), diz que a massagem em regiões doloridas pode diminuir o tônus e o espasmo muscular, além de sensação de bem estar, alívio da dor e relaxamento da musculatura, reações vistas também em nossa pesquisa.

O bom humor estimula células natural Killer (NK), portanto, segundo Takahashi (2001) apud Ballone et al (2007), pessoas que possuem índice emocional negativo possui desequilíbrios entre o sistema nervoso, imune e endócrino. Podemos verificar que a medida que as voluntárias sentiam melhora no seu estado emocional conseguiam reagir melhor as situações diárias, ou seja, como Palmer (1910) apud Cox (2002) diz “o corpo humano representa as ações de 3 leis: espiritual, mecânica e química, unidas em uma tríade. Enquanto houver uma união perfeita das três, haverá saúde”.

## **CONCLUSÃO**

Através dessa pesquisa experimental, concluímos que a massagem antiestresse realizada em 5 sessões no dorso em praticantes de dança do ventre, com objetivo de relaxamento muscular, reeducação postural, alongamento e flexibilidade se mostrou eficaz na diminuição no estresse, aumento de flexibilidade imediata, redução dor muscular tardia, além de aumentar a auto estima. Apresentaram resultados significantes como na melhora de 8% da flexão, 7% para extensão e 6% abdução de ombro; na coluna lombar 11% na flexão e 7% extensão; para cervical 6% na flexão. Porém para resultados mais profundos, indicamos pesquisas a longo prazo, sobre os benefícios massagem antiestresse.

## REFERÊNCIA

- ABRÃO A. C, PEDRÃO L. J. **A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança.** Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2005;13(2).
- ALCANTARA, M. A; FIRMINO, F. R; LAZE, R. F. **Efeitos agudos do alongamento: uma comparação entre as técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva e energia muscular.** Rev.Bras. Ci e Mov.2010; 18(3): 35-42
- ANTUNES, M. M; DOMINGUES, C. A. **As principais alterações posturais em decorrência a cicatrizes cirurgias plásticas.** Rev. Conscientiae Saúde. 2008; 7(4): 509-517
- BALLONE, G. J.;ORTOLANI,I.V;NETO,E .P. **Da emoção à lesão. Um Guia de medicina Psicossomática.** Manole, 2007. São Paulo; p. 64; 294-295
- BENCARDINI, P. **Dança do ventre ciência e arte,** São Paulo, Textonovo, 2002; p. 61; 97-98; 101-122.
- BORGES, C A; XIMENES, A C; MORAES, F B. Capítulo 158: Coluna Vertebral. In: Porto, CelmoCeleno e Porto, Arnaldo Lemos. **Semiologia Médica.** Guanabara Koogan, 2012.Rio de Janeiro; p. 1040-5.
- BORGES, T. P. **Aplicação da massagem para lombalgia ocupacional em funcionários de enfermagem.** Rev. Latino-Am. Enfermagem [online]. 2012, vol.20, n.3, pp. 511-519. ISSN 0104-1169.
- BRAGA,V. E. M. **A dança do ventre na educação.** 7º CONIC – congresso Nacional de Iniciação Científica e 5º COINT – Congresso Internacional de Iniciação Científica, 2007. Página consultada em 10 de março de 2015 <<http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos>>.
- 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. Página consultada em 11 de março de 2015. <http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos>
- CASSAR, M. P. Efeito da Massagem. In: **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta.** Manole, 2001. São Paulo, p. 111-60.
- CHAITOW, L.**Técnicas de energia muscular. Técnicas Avançada para tecidos moles.** 3ª edição. Elsevier, 2008. Rio de Janeiro, p 21-22;38;46-50.
- COELHO, L.**O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura.** Motricidade 3(4): 22-37. <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v3n4/v3n4a03.pdf>>Acesso em 05 de outubro de 2015

CORTES, A.A; MONTENEGRO, A; AGRA, A.C; JUNIOR, M. S. A. **A influência do treinamento de força na flexibilidade.** 2002

COSTA, V. P. M; GASPAR, J. C; FICHER, A; JUNIOR, E. A. B; SELESTRE, L. F. A. **Análise comparativa do desempenho funcional e flexibilidade entre categorias sub-18 e livre de atletas do futsal do município de Batatais.** Saúde Rev. Univ. Claretiano; v1, n01. Junho/2012

COX, J. M. **Dor Lombar. Mecanismos, diagnóstico e tratamento.** 6ª edição. Manole, 2002. São Paulo; p 144;251.

DAVIS, C. M. Massagem Terapêutica e reabilitação. In: **Fisioterapia e reabilitação: terapias complementares.** Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2006, p.47-63.

DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia Preventiva Fundamentos e Aplicações.** Manole, 2002. São Paulo, p. 52; 78-81;136-144.

DELIBERATO, P. C. P. **Exercícios Terapêuticos.** Manole, 2007. São Paulo, p. 176-191

FERNANDES, T.B.F.; HABU, N.S. e SAITO, E.T. Prescrição dos meios em medicina de reabilitação. Greve, Julia Maria D'Andreia e Amatuzzi, Marco Martins. In: **Medicina de reabilitação aplicada à ortopedia e traumatologia.** Roca, 1999. São Paulo, p 19-23.

FERREIRA, A. C. T, MARTINI, F. A. N, PIRES, P. F. **Comparação da amplitude do movimento cervical em mulheres com disfunção cervical e assintomática.** Saúde Ver. Piracicaba, v 13, n33, p 31-37, jan/ abr.2013.

FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica.** Manole, 2002. São Paulo, p.12-13.

GREVE, J M D. e AMATUZZI, M M. In: **Medicina de reabilitação aplicada à ortopedia e traumatologia.** Roca, 1999. São Paulo,p.

HAAS, J. G. **Anatomia da dança.** Manole, 2011. São Paulo, p. 1; 13-57.

KOAKUTSU, C.S; SILVA, D. H. C; MACHADO, C. F. **A eficácia da cinesioterapia laboral na Prevenção de dor/ ler na empresa corporativa consumos de bancários Araçatuba/Itda.** Página consultada em 10 de agosto de 2015.

KUSSUNOKI, SAQ. **A dança e o ventre: Aparência corporal na contemporaneidade.** UNESP. Rio Claro. São Paulo, 2010. Página consultada em 20 de abril de 2015. <http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos>

LAURINO, C. F. S. **Atualização em ortopedia e traumatologia no Esporte.** 2010. ....

LEDERMAN, E. Processos Psicológicos e Psicofisiológicos na terapia manual. In: **Fundamentos da Terapia Manual.** Manole, 2001. São Paulo, p.170-195.

MAEDA, E.Y; HELFENSTEIN, M; ASCENCIO, J.E. B; FELDMAN, D. **O ombro em uma linha de produção: estudo clínico e ultrassonográfico.** Rev Bras. Reumatol, 2009; 49 (4): 375-86.

MARQUES, AP. **Manual de Goniometria.** 2ª ed. São Paulo: Manole; 2003 p.11; 49.

MELLO, M. T; TUFIK, S. **Atividade física, exercício físico e aspectos psicológicos**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2004. p.

MENDES, F. A. S; CAROMANO, F. A.; GIERSE, G; PASSARELA, J. IIZUKA, L. E. **Influência da massagem clássica segmentar e geral na flexibilidade de indivíduos adultos jovens**. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v-9; n 2, p. 74-81. maio /ago,1998. Página acessada em: 1 de novembro de 2015. Disponível em:<[http://www.researchgate.net/publication/265785930\\_influencia\\_da\\_massagem\\_classica\\_segmentar\\_e\\_geral\\_na\\_flexibilidade\\_d\\_e\\_individuos\\_adultos\\_jovens](http://www.researchgate.net/publication/265785930_influencia_da_massagem_classica_segmentar_e_geral_na_flexibilidade_d_e_individuos_adultos_jovens)>

MILLER, J. **A escuta do corpo – sistematização da técnica de Klauss Viana**. 2ª edição. Ed. Summus Editorial, 2007. São Paulo, p: 51; 60; 74.

MOMMENSOHN, M. e PETRELLA, P. **Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento**. Ed. Summus editorial, 2006. São Paulo, p. 44-45;127.

MORO, E. **A dança do ventre como instrumento na psicoterapia corporal para mulheres**. In: Convenção Brasil Latino America, Congresso Brasileiro e encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. Foz do Iguaçu, 2004. Página consultada em 05 de abril de 2015. <http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos>

NESSI, A. L. S. **Massagem Antiestresse. Uma abordagem teórica e prática para bem estar**. 5ª edição. Phorte, 2010. São Paulo.

NESSI, A. L. S.; NESSI, A. A. O. **Massagem Antiestresse Teoria e Prática para o bem estar**. Página consultada em 30 de outubro de 2014. < [http:// www.fiepbulleitin.net](http://www.fiepbulleitin.net)>

NESSI, ALS. SILVA, M. B. V, SHIKAWA, N. **Os benefícios da massagem antiestresse na recuperação pré e pós luta de atletas de Muay Thai**. Página consultada em 1 de novembro de 2015. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/85.a2.72>>

OLIVEIRA, N H. **“Os benefícios da massagem clássica na imagem corporal”**. Centro de estudos avançados e formação integrada. Cuiabá MS. 2012. Pagina consultada em 15 de outubro de 2015 Disponível em: <[www.ceafi.com.br/publicacoes](http://www.ceafi.com.br/publicacoes)>

PATRICIO, ACFA; ALVES, KL, SANTOS, JS; RODRIGUES, DF, NACARINE,TCRR,AGUIAR, MSB. **Diferenças na amplitude lateral do movimento da coluna cervical entre jovens e idosos**. Rev. Enferm UFSM, 2014. Abr/Jun4(2): 247-53

PROCÓPIO, M. S. **Educação Postural em praticantes de dança do ventre: Por uma pedagogia crítica do movimento**. Universidade Mato Grosso do Sul. Campo Grande. MS,2010. Página consultada em 15 de abril de 2015. <<http://www.centraldancadoventre.com.br/trabalhos>>

- RIBEIRO, A R E MAGALHÃES, R. A memória do Corpo. In: **Guia de Abordagens Corporais**. Summus Editorial, 1997. São Paulo, p.20.
- RIBEIRO,F, OLIVEIRA, J. **Efeitos da fadiga muscular local na propriocepção do joelho**. Rev. Fisioter. Mov. 2008. Abr/Jun. 21(2); 71-83
- ROSA, B J R F. **Biomecânica Global**. 2001. Página consultada em 10 de outubro de 2015. <<http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/biomecanica.htm>>
- SANZOVO, C.E; COELHO, M. E. C. **Estressores e estratégias de coping em uma amostra de psicólogos clínicos**. Estudos de Psicologia. Campinas, 2007. Página consultada 01 de novembro de 2015. Disponível em: <[www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n2/v24n2a09.pdf](http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n2/v24n2a09.pdf)>
- SEUBERT, F; VERONESE; L. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas**. In: Encontro Paranaense, congresso brasileiro, convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Acesso em: 28 de setembro de 2015 Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br)>.
- SILVA, A. M., LEME, A. P. **Fortalecimento do assoalho Pélvico através da dança do ventre**. Universidade Católica da Salvador – UCSAL, Salvador, 2009. Página consultada em 10 de abril de 2015. <<http://www.centrodancadoventre.com.br/trabalhos>>
- SILVA, E. L. **Método de Ensino Integral da dança um estudo do desenvolvimento dos exercícios técnicos centrado no aluno**. Campinas. SP, 1993. Página consultada em 30 de março de 2015. <<http://www.centrodancadoventre.com.br/trabalhos>>
- VACARI, D.A; ULBRICHT, L; SCHNEIDER, F.K; NEVES, E. B. **Principais métodos de diagnóstico posturais da coluna lombar**. Curitiba. Rev Educ. Fis / UEM. V24, n2, p 305-315, 2013.
- VIANA, F.M; ALMEIDA,P.L; SANTOS,R. C. **Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estado de Humor – POMS. Análise Psicológica**. v. 19, p. 77-92, 2001.
- URSULINO, C. M. C. **A massagem e suas aplicações no desporto**. Unicamp. Campinas. São Paulo, 2003. Página consultada em 10 de março de 2015.
- YAKHNI, M. A vida e seus movimentos. BOLSANELLO, D. In: **Em pleno corpo - Educação somática, movimento e saúde**. 2ª edição. Curitiba: Juruá, 2010. p.118-121
- XAVIER, C. N. **5,6,7,Oito ao infinito por uma dança sem ventre, performática, híbrida, impertinente**. Universidade Brasília Instituto de Artes. Brasília, 2006. Página consultada em 10 de março de 2015. <http://www.centrodancadoventre.com.br/trabalhos>

## **THE INFLUENCE OF ANTI STRESS MASSAGE IN WELLNESS AND MUSCLE RELAXATION IN BELLY DANCE FOR PRACTITIONERS**

Danna Lorena Orlandini<sup>1</sup>  
Fabiana da Silva Tejada<sup>1</sup>  
Leticia Eli Novaes of Silva<sup>1</sup>  
Aide Angelica de Oliveira Nessi<sup>2</sup>  
André Leonardo da Silva Nessi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda in Bachelor of Aesthetics at the University Anhembi Morumbi - São Paulo - SP

<sup>2</sup>Professora Master of Universidade Paulista - São Paulo - SP

<sup>3</sup>Professor guiding the University Anhembi Morumbi - São Paulo - SP

## **THE INFLUENCE OF ANTI STRESS MASSAGE IN WELLNESS AND MUSCLE RELAXATION IN BELLY DANCE FOR PRACTITIONERS**

### **SUMMARY**

As the largest organ in the human body skin and the first contact with the environment, the touch becomes more effective communication than speech. Massage in turn, is a resource that promotes pain relief and injury (FRITZ, 2000) and as body image change method. (Lederman, 2001) Objective: To verify the benefits of anti-stress massage on postural education, welfare and muscle relaxation in belly dance practitioners. Method: Study field research, interventional, qualitative conducted with 12 women aged between 18-50 years. There were 5 anti-stress massage sessions on the back and to evaluate the results we used the goniometer of Carci mark, Apley test, 3rd finger-soil, Stibor Index, Schober Score and questionnaires: Pain analysis (EVA), Stress Scale Standard and humor. Conclusion: Through this experimental research, we concluded that the anti-stress massage was effective in decreasing the stress, increase flexibility immediate, self esteem and reduction of high DOMS. Showed significant results in the improvement of 8% of shoulder flexion, extension 7% to 6% and abduction; 11% at the lumbar spine in flexion and extension 7% and 6% for cervical flexion. But for deeper results, indicate long-term research on the benefits anti-stress massage.

**Keywords:** Wellbeing, Belly Dancing, anti-stress massage.

## **L'INFLUENCE DE MASSAGE ANTI-STRESSE DANS RELAXATION ET BIEN-ÊTRE DU MUSCLE EM DANSE DU VENTRE POUR LES PRATICIENS.**

### **RÉSUMÉ**

Comme le plus grand orgue dans la peau du corps humain et le premier contact avec l'environnement, le toucher devient une communication plus efficace que la parole. Massage à

son tour, est une ressource qui favorise soulagement de la douleur et des blessures (Fritz, 2000) et que l'image du corps changements méthode. (Lederman, 2001) Objectif: Pour vérifier les avantages de massage anti-stress sur l'éducation posturale, le bien-être et la relaxation musculaire dans les praticiens de la danse du ventre. Méthode: recherche sur le terrain de l'étude, interventionnelle, qualitative menée auprès de 12 femmes âgées de 18-50 ans. Il y avait 5 séances de massage anti-stress sur le dos et d'évaluer les résultats, nous avons utilisé le goniomètre de la marque ICCRA, essai Apley, 3ème doigt-sol, Stibor Index, indice de Schober et questionnaires: Douleur analyse (EVA), Échelle de stress standard et d'humour. Conclusion: Grâce à cette recherche expérimentale, nous avons conclu que le massage anti-stress était efficace pour réduire le stress, augmenter la flexibilité immédiate, l'estime de soi et la réduction des courbatures élevés. A montré des résultats significatifs dans l'amélioration de 8% de l'épaule flexion, l'extension de 7% à 6% et l'enlèvement; 11% au rachis lombaire en flexion et l'extension de 7% et 6% pour la flexion cervicale. Mais pour obtenir des résultats plus profonds, indiquer recherche à long terme sur la avantages massage anti-stress.

**Mots-clés:** Bien-être, la danse du ventre, massage anti-stress.

## **LA INFLUENCIA DE MASAJE ANTI ESTRES EN RELAJACIÓN BIENESTAR Y MUSCULAR EN EL VIENTRE DE LA DANZA PARA PROFESIONALES**

### **RESUMEN**

Como el órgano más grande del cuerpo humano de la piel y el primer contacto con el medio ambiente, el toque se convierte en una comunicación más eficaz que habla. Masaje a su vez, es un recurso que promueve el alivio del dolor y la lesión (FRITZ, 2000) y como método de cambio de imagen corporal. (Lederman, 2001) Objetivo: Verificar los beneficios del masaje anti-estrés en la educación postural, el bienestar y la relajación muscular en los profesionales de la danza del vientre. Método: Estudio de investigación de campo, intervencionista, cualitativo realizado con 12 mujeres de edades comprendidas entre 18-50 años. Hubo 5 sesiones de masaje anti-estrés en la espalda y para evaluar los resultados que hemos utilizado el goniómetro de marca Carci, prueba de Apley, tercero dedo-suelo, Índice Stibor, Schober Index y cuestionarios: Dolor análisis (EVA), Escala de Estrés Estándar y el humor. Conclusión: A través de esta investigación experimental, se llegó a la conclusión de que el masaje anti-estrés fue eficaz en la disminución del estrés, aumentar la flexibilidad inmediata, la autoestima y la reducción de los elevados DMAR. Mostró resultados significativos en la mejora de 8% de la flexión del hombro, extensión de 7% y el 6% y el secuestro; 11% en la columna lumbar en flexión y extensión 7% y 6% para la flexión cervical. Pero para obtener resultados más profundos, indique investigación a largo plazo sobre los beneficios de masaje anti-estrés.

**Palabras clave:** Bienestar, danza del vientre, masajes anti-estrés.

## **A INFLUÊNCIA DA MASSAGEM ANTIESTRESSE NO BEM ESTAR E NO RELAXAMENTO MUSCULAR EM PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE**

**RESUMO** Sendo a pele maior órgão do corpo humano e o primeiro contato com o ambiente, o toque se torna a comunicação mais eficaz do que a fala. A massagem por sua vez, é um

recurso que promove alívio das dores e ferimentos, (FRITZ, 2000) e como método de alteração de imagem corporal. (LEDERMAN, 2001) **Objetivo:** verificar os benefícios da massagem antiestresse na educação postural, bem estar e no relaxamento muscular em praticantes de dança do ventre. **Método:** estudo de pesquisa de campo, intervencionista, qualitativa realizado com 12 mulheres na faixa etária entre 18 a 50 anos. Foram realizadas 5 sessões de massagem antiestresse no dorso e para avaliar os resultados foi utilizado o goniômetro da marca Carci, teste Apley, 3º dedo-solo, Índice de Stibor, Índice de Schober e questionários: análise da dor (EVA), Escala de Estresse e Padrão do Humor. **Conclusão:** Através dessa pesquisa experimental, concluímos que a massagem antiestresse foi eficaz na diminuição no estresse, aumento de flexibilidade imediata, elevação da auto estima e redução dor muscular tardia. Apresentaram resultados significantes na melhora de 8% da flexão ombro, 7% para extensão e 6% abdução; na coluna lombar 11% na flexão e 7% extensão e para cervical 6% na flexão. Porém para resultados mais profundos, indicamos pesquisas a longo prazo, sobre os benefícios massagem antiestresse.

**Palavras-chaves:** Bem estar, Dança do Ventre, Massagem antiestresse.

Prof. **André Leonardo da Silva Nessi**

Rua Dr. Almeida Lima, 1134 – Mooca – São Paulo – SP – Cep. 03164-000

(11) 97229.4501

andrelnessi@anhembimorumbi.edu.br