BENEFÍCIOS DA MASSAGEM ANTIESTRESSE NA RECUPERAÇÃO PRÉ E PÓS LUTA DE ATLETAS DE MUAY THAI

MIRIAM BAPTISTA VITORIANO DA SILVA [1]
NANCY ISHIIKAWA[2]
ANDRÉ LEONARDO DA SILVA NESSI[3]
Graduanda[1]. Co-orientadora[2], Orientador[3]
Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, SP, Brasil.
E-mail: m2vitoriano@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Segundo FALKENBACH (2005). A luta sempre foi o meio pelo qual o ser humano defendeu e conquistou seus interesses. Seja na defesa de ataques de animais, na pré-história, ou contra o próprio ser humano ao longo da sua experiência. Sempre em busca da sua integridade física, econômica ou psicológica.

Já para DELP (2005), no esporte, as lutas sempre contaram com grande audiência, pois desperta o interesse e curiosidade da maioria das pessoas. O Muay-Thai é um esporte complexo, podendo se diferenciar de acordo com o método de ensino aplicado o que se percebe na diferença de treinamento entre Tailândia e Brasil.

De acordo com DE DOMENICO (2007), a massagem no esporte ganhou popularidade desde os anos 1980 com o aumento das faixas etárias em atividades físicas. A massagem no esporte é o uso da mobilização de tecidos moles (conjuntivo) para aumentar o desempenho entre indivíduos que se colocam em situações de provação física. Provação física é aquela que há demonstração para o público. O atleta deve receber massagem diária, se possível durante a competição.

CASSAR (2001) cita que no atleta muitas vezes ocorre a fadiga muscular, quando um músculo foi excessivamente usado perturbando o processo fisiológico do mesmo. A massagem será muito eficaz, melhorando a circulação para os músculos, removendo qualquer acúmulo de metabólitos e supre os músculos com nutrientes e sangue oxigenado.

Muay-Thai é uma arte marcial e um método de auto-defesa com regras diferentes das outras artes marciais. No Muay-Thai nenhuma parte do corpo permanece inativa, força física e o intelecto são qualidades necessárias que cada lutador deve possuir. (KRAITUS, 1988, citado por DELP, 2005).

De acordo com DELP (2005) É uma arte marcial tradicional desenvolvida a centenas de anos. O atleta necessita de força, velocidade, agilidade e coordenação. O Muay-Thai utiliza golpes com os punhos, cotovelos, joelhos e as canelas ou os pés, chamado também de luta das oito armas. Os lutadores lutam apenas de calção, a bandagem que serve para firmar os punhos e a mão, a luva (igual ou semelhante à luva de Boxe), o protetor bucal que tem a função de proteger o impacto na boca protegendo os dentes e o cérebro, a coquilha para proteção dos órgãos genitais e o uso das tornozeleras.

SILVA & MARTINS (2011) diz que para o atleta de Muay Thai a flexibilidade é fator preponderante na realização da maioria dos golpes realizados. A força muscular é um elemento indispensável na realização dos movimentos. O atleta melhora muito a força e o desenvolvimento dos músculos superiores.

O estresse, está presente em todos os meios de comunicação; é um assunto que interessa

principalmente as pessoas que vivem nos grandes centros urbanos. Viver em cidade grande é viver com o estresse a todo o momento. Ele pode ser uma manifestação tanto positiva como negativa para o ser humano, quando submetido a novas situações que o façam ter reações físicas e mentais. NESSI (2010).

Já para ANDRADE & CLIFFORD (2001). Embora não exista ligação direta entre o sistema nervoso autônomo e o músculo esquelético, que sugere uma elevação na tensão muscular em repouso é um dos efeitos do estresse e da ativação do sistema nervoso simpático.

A definição do dicionário da língua francesa indica: “ação de pressionar, amassando, com as mãos ou com um aparelho, diferentes partes do corpo, para lhes proporcionar flexibilidade, tirar a fadiga, uma dor, etc.”. (DUFOUR, 2001).

A massagem pode ser definida como uma compressão metódica e rítmica do corpo, ou parte dele, para que se obtenha efeitos terapêuticos. (GUIRRO *&* GUIRRO, 2007).

Já para DE DOMENICO (2007) a massagem é uma arte antiga de cura, e há evidências crescentes de sua eficiência no tratamento de pacientes com uma ampla variedade de estados traumáticos e de doenças.

Segundo GUIRRO & GUIRRO (2004) A massagem exerce efeito mecânico local decorrente da ação direta da pressão exercida no segmento massageado.

Efeitos fisiológicos da massagem comprovados por estudo:

- Relaxamento muscular geral e local;
- Eliminação de catabólicos;
- Diminuição da fadiga muscular;
- Alívio da dor;
- Aumento da maleabilidade e extensibilidade tecidual;
- Aumento da mobilidade articular;
- Aumento da secreção sebácea;
- Estímulo de funções viscerais;
- Estímulo de funções autonômicas.

Conforme ANDRADE & CLIFFORD (2001) as técnicas de massagem que reduzem a tensão muscular em repouso estão entre as mais valiosas para tratar os efeitos de curto e longo prazo do estresse e a qualidade e quantidade do movimento, elas tem opções evidentes para retornar o corpo para a homeostasia depois de períodos de estresse.

Já para DUFOUR (2001) Busca-se frequentemente a ação sedativa, seja em conjunto com o quadro terapêutico, seja no quadro do estilo saudável de vida nas pessoas esgotadas.

Entretanto De DOMENICO (2007) diz que o tratamento por massagem é uma forma muito agradável de terapia. O estado geral de relaxamento e o alívio do estresse, possivelmente em conjunto com a redução da dor, têm efeito de induzir uma sensação de bem-estar no atleta ou paciente.

A Massagem Desportiva, no decorrer da história, as pessoas sempre souberam que um determinado tipo de toque os ajudava a se recuperar de exercícios e lesões. A aplicação da massagem esportiva requer conhecimento de princípios básicos, somente compreendendo tais princípios o profissional pode determinar o objetivo da massagem e, então, aplicar as técnicas apropriadas para alcançá-lo. A massagem age nas dores do atleta, mas é indicada não só quando se tem lesão e sim principalmente, ao contrário para prevenir as lesões. MCGILLICUDDY (2011).

DE DOMENICO (2007) diz que a massagem esportiva ganhou popularidade desde os anos 1980 com o aumento da participação de todas as faixas etárias em atividades físicas aeróbias e com o aumento da vista mundial quanto à atividade esportiva.

GUIRRO & GUIRRO (2004) fala que os Efeitos Neuromusculares, as manobras da massagem apresentam efeitos benéficos pós-exercícios por aumentar a circulação com eliminação mais rápida de substâncias residuais, melhoram a nutrição das miofibrilas e eliminam o líquido extravascular, possibilitando um aumento na excitabilidade e contratibilidade.

Com base nos estudos da massagem em desportistas o objetivo deste trabalho foi atuar sobre o corpo e a mente**,** proporcionando equilíbrio ao massageado e melhorando os sistemas circulatório, respiratório, muscular, digestivo, esquelético, endócrino e linfático. NESSI (2010).

A massagem deve ser focada na musculatura da área a ser utilizada de maneira estimuladora a essa região, que ajuda a prevenir lesões desnecessárias permitindo que o atleta se prepare para movimentos rápidos. MCGILLICUDDY (2011).

Para DUFOUR (2001) Conforme o momento e sua aplicação, a massagem tem o papel de manutenção, ativação, recuperação e mesmo reparação das estruturas envolvidas na performance exigida pelo esporte. Essa ação prepararia o sistema neuromuscular para os esforços bruscos e rápidos. Contudo o atleta terá um ótimo desempenho durante a Luta e diminuindo a possibilidade de lesões, restabelecendo o equilíbrio e a sensação de bem-estar.

Farr et al.(citado por DE DOMENICO, 2007) diz que a massagem no esporte baseada no aprimoramento do desempenho ou em resposta a lesões é aplicada para atingir diferentes objetivos, como promover relaxamento, aumentar a circulação, diminuir a formação de aderências ou diminuir a dor. Loehr (citado por DE DOMENICO, 2007) fala que o atleta pode se beneficiar desses efeitos antes da competição ou entre turnos de treinamento para controlar os fatores indutores de estresse do esporte.

METODOLOGIA

A metodologia aplicada será de comparação de resultados das fichas de avaliação física e do formulário de avaliação para massagem (MCGILLICUDDY,2011) e percentuais apresentados em tabela, sobre os benefícios da aplicação de 02 sessões de Massagem Antiestresse, antes e após luta (competição), em 03 atletas de Muay Thai, entre 20 a 45 anos, do sexo masculino e feminino.

Foi aplicado o Protocolo de Massagem Antiestresse Adaptado - Sequência para Membros Inferiores Anterior e Posterior e Região Costas.

Protocolo Massagem Antiestresse Membros Inferiores Anterior e Posterior e Região Costas

1. Deslizamento;
2. Amassamento;
3. Beliscamento;
4. Percussão ulnar;
5. Vibração;
6. Torniquete deslizante;
7. Deslizamento com os dígitos dos dedos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Estética pode contribuir para uma melhor recuperação e ajuda na qualidade de vida e bem estar de atletas de luta como o Muay Thai . Com base nos resultados dos atletas entrevistados onde as questões iam de 01 a 05, sendo 01 pouco e 05 muito, receberam a Massagem Antiestresse e perceberam que pode contribuir positivamente na diminuição da dor tardia e os níveis de estresse ocasionados antes do combate, além do relaxamento muscular, melhora da disposição e bem estar.

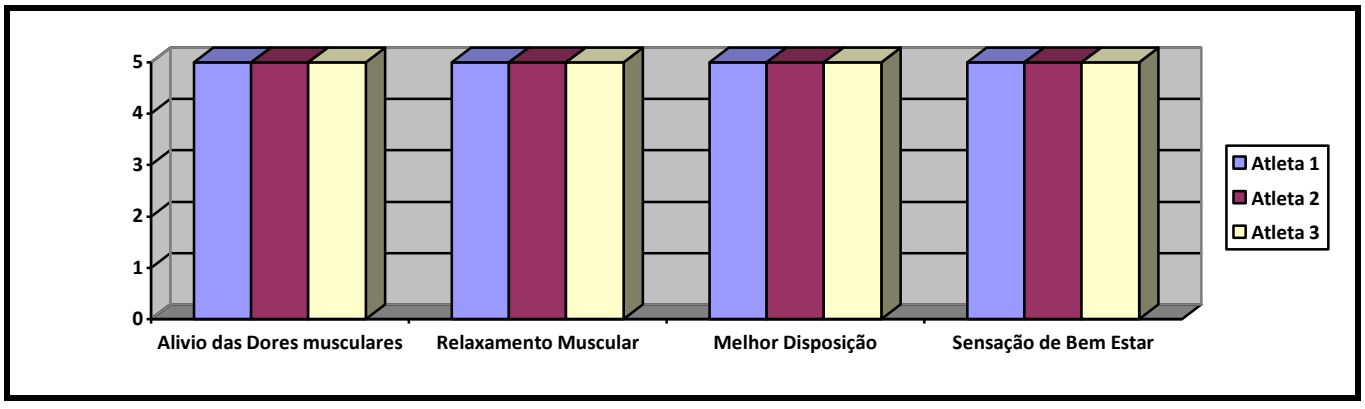
No presente estudo, estes benefícios se verificaram de acordo com o formulário (MCGILLICUDDY,2011) aplicado antes e após cada treino, 100% dos voluntários relatam melhora em força, flexibilidade. PETRY (2012), que também utilizou de métodos avaliativos similares em seu estudo em praticantes de corrida de rua pode investigar e comprovar os benefícios que a massagem antiestresse proporciona ao atleta, diminuir a tensão e a ansiedade no período que antecede a competição

ABAD *et al* (2010), verificaram em seu trabalho com 18 indivíduos analisados que a massagem não causou nenhum benefício na recuperação das funções musculares nem na percepção subjetiva da dor, porém relatam que outros autores dizem que necessitaria de avaliação mais tardia que possa provocar benefícios mais pronunciados. ALBUQUERQUE *et al* (2013) em seu estudo mostram os níveis de cortisol num atleta de alto rendimento que pode provocar ansiedade e estresse foi utilizado de métodos avaliativos similares em seu estudo com atletas da prática de atletismo, com base nos diagnósticos laboratoriais foi constatado que os níveis de cortisol demonstraram nível elevado. Já na aplicação da massagem obtiveram resultados satisfatórios e sugerem novas pesquisas. Entre os principais relatos foram apresentados: após a massagem ocorreu maior facilidade de executar os exercícios de alongamento e flexibilidade. Sentiram menos dores após a massagem, sentiram melhor desempenho na prática da luta. Aumentou a agilidade, menos estressados e mais dispostos.

Todos os atletas apresentam baixa sensação de bem estar antes da massagem 20%, mostrando após uma ótima sensação, 100%. A sensação de Relaxamento antes também mostrou-se baixa 30%, após foi ótimo o resultado atingindo 100%. O estresse associado a ansiedade antes do treino e luta foi alto 80%, caindo para 10% pós massagem e as dores Musculares, presentes antes do treino em 80% caiu para 20%.

	Pré Massagem	**Pós Massagem**
Sensação de Bem Estar	20%	100%
Relaxamento Muscular	30%	100%
Estresse	80%	10%
Dores Musculares	80%	20%

Todos os atletas apresentam baixa sensação de bem estar antes da massagem, mostrando após uma ótima sensação. A sensação de Relaxamento antes também mostrou-se baixa, após foi ótimo o resultado.



CONCLUSÃO

Através deste estudo podemos concluir que a massagem antiestresse realizada 15 minutos antes do treino com a finalidade de aquecer e 30 minutos depois do treino com o objetivo de relaxamento, mostrou-se eficaz na percepção de diminuição da dor muscular tardia, sensação de bem estar, aumento do relaxamento após massagem, diminuição do estresse e aumento da sensação de bem estar. Para as mulheres, foi relatado o alívio do estresse diminuição dos sintomas da TPM, da ansiedade e definição muscular. No presente estudo conclui-se a importância da massagem antiestresse e a necessidade de mais estudos e indicação da massagem para que seja incluída como recurso manual auxiliar nos treinos por atletas de alto rendimento de Muay Thai.

REFERENCIAS

ABAD, Cal Cavinato César.; TAKAMITSU,Leonardo.; BARROSO,Renato.; UGRINOWITSCH,Carlos.; TRICOLI,Valmor.; **Efeito da Massagem Clássica na percepção subjetiva da dor, edema, amplitude articular e força máxima após dor muscular tardia induzida pelo exercício -** Artigo Científico **-** Revista Bras. De Medicina do Esporte vol.16 nº1 Niterói, 2010.
site: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-69220100001000007&script=sci_arttext#nt>

ALBUQUERQUE,B.Juliana.;GOHARA,C.F.Luciana.;LIMANA,D.Mireli.; REZENDE,G.C. Jelmary.; PEREIRA,R.Vanildo – **Benefícios da Massoterapia no Níveis de Estresse e Ansiedade em Atleta de Alto Rendimento** – Artigo Científico – Unicesumar – Maringá – Paraná,2013.
Site:http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2013/oit_mostra/Juliana_Barreiros_de_Albuquerque.pdf

ANDRADE, Krystin-Carla.; CLIFFORD, Paul **Massagem :Técnicas e Resultados** – Rio de Janeiro: ed. Guanabara Koogan S.A., 2001.

CASSAR, Paul-Mario – **Manual de Massagem Terapêutica –** 1ªed **-** Barueri – SP: Manole, 2001

COLNÉ Patrick. ; CHEMOUL Gilles. ; DUFOUR, Michel. ; GOUILLY Pascal.; **Massagens e Massoterapia : Efeitos, técnicas e aplicações –** Organização Andrei Editora LTDA, 2001.

DELP, Christoph **Muay Thai básico: Técnicas Introdutórias de Boxe Tailandês –** São Paulo: Madras, 2012.

DE DOMENICO, Giovanni – Técnicas de Massagem de Beard **: Princípios e Práticas de Manipulação de Tecidos Moles –** 5.ed. – Rio de Janeiro: Elsevier,2008

FALKENBACH, Fernando – Artigo Científico Uniandrade - Educação Física Muay Thay**: Treinamento de Muay Thai Bangkok x Curitiba, 2005.**
site: <http://www.uniandrade.br/pdf/edfisica/2005/fernando_falkenbach.pdf>

GUIRRO, Elaine Caldeira de O., GUIRRO, Rinaldo Roberto de J. **: Fisioterapia Dermato-Funcional: fundamentos, recursos, patologias –** 3.ed.rev. e ampliada - Barueri, SP: Manole, 2004.

MCGILLICUDDY, Michael **: Massagem para o desempenho esportivo –** Porto Alegre: ed. ArtMed, 2011.

NESSI, André **Massagem antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem-estar -** 5.ed. ver. e atual. – São Paulo: Phorte, 2010.

PETRY, Bassan Aline.; NESSI,André – Artigo Científico – Revista Científica Jopef, 13(01),2012 – ISSN1806-1508 **: Qualidade de Vida em esportistas Pré-Competição com a aplicação da Massagem Antiestresse –** Curitiba**,** 2012 **Site:** <http://www.revistajopef.com.br/revista_jopef_v13_2012.pdf>

SILVA, F.Pollyana.; MARTINS, A.C.S. – Artigo Científico – Revista Digital - Muay Thai versus força, flexibilidade e agilidade **: Uma análise da contribuição do Muay Thai na melhora das valências físicas mais utilizadas na prática da modalidade –** Buenos Aires, Ano 16 nº160, 2011 **Site:** <http://www.efdeportes.com/efd160/muay-thai-na-melhora-das-valencias-fisicas.htm>

Miriam Baptista Vitoriano da Silva
Endereço: Rua Oscar Pedroso Horta, 254 – Jd. Arpoador – Butantã

BENEFITS OF MASSAGE ON MUAY THAI ATHLETES RECOVERY IN PRE AND POST COMBAT

ABSTRACT

Muay Thai is a martial art and a method of self-defense with rules different from other martial arts. Muay-Thai in any part of the body remains inactive, physical strength and intellect are qualities necessary that every fighter must possess. (KRAITUS, 1988, quoted by DELP, 2005). The anti-stress massage is a manual technique that touches methodical aims therapeutic action, aid in the elimination of catabolic the body's relaxation benefits, acting mainly in the circulation and into the venous and lymphatic return. (NESSI, 2010). The massage acts on the pains of the athlete, but is indicated only when there is no injury, but mostly, the contrary to prevent injuries. (McGillicuddy, 2011). CASSAR (2001) cites that the athlete often muscle fatigue occurs when a muscle is overused disturbing the physiological process of the same. This work aims to verify the benefits of anti-stress massage adapted for athletes 20-45 years male and female before and after fights (competition) Muay-Thai. Through two sessions of Massage Sequence for Lower Limb Anterior and Posterior Region and Coasts in each volunteer. Each massage session was performed 15 minutes of massage pre-training and 30 minutes post-treinamento.Todos athletes showed high stress and anxiety before the massage, as well as muscle aches, after the stress is less than 20% while the pain also decreased since the feeling of well-being was low before the massage, after showing a sense of well-being 100%. The feeling of relaxation before too was low after the result was great. We conclude that massage can greatly benefit the athletes, but needs further study in the medium and long term.

KEYWORDS: STRESS RELIEVING MASSAGE. MUAY THAI. WRESTLING.

LES BIENFAITS DU MASSAGE DANS LA RÉCUPÉRATION DE SOULAGEMNTE AVANT ET APRÈS LUTTE MUAY THAI POUR LES ATHLÈTES

RÉSUMÉ

Muay Thai est un art martial et une méthode d'auto - défense avec des règles différentes des autres arts martiaux . Muay -Thai dans toute partie du corps reste inactif , la force physique et l'intelligence sont des qualités nécessaires que chaque combattant doit posséder. (KRAITUS , 1988, cité par DELP , 2005) . Le massage anti-stress est une technique manuelle qui touche méthodique vise action thérapeutique , aide à l'élimination des cataboliques avantages de relaxation de l'organisme , agissant principalement dans la circulation et dans le retour veineux et lymphatique . (NESSI , 2010) . Le massage agit sur les douleurs de l'athlète , mais il est indiqué que lorsqu'il n'y a pas de blessure, mais la plupart du temps , au contraire à prévenir les blessures. (McGillicuddy , 2011) . CASSAR (2001) cite que l'athlète souvent la fatigue musculaire se produit quand un muscle est galvaudé perturber le processus physiologique de la même . Ce travail vise à vérifier les avantages de massage anti-stress adapté pour les athlètes 20-45 ans , hommes et femmes avant et après les combats (compétition) Muay -Thai . Grâce à deux séances de massage séquence pour les membres inférieurs antérieur et postérieur Région et les côtes de chaque bénévole . Chaque séance de massage a été réalisée 15 minutes de massage pré- formation et 30 minutes athlètes de treinamento.Todos poste a montré une forte stress et l'anxiété avant le massage , ainsi que des douleurs musculaires , après le stress est inférieure à 20 %, tandis que la douleur a également diminué depuis le sentiment de bien-être était faible avant le massage , après avoir montré un sens de bien-être de 100 %. La sensation de détente avant de trop était faible après le résultat était excellent . Nous concluons que le massage peut grandement bénéficier les athlètes , mais doit être étudiée dans le moyen et long terme

Mot clé: MASSAGE, RELAXATION, MUAY THAI, LUTTE.

BENEFICIOS DEL MASAJE ANTI ESTRES EM LA RECUPERACION PRE Y POS LUCHA DE ATLETAS DE MUAY THAI

RESUMEN

Muay Thai es un arte marcial y un método de auto-defensa con reglas diferentes a otras artes marciales. Muay-Thai en cualquier parte del cuerpo permanece inactivo, la fuerza física y el intelecto son cualidades necesarias que cada luchador debe poseer. (KRAITUS, 1988, citado por DELP, 2005). El masaje anti-estrés es una técnica manual que toca metódica pretende acción terapéutica, la ayuda en la eliminación de catabólicos beneficios de relajación del cuerpo, actuando principalmente en la circulación y en el retorno venoso y linfático. (NESSI, 2010). El masaje actúa sobre los dolores del atleta, pero sólo se indica cuando no hay lesión, pero sobre todo, por el contrario para evitar lesiones. (McGillicuddy, 2011). CASSAR (2001) cita que el atleta menudo fatiga muscular se produce cuando un músculo es usado en exceso perturbar el proceso fisiológico de la misma. Este trabajo tiene como objetivo verificar los beneficios del masaje anti-estrés adaptado para los atletas de 20-45 años hombres y mujeres antes y después de las peleas (competencia) de Muay-Thai. A través de dos sesiones de secuencia de masaje para Miembro Inferior Anterior y Posterior Región y Costas en cada voluntario. Cada sesión de masaje se realizó 15 minutos de masaje pre-entrenamiento y 30 minutos posteriores a la treinamento.Todos atletas mostraron alta tensión y la ansiedad antes del masaje, así como dolores musculares, después de que el estrés es inferior al 20%, mientras que el dolor también disminuyó ya que la sensación de bienestar era baja antes del masaje, después de mostrar un sentido de bienestar 100%. La sensación de relajación antes también

fue baja después de que el resultado fue genial. Llegamos a la conclusión de que el masaje puede beneficiar en gran medida a los atletas, pero necesita de mayor estudio en el medio y largo plazo.

Palabra Llave: MASAJE ANTIESTRES, MUAY THAI, LUCHA

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM ANTIESTRESSE NA RECUPERAÇÃO PRÉ E PÓS LUTA DE ATLETAS DE MUAY THAI

RESUMO

Muay-Thai é uma arte marcial e um método de auto-defesa com regras diferentes das outras artes marciais. No Muay-Thai nenhuma parte do corpo permanece inativa, força física e o intelecto são qualidades necessárias que cada lutador deve possuir. (KRAITUS, 1988, citado por DELP, 2005). A massagem antiestresse é uma técnica manual de toques metódicos que tem por finalidade ação terapêutica, ajuda na eliminação de catabólicos do organismo, benefícios de relaxamento, agindo na circulação e principalmente no retorno venoso e linfático. (NESSI, 2010). A massagem age nas dores do atleta, mas é indicada não só quando se tem lesão e sim principalmente, ao contrário para prevenir as lesões. (MCGILLICUDDY,2011). CASSAR (2001) cita que no atleta muitas vezes ocorre a fadiga muscular, quando um músculo foi excessivamente usado perturbando o processo fisiológico do mesmo. Este trabalho tem o objetivo de verificar os benefícios da massagem antiestresse adaptada em atletas de 20 a 45 anos do sexo masculino e feminino antes e pós luta (competição) de Muay-Thai. Através de 2 sessões de Massagem Sequência para Membros Inferiores Anterior e Posterior e Região Costas em cada voluntario. Cada sessão de massagem foi realizado 15 minutos de massagem pré-treinamento e 30 minutos pós-treinamento.Todos os atletas apresentaram alto estresse e ansiedade antes da massagem, assim como dores musculares, após o estresse é menor de 20% enquanto a dores também diminuíram, já a sensação de bem estar antes da massagem era baixa, mostrando após uma sensação de 100% de bem estar. A sensação de Relaxamento antes também mostrou-se baixa, após foi ótimo o resultado. Concluímos que a massagem pode beneficiar muito os atletas, porém precisa de mais estudos a médio e longo prazo.

Palavra Chave: MASSAGEM ANTIESTRESSE, MUAY THAI, LUTA.