VERIFICAR EFEITOS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS DA QUICK MASSAGE E MASSAGEM PODAL EM VOLUNTÁRIOS ESPONTÂNEOS ATENDIDOS POR ESTETICISTAS

Aline Vianna de Souza Lima[1];
Bárbara Rondon Cherutte[1];
Sara Oliveira Moura[1];
Tatiane de Freitas Pinheiro[1];
Áide Angélica de Oliveira Nessi[2];
André Leonardo da Silva Nessi[3]
[1]Graduanda em Bacharel em Estética da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo - SP
[2]Professora Mestre da Universidade Paulista – São Paulo - SP
[3]Professor orientador da Universidade Anhembi Morumbi – São Paulo - SP

INTRODUÇÃO

A pele é responsável pelo sentido do tato, ou seja, uma ponte entre o ser humano e o meio externo. Nesse sentido destaca-se que com o toque da massagem pode haver redução de ansiedade por meio da consciência emocional (MUNFORD, 2010). A pele é o mais sensível e antigo de nossos órgãos, o primeiro meio de comunicação com o mundo. É por meio dela que o organismo aprende o seu ambiente, que ocorre a percepção do meio externo, é a proteção para os tecidos do interior do corpo, é a base dos nossos receptores sensoriais, é o mais delicado dos nossos sentidos, o tato (MONTAGU, 1988).

NESSI (2015) 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.

A palavra massagem vem do grego “masso”, que significa "amassar” (CASSAR, 2001). A massagem é praticada há milhares de anos; seus efeitos estão bem documentados, e nos exibem muitos benefícios. Sua prática regular nos torna mais calmos, saudáveis e felizes (KAVANAGH, 2006). Segundo FRITZ (2002) “As raízes dessa palavra significam tocar, manipular, apertar, amassar e pressionar suavemente; por conseguinte, definimos massagem como toque terapêutico, profissional, estruturado”.

Atualmente a massoterapia vem sendo reconhecida entre os profissionais da área da Saúde, como um recurso para prevenção de dores, cansaço físico, mental e também pode ser considerada uma terapia eficaz para o tratamento do estresse (ABREU, 2012 apud SEUBERT, 2008). O estresse pode ser definido como: a compreensão de uma resposta do organismo tanto na área física quanto na área psicológica causada por alterações psicofisiológicas atuando no indivíduo assim que ele se depara com situações de medo, confusão, raiva, excitação ou tristeza. Aqueles que possuem hipersensibilidade do sistema límbico são mais propensos a sofrerem de estresse, pois não conseguem enfrentar situações adversas (PINTO, 2014 apud MONTE NERO, 2009).

Atualmente, expressões como qualidade de vida e felicidade são compreendidas como sinônimos de bem estar, mas, tais expressões têm como base avaliações das pessoas de acordo com o que fazem de suas vidas no modo geral e não apenas no estado em que se encontra em determinados momentos (AUGUSTO, et al, 2008).

Evitar doenças e prolongar a vida é um meio de se ampliar a qualidade de vida e o padrão de bem estar do indivíduo proporcionando saúde (KAHLOW et al, 2012). Bem estar e qualidade de vida abrangem desde as áreas como prevenção de doenças e atividades físicas até as atividades holísticas como meditação, terapias e massagens (PEREIRA, 2013). Os deslizamentos suaves da massagem estimulam o sistema parassimpático a induzir uma resposta de relaxamento

generalizado, melhorando a circulação dos líquidos e relaxamento dos músculos o que proporciona sensação de bem estar (DAVIS, 2006).
Em clinicas de estética, a busca pela massagem tem o importante papel de atender as necessidades emocionais. Encontramos na massagem um instrumento útil para a boa comunicação entre o corpo do massageado e a sua mente. Durante a sua história, esteve presente em diversos grupos sociais, entre reis, rainhas, filósofos, atletas, frequentadores de sauna e etc. fazendo, hoje, parte do cotidiano (PEREIRA, 2013).

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é verificar os efeitos fisiológicos e psicológicos das técnicas combinadas de Quick Massage e da Massagem Podal nos voluntários espontâneos da Universidade Anhembi Morumbi, em uma única sessão.
Os efeitos fisiológicos desagradáveis do nosso organismo estão intimamente interligados com o estresse. Problemas e fatores diários presentes na vida de todos os indivíduos como: problemas financeiros, trânsito, violência, problemas familiares, agressões políticas e sociais, mortes, problemas no ambiente de trabalho, baixa autoestima, ansiedade, fobia social e etc., são considerados agentes estressores, portanto, é importante saber lidar com o estresse, visto que pode trazer sérios danos à saúde física e mental. Pretende-se alcançar resultados satisfatórios que comprovem a melhoria fisiológica e psicológica dos voluntários através da realização conjunta da Quick Massage e da Massagem Podal como forma de relaxamento e bem estar.

A Quick Massage, conhecida também como “anma” ou “an-ma”, que significa “acalmar com as mãos”, “empurrar-puxar-empurrar”, é uma técnica de massagem tradicional japonesa que combina os princípios da medicina tradicional chinesa com a busca do equilíbrio bioenergético. Essa técnica de massagem tem mais de 5000 anos, tem sido adotada e desenvolvida por sua importante ação relaxante e curativa, ou seja, reduzindo dores e contraturas (POSSER, 2011).

Segundo NESSI (2013) a cadeira de Quick Massage foi criada por David Palmer, um americano dos Estados Unidos, em 1984 solicitou a um marceneiro a confecção de um modelo de cadeira para a massagem sentada. Os primeiros modelos eram pesados, pesava cerca de doze quilos, alguns anos depois a cadeira foi substituída por um modelo metálico bem mais leve.
A sequência de Quick Massage conquistou o mundo empresarial, devido ao breve tempo de tratamento – em média de 10 a 20 minutos e sua eficácia do tratamento, como forma de relaxamento, prevenção de dores lombares e bem estar.
As áreas massageadas pela Quick Massage são: pescoço, costas e membros superiores (braço, antebraço, ombros, mãos e dedos) e outros pontos de tensão que são mais atingidos durante o dia. Os movimentos realizados são de amassamentos, deslizamentos, compressão, pressão e percussão (TOSI, 2009 apud BARTHOLO, 2008).
Para CASSAR (2006), a manobra de compressão pode afetar tanto os tecidos mais profundos como os superficiais, pois gera uma pressão que é transmitida para os tecidos subjacentes. A percussão é uma técnica utilizada para aumentar a circulação local, estimular as terminações nervosas e tonificar as regiões de tecidos moles (KAVANAGH, 2006).
Massagem podal é uma técnica de massagem exclusiva para os pés, onde promove um relaxamento geral e profundo, tanto físico quanto mental. Na planta dos pés encontra-se a representação de todo o corpo, através da massagem todas as estruturas internas e externas são sensivelmente atingidas, o que torna a massagem podal uma técnica de resultados imediatos e profundos para o relaxamento e o bem estar (NESSI, 2013).
A massagem nos pés trabalha a associação dos órgãos, estimulando, equilibrando e tonificando os meridianos de energia. Para indivíduos que gostam que mexam em seus pés, é uma técnica muito relaxante (POSSER, 2011).

A massagem nos pés tem os seguintes benefícios: melhora a circulação, reduz o inchaço, o edema, diminui a rigidez, auxilia na flexibilidade dos tornozelos, das articulações, alivia e previne cãibras (BROWN, 2001).

Complementando os benefícios da massagem podal NESSI (2013) cita:

- Relaxamento das estruturas massageadas.
- Relaxamento indireto de todo o corpo.
- Promoção do equilíbrio metabólico do organismo.
- Aumento do volume de eliminações da bexiga e intestinos.
- Indução do sono reparador.
- Favorecimento da produção natural de substancias como: melatonina e endorfina.
- Melhora da percepção corporal.
- Aumento da sensação de leveza em pés e perna.

Atualmente, os estudos sobre estresse abrangem as consequências no corpo e na mente humana e suas implicações para a qualidade de vida da sociedade. O estresse pode afetar a saúde, a qualidade de vida e a sensação de bem estar (SADIR, 2010 apud LIPP, 2001).

O estresse é definido como uma resposta do organismo tanto na área física quanto psicológica causada por alterações psicofisiológicas, que atua sobre o indivíduo quando o mesmo se depara com situações que lhe proporcionem medo, excitação, confusão, raiva ou até mesmo que lhe cause tristeza (PINTO, 2014 apud MONTE NERO, 2009).

Segundo FRANCI (2005) o estresse é definido como um esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio interno.

Um nível de estresse é necessário e saudável para que possamos desempenhar nossas atividades, mas, requer nossa atenção, pois, em excesso tornar-se prejudicial (ROSSI, 2004).

Os eventos que ocorrem entre o início de um batimento e o início de outro é chamado de ciclo cardíaco. Esse ciclo cardíaco consiste em dois processos a diástole, que é o período de relaxamento, durante o qual o coração se enche de sangue e a sístole que é onde ocorre a contração (GUYTON, 2011).

A pressão arterial é quando o sangue exerce uma força sobre a parede das artérias que é determinada pela resistência dos vasos sanguíneos e também pela força e frequência dos batimentos cardíacos (CASSAR, 2001).

A contração do ventrículo esquerdo vai aumentar a pressão dentro de sua cavidade levando o sangue para a aorta fazendo com que as paredes se distendam e a pressão se eleve ao máximo, chamando esse evento de pressão sistólica. Quando o ventrículo esquerdo para de mandar sangue para a aorta, a válvula aortida se fecha e o sangue acumulado vai sendo distribuído para os capilares, logo a pressão vai caindo lentamente até atingir um valor mínimo - pressão diastólica, antes de iniciar um novo ciclo (DRAGER, 2009)

O bombeamento cardíaco é pulsátil fazendo com que a pressão arterial se alterne em pressão sistólica cerca de 120 mmHg e a pressão diastólica que é cerca de 80 mmHg (GUYTON, 2011).

O tempo de duração do ciclo cardíaco é recíproco da frequência cardíaca. A frequência cardíaca é de cerca de 72 batimentos/min, ou seja, o ciclo cardíaco dura 1/72 batimentos/min aproximadamente 0,833 segundos/batimentos afirma (GUYTON, 2011).

Quando há um aumento da frequência cardíaca a duração de cada ciclo cardíaco se reduz tanto a fase de relaxamento quanto a fase de contração. O coração quando está em uma frequência muito alta não consegue se relaxar. Assim, não enche as câmaras cardíacas antes da próxima contração (GUYTON, 2011).

METODOLOGIA

Foram incluídas trinta pessoas de ambos os sexos, na faixa etária entre 18 anos completos a 59 anos e 11 meses, sendo esses, quaisquer voluntários espontâneos, ou seja, que se

apresentaram nos dias e horários do estudo, que não possuíam nenhum quadro patológico, crônico ou agudo descritos nos critérios de exclusão.
O estudo foi realizado dentro da Universidade Anhembi Morumbi, na unidade do Centro, localizada na Rua Dr. Almeida Lima, 1.134 – Mooca, São Paulo/SP. Em um espaço reservado para eventos, onde foi montada uma tenda com uma ornamentação semelhante a um SPA.



MATERIAIS UTILIZADOS

Aparelho de pressão

Para aferição de pressão, foi utilizado o monitor de pressão OMRON. É um monitor compacto, de tamanho: 72 mm x 56 mm x 44 mm. Fácil de usar em casa, no trabalho e durante viagens. O monitor de pressão arterial usa o método oscilométrico de medição da pressão arterial. Isso significa que o monitor detecta o movimento do sangue pela artéria e converte os movimentos em uma leitura digital.



Monitor de pressão modelo – HEM - 631 INT

CADEIRA DE QUICK MASSAGE

Foi utilizada a cadeira de Quick Massage com a seguinte descrição: estrutura sólida, segura e de fácil montagem. Ideal para pequenas e rápidas intervenções. Com peso e tamanho reduzidos, privilegia o transporte e praticidade. Características técnicas: capacidade estática: 140 kg; massa 12 kg; Três densidades de estofamento, dobrável e portátil, estrutura em aço carbono, apoio de peito e assento com pontos de regulagem.



Cadeira de Quick Massage

ESPREGUIÇADEIRA

A Espreguiçadeira Curve é um modelo com design moderno, feito com estrutura cromada e estofado com acabamento em couríssimo na cor preta. Formato ideal para descanso e relaxamento. Esse é um dos mais lindos móveis no mercado nacional. Não seria para menos. Além de ser muito aconchegante, também é decorativa. Características técnicas: Dimensão: 1,65 m x 0,60 m x 0,70 m (C x L x A); peso 22 kg.



Espreguiçadeira Curve da WWL

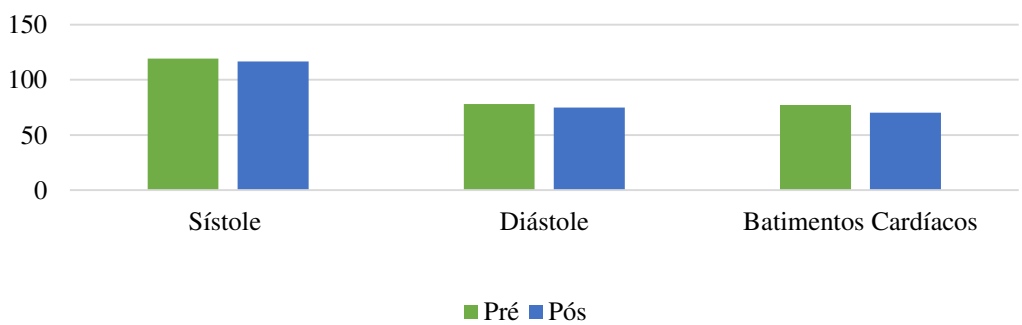
PROCEDIMENTO

Inicialmente os voluntários foram orientados a preencherem as fichas de anamnese onde todos os voluntários foram avaliados quanto aos critérios de inclusão e exclusão, para assim participarem do estudo. Em seguida, os que não tiveram nenhum critério de exclusão, assinaram o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Consentimento de Participação como Voluntário. Posteriormente foram aferidos a pressão arterial e os batimentos cardíacos dos mesmos. Após essa coleta de informações iniciais, a esteticista realizou todo o procedimento de limpeza e higienização da cadeira de Quick Massage com o álcool 70% e foi colocada uma touca descartável no apoio de cabeça, em sequência posicionou o voluntário na mesma para a realização da Quick Massage segundo o POP – Procedimento Operacional Padrão número 20 do SPA & Wellness Center Anhembi Morumbi. Após o término da Quick Massage, o voluntário foi orientado pela esteticista a se deitar em decúbito dorsal na espreguiçadeira curve da WWL, foi colocado uma toalha descartável umedecida com o óleo essencial de lavanda sobre os olhos do voluntário e foi realizado o procedimento de higienização dos pés com álcool gel 70% em gaze. Para a realização da massagem podal foi utilizado um creme de massagem neutro. A sequência da Massagem Podal foi retirada do POP número 19 do SPA & Wellness Center Anhembi Morumbi. Ao término da massagem podal, foi aferido novamente a pressão arterial e os batimentos cardíacos. Em seguida, para a avaliação da eficácia do bem estar e relaxamento das massagens em questão, foi aplicado o Formulário sobre os Efeitos da Massagem Sentada (NEUMAN, 2012).

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Antes da realização da Quick Massage e da Massagem Podal, 7% dos voluntários se consideraram muito estressados e 53% se consideraram estressados.

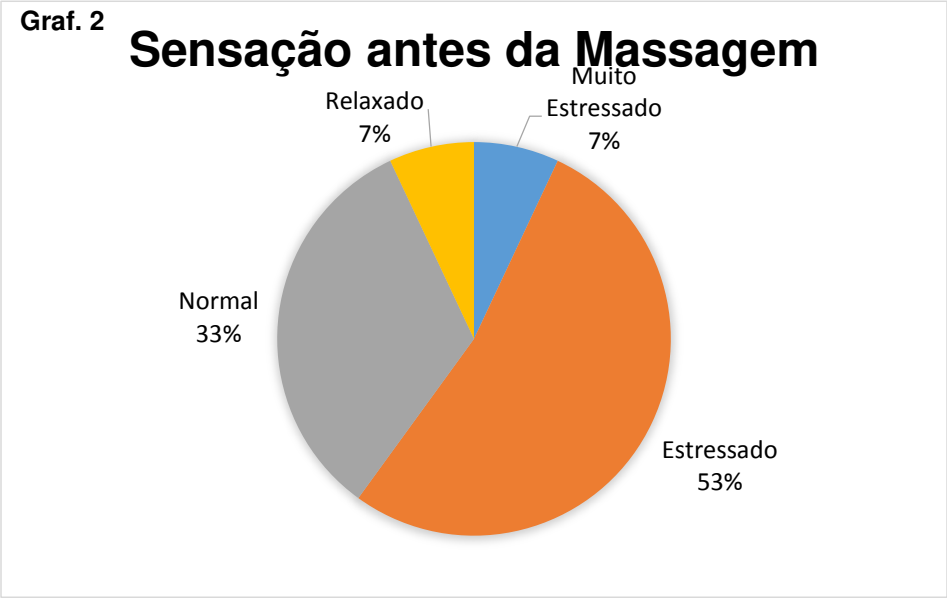
Gráf. 1



Resultado baseado em trinta voluntários

Após a realização da Quick Massage e da Massagem Podal, 37% dos voluntários relataram através do questionário adaptado de Neuman(2012), que se sentiram relaxados e 60% relataram que se sentiram muito relaxado.

Graf. 2



Graf. 3



Neste estudo objetivou-se avaliar os efeitos fisiológicos e psicológicos da Quick Massage e da Massagem podal, os principais achados foram: a diminuição significativa da pressão arterial, batimentos cardíacos, consequentemente, o relaxamento.

A redução significativa tanto da pressão sistólica como da pressão diastólica, pode ser justificado, pois, segundo CASSAR (2001) o relaxamento causado pela massagem reduz a síntese de adrenalina. Com isso, verificou-se que essas técnicas de massagem auxiliam na diminuição da atividade simpática contribuindo para uma menor vasoconstrição das paredes das artérias, logo, reduz a resistência ao fluxo sanguíneo e a vasoconstrição das arteríolas.

Segundo ABREU (2012), quando a massagem é aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a pele, esta gera uma resposta fisiológica do organismo que proporciona resultados

satisfatórios, traz o alívio de dores, tensões nervosas, acalma o indivíduo e baixa o nível de estresse, pois, a massagem exerce efeitos benéficos no organismo e no combate ao estresse.
O deslizamento alivia o estresse promovendo a redução das dores de cabeça e da pressão arterial. O amassamento possui ação de: aumentar a circulação de uma região, auxiliar no aumento da demanda de oxigênio e sangue, relaxar os músculos, eliminar as substâncias que prejudicam os músculos e com isso eliminar do corpo a tensão, as toxinas e o cansaço (KAVANAGH, 2006).
Segundo NESSI et al (2015) apud DRUST (2003) a redução dos batimentos cardíacos no presente estudo pode ser constatada, pois, a massagem estimula o sistema nervoso parassimpático, com isso, ocorre à diminuição dos batimentos cardíacos. Corrobora com os autores, BRAZ et al (2014) apud DELANEY et al (2002); MCNAMARA et al (2003); CAMBRON et al (2006) ao citar que estímulos dos efeitos fisiológicos da massagem são originados pelas manobras manuais e quando aplicadas com pressão moderada, leva ao aumento da atividade parassimpática sendo assim, ocorre a diminuição dos batimentos cardíacos, pressão arterial e os níveis do cortisol que é o hormônio considerado como marcador fisiológico do estresse.
Observou-se que 60% dos voluntários, ou seja, a maioria se considerou estressados ou muito estressados. Este dado pode ser explicado porque segundo MORAES (2000) acredita-se que as mudanças no estilo de vida das pessoas estão deixando-as debilitadas e com isso, vulneráveis ao estresse, que tem assumido o status de doença.
LIPP (2005) diz que os efeitos mais comuns do estresse no organismo são: aumento dos batimentos cardíacos, vasoconstrição, contratura muscular, sudorese, redução das defesas do organismo, irritabilidade, mudanças do humor, ansiedade, inquietação.
Após a aplicação da Quick Massage e Massagem Podal, foi observado uma melhora significativa nos níveis de estresse apresentado previamente nas pessoas, dos indivíduos submetidos ao estudo, 97% apresentaram melhora nos níveis de estresse enquanto que em 3% deles não houve influência positiva ou negativa como pode ser observado no gráfico 3. Isso ocorreu porque a massagem atua como um sedativo.

CONCLUSÃO

Conforme os resultados desse estudo, conclui-se que 97% dos voluntários tiveram resultados positivos em relação à melhora do quadro de estresse e aumento do bem estar de acordo com os resultados fisiológicos após receberem as técnicas conjuntas de Quick Massage e Massagem Podal.
Os estudos sobre os efeitos fisiológicos e psicológicos das técnicas apresentadas devem ser constantemente estudados, pois, os fatores estressores podem sofrer oscilações com o tempo.
Devido à falta de pesquisas científicas sobre essas técnicas em conjunto, conclui-se que à necessidade de mais estudos e maior quantidade de voluntários como também pesquisas com um grupo controle para aprofundar os benefícios dessa técnica.

REFERÊNCIAS

ALESII, A.; DAMIANI, C.; PERNICE, D. **The physical therapist-patient relationship: does physical therapists' occupational stress affect patients' quality of life?** FunctNeurol. 2005. Diponível em: <http://www.functionalneurology.com/common/php/portiere.php?ID=d8e31f1bdcc338cafc62737dc7a1ee87>Acesso em: 17 out. 2015.
BROWN, D. W. **Massagem Terapêutica Introdução Prática**. São Paulo: Manole, 2001.
FRITZ, S. **Fundamentos da Massagem terapêutica**. Manole, 2002, p.36

KAHLOW, A.; OLIVEIRA, L.C. **A estética como instrumento do enfermeiro na promoção do conforto e bem estar.** Univale, Santa Catarina, 2012. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Andrea%20Kahlow,%20Ligia%20Colombo%20de%20Oliveira.pdf> Acesso em: 19 nov. 2015
KAVANAGH, W. **Exercícios básicos de massagem.** Manole, 2006, p.6
LIPP, M. E. N. **Globalização e mudanças: O stress do novo milênio.** 2007
LIPP, M. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** 3. ed. São Paulo: Papirus, 2001.
MACHADO, B. F. M. T; JÚNIOR, A. F. **Óleos essenciais: aspectos gerais em terapias naturais.** Cad. Acad. Tubarão, v.3, n.2, 2011.
MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele.** São Paulo: Summus, 1988.
NESSI, A. L. S. **A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter a apneia.** Periód. Prof, de Est. Estética com Ciência, Ano I, n. 2, 2015.
NESSI, A. L. S. **Massagem Epicrânia: Técnica da massagem aplicada para clínicas e SPAs para o Bem Estar.** Periód. Prof. de Est. Estética com Ciência, Ano I, n. 2, 2015.
NESSI, A. L. S. **Massagem Podal.** In: PEREIRA, M.F.L. Spaterapia. Série Curso Estética. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013.
NESSI, A. **Massagem Antiestresse – teoria e prática para o Bem Estar.** 5. Ed. São Paulo: Phorte, 2010.
NEUMAN, Tony. **A massagem sentada.** São Paulo: Madras, 2012.
PEREIRA, Maria de Fátima. **Spaterapia.** São Paulo: Difusão, 2013.
RHIND, J. P. **Essential Oils: A Handbook for Aromatherapy Practice.** England: Singing Dragon, 2012.
ROSSI, A. M. **Autocontrole: nova maneira de gerenciar o estresse.** Rio de Janeiro: Ed. Best Seller, 2004.
SILVA, M. J. P. da et al. **Entendendo o toque terapêutic*o.*** Rev. Bras. Enfermagem, 1991.
SIQUEIRA, H. P.; BOJADSEN, T. W. de A. **Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação.** Revista PIBIC, Osasco, v. 3, n. 2, 2006. Disponível em: <http://www.unifieo.br/files/download/site/PIBIC/IniciacaoCientifica/0714fishs.pdf> Acesso em: 17 nov. 2015.
TOSI, L. **Benefícios da Quick Massage na vida corporativa.** 2009.

PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF QUICK CHECK AND PSYCHOLOGICAL MASSAGE AND MASSAGE PODAL VOLUNTEERS IN SPONTANEOUS SERVED BY BEAUTICIANS

ABSTRACT: The physical and psychological stress of modern life has become a public health problem. It is observed that most people complain of muscle pain and physical exhaustion. We note also that the people are looking for methods such as massage therapy esto improve the quality of life and sense of well-being. Duet lack of time of modern life, techniques that promote physical and psychological well-being and can be performed in a short time as the Quick Massage and Massage Podal are having more and more followers. Thus, this study investigates the improvement of well-being and decreased of stress base don't he results of physiological and psychological effects of Quick Massage and Massage Podal done together. In this study were measured blood pressure and heart rate before and after performing the massages by beauticians in 30 spontaneous volunteers. It was found that there was a reduction in blood pressure and heart rate, because the touch massage and maneuvers such as slip, promoted widespread relaxation. The volunteers also completed a questionnaire indicating their stress levels before and after the massage and it was found that 97% of these had the feeling of relaxation or much relaxation.

KEYWORDS: Physiological effects; Quick Massage; Podal Massage.

EFFETS PHYSIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUE DE QUICK MASSAGE E MASSAGE PODAL PAR ESTHÉTIENNES SPONTANÉE

RÉSUMÉ: Le stress physique et psychologique de la vie moderne est devenu un problème de santé publique. Il est observé que la plupart des gens ont des plaintes de douleurs musculaires et de l'épuisement physique. On constate que les gens sont à la recherche de méthodes telles que le massage thérapeutique pour améliorer la qualité de vie et le sentiment de bien-être. En raison du manque de temps de la vie moderne, les techniques qui favorisent le bien-être physique et psychologique et peuvent être effectuées dans un court laps de temps que le massage rapide et massage sont Podal avoir de plus en plus recherchés. Ainsi, cette étude examine l'amélioration du bien-être et le stress a diminué sur la base des résultats des effets physiologiques et psychologiques de massage et massage rapide Podal maintenus ensemble. Dans cette étude, on a mesuré la pression artérielle et le rythme cardiaque avant et après avoir effectué les massages par des esthéticiennes dans 30 bénévoles spontanés. Il a été constaté qu'il y avait une réduction de la pression artérielle et le rythme cardiaque, par conséquent, toucher massage et des manœuvres telles que, par exemple, de glissement de détente généralisée promu. Les volontaires ont également rempli un questionnaire indiquant leur niveau de stress avant et après le massage et il a été constaté que 97% d'entre eux avaient le sentiment ou la relaxation beaucoup de détente.

MOTS-CLÉS: Effets physiologiques; Massage rapide; Massage Podal.

EFECTOS FISIOLÓGIOS Y PSICOLÓGICO DA QUICK MASAJE E MASAJE PODAL EN ESTETICISTAS

Resumen: El estrés físico y psicológico de la vida moderna se ha convertido en un problema de salud pública. Se observa que la mayoría de la gente tiene quejas de dolor muscular y agotamiento físico. Se observa que la gente está buscando métodos como el masaje terapéutico para mejorar la calidad de vida y la sensación de bienestar. Debido a la falta de tiempo de la vida moderna, las técnicas que promueven el bienestar físico y psicológico y se pueden realizar en un corto tiempo como son haber buscado cada vez más el masaje rápido y Masaje Podal después. Por lo tanto, este estudio investiga la mejora del bienestar y la disminución de la tensión en base a los resultados de los efectos fisiológicos y psicológicos del masaje rápido y Masaje Podal unidas. En este estudio se midieron la presión arterial y la frecuencia cardíaca antes y después de realizar los masajes de belleza en 30 voluntarios espontáneos. Se encontró que hubo una reducción en la presión arterial y la frecuencia cardíaca, por lo tanto, el tacto de masaje y maniobras tales como, por ejemplo, deslizando la relajación generalizada promovido. Los voluntarios también completaron un cuestionario indicando sus niveles de estrés antes y después del masaje y se encontró que 97% de ellos tenía la sensación o la relajación mucha relajación.

PALABRAS CLAVE: Efectos fisiológicos; Masaje rápida; Masaje Podal.

VERIFICAR EFEITOS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS DA QUICK MASSAGE E MASSAGEM PODAL EM VOLUNTÁRIOS ESPONTÂNEOS ATENDIDOS POR ESTETICISTAS

RESUMO: O estresse físico e psicológico da vida moderna tem se tornado um problema de saúde pública. Observa-se que a maioria das pessoas apresentam queixas de dores musculares e cansaço físico. Observa-se que a população está à procura de métodos, tais como, as massagens

terapêuticas para a melhora da qualidade de vida e sensação de bem estar. Devido à falta de tempo da vida moderna, técnicas que promovem o bem estar físico e psicológico e que possam ser executadas em um curto espaço de tempo como a Quick Massage e a Massagem Podal estão tendo cada vez mais procuradas. Sendo assim, este estudo procura investigar a melhora do bem estar e diminuição do estresse com base nos resultados dos efeitos fisiológicos e psicológicos da Quick Massage e da Massagem Podal realizadas em conjunto. Nesta investigação foram aferidas a pressão arterial e batimentos cardíacos antes e após a realização das massagens por esteticistas em 30 voluntários espontâneos. Verificou-se que houve redução tanto da pressão arterial como da frequência cardíaca, pois, o toque da massagem e as manobras como, por exemplo, o deslizamento, promoveu relaxamento generalizado. Os voluntários também preencheram um questionário que indicava seus níveis de estresse antes e após as massagens e verificou-se que 97% desses tiveram a sensação relaxamento ou muito relaxamento.

PALAVRAS-CHAVES: Efeitos Fisiológicos; Quick Massage; Massagem Podal.

Prof. André Leonardo da Silva Nessi
Rua Dr. Almeida Lima, 1134 – Mooca – São Paulo – SP – Cep. 03164-000
(11) 97229.4501
andrelsnessi@anhembimorumbi.edu.br