

OS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA RELAXANTE NAS DORES MUSCULARES: ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA

THE BENEFITS OF RELAXING MASS THERAPY FOR MUSCLE PAIN: THE ACTIVITY OF PHYSIOTHERAPY

Ana Cristina de Farias¹, Vanessa Ferreira de Lima¹, Ricardo Pimenta²

1 Laís Maria Six Matos Belém

2 Professor mestre Rogério Alves da Silva

RESUMO

Introdução: A massoterapia relaxante tem se mostrado uma aliada no tratamento das dores musculares, atuando de forma eficaz e natural. Neste contexto, a fisioterapia desempenha um papel fundamental ao indicar e aplicar as técnicas adequadas para cada caso. **Objetivo:** analisar os benefícios da massoterapia relaxante nas dores musculares e como a atuação da fisioterapia pode otimizar os resultados. **Métodos:** Os métodos utilizados incluem revisão bibliográfica sistemática e qualitativa de artigos científicos que evidenciam a eficácia da massoterapia relaxante no alívio das dores musculares. Além disso, serão discutidas as diferentes técnicas de massagem e sua aplicação para cada tipo de dor. **Resultado:** Os resultados esperados apontam para a redução significativa das dores musculares, melhora na qualidade de vida dos pacientes e aumento da mobilidade e flexibilidade dos músculos. Com isso, a massoterapia relaxante surge como uma alternativa segura e eficaz no tratamento das dores musculares. **Conclusão:** conclui-se que a massoterapia relaxante é uma importante ferramenta no tratamento das dores musculares, proporcionando alívio imediato e contribuindo para o relaxamento muscular. A atuação da fisioterapia nesse processo é fundamental para garantir a eficácia do tratamento e promover a recuperação dos pacientes.

Palavras-Chave: Massoterapia relaxante; Dores musculares; Fisioterapia; Relaxamento; Alívio da dor.

ABSTRACT

Introduction: Relaxing massage therapy has proven to be an ally in the treatment of muscle pain, acting effectively and naturally. In this context, physiotherapy plays a fundamental role in indicating and applying the appropriate techniques for each case. **Objective:** to analyze the benefits of relaxing massage therapy for muscle pain and how physiotherapy can optimize results. **Materials and Methods:** The methods used include a systematic bibliographic review of scientific articles that demonstrate the effectiveness of relaxing massage therapy in relieving muscle pain. In addition, the different massage techniques and their application for each type of pain will be discussed. **Result:** The expected results point to a significant reduction in muscle pain, an improvement in patients' quality of life and an increase in muscle mobility and flexibility. Therefore, relaxing massage therapy emerges as a safe and effective alternative for treating muscle pain. **Conclusion:** it is concluded that relaxing massage therapy is an important tool in the treatment of muscle pain, providing immediate relief and contributing to muscle relaxation. The role of physiotherapy in this process is essential to guarantee the effectiveness of the treatment and promote the recovery of patients.

Keywords: Relaxing massage therapy; Muscle aches; Physiotherapy; Relaxation; Pain relief.

Contato: rogerio.silva@unidesc.edu

INTRODUÇÃO

A massagem terapêutica proporciona diversos benefícios como bem-estar físico e mental (CANÇADO, 2017). Uma das mais conhecidas vantagens são o relaxamento do corpo, o controle do estresse, a redução da ansiedade, melhora da circulação sanguínea e a redução da pressão arterial, o alívio de cefaleias e a redução do cansaço (CEZIMBRA, 2009).

Além disso, o toque das mãos durante a massagem estimula sentimentos conscientes ou inconscientes gerando o bem-estar e uma relação afetiva. Esses fatos

demonstram a importância do toque durante a massagem porque provoca a liberação de substâncias químicas no organismo que são capazes de restabelecer a imunidade natural humana e conseqüentemente reequilibrando as funções vitais (CARVALHO; ALMEIDA, 2018). Então, demonstrar os efeitos fisiológico, psíquico e físico da massoterapia e como o fisioterapeuta pode atuar nesse processo é de grande valia tanto para o profissional quanto para os clientes/pacientes que buscam terapias alternativas como forma de tratamento ou para melhorar a qualidade de vida.

O presente estudo tem como definição de assunto e objetivo: “Os benefícios da massoterapia nas dores musculares: Atuação da fisioterapia”. Estabeleceu-se como limites de extensão a revisão de literatura nacional e internacional sobre o tema proposto. A determinação de circunstância da pesquisa qualitativa será dos últimos 5 anos. Então o tema apresentado é “Os benefícios da massoterapia nas dores musculares: Atuação da fisioterapia”.

A dor interfere na qualidade de vida do ser humano e a massagem terapêutica é um recurso muito valioso principalmente para o alívio de dores musculares. A massagem terapêutica possui diversas técnicas de aplicação, pois é um conjunto de massagem relaxante com a utilização das mãos, proporcionando diversos benefícios.

Diante do apresentado busca-se responder a seguinte questão: Quais são os benefícios da massoterapia nas dores musculares: Atuação da fisioterapia?

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS / METODOLOGIA

Este estudo é de natureza básica, também conhecido pelos nomes de pesquisa fundamental ou pura. É uma pesquisa que salienta teorias científicas, a fim de aprimorar um conhecimento já obtido sobre algum assunto. Tem o propósito de aumentar o entendimento de determinados fatos e comportamentos sem a intenção de resolvê-lo (TUMELERO, 2019a). E para alcançar tal propósito será utilizada a pesquisa explicativa. Assim, será possível buscar entender as causas e os fatores determinantes dos fenômenos da massagem, explicando o que está ocorrendo no organismo. O objetivo é pesquisar inovações buscando aprofundar na realidade (TUMELERO, 2019b).

O método que será utilizado é qualitativo, pois há uma preocupação com a qualidade dos dados da pesquisa, uma vez que, o foco do trabalho é entender os motivos e como os fenômenos se comportam (COELHO, 2017). A fundamentação teórica é do tipo de revisão literatura, visto que é uma maneira de reunir pesquisas e

discussões acerca do tema proposto. (COELHO, 2019).

Assim sendo a metodologia foi ordenada da seguinte maneira. A formulação da pergunta: “Quais são os benefícios da massoterapia relaxante nas dores musculares: Atuação da fisioterapia”. Para responder a essa pergunta, será realizada uma pesquisa com os descritores “massoterapia end dor”, “massoterapia end fisioterapia”. Os sites que serão utilizados são: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Medline, Cinahl, Embase, Lilacs, Cochrane Controlled Trials Database, SciSearch e Google Acadêmico.

Por meio de um exame crítico os dados passaram por uma avaliação. Haverá uma seleção de trabalhos completos publicados nos últimos 10 anos. Serão excluídos trabalhos que não estão relacionados com a massoterapia relaxante para o alívio da dor e que não estejam relacionados com a fisioterapia em massoterapia relaxante. Os dados serão analisados e resumidos, assim possibilitará uma apresentação e interpretação dos resultados, determinando então, a evidência encontrada.

Como critério de inclusão, foram utilizados estudos relacionados à massoterapia relaxante para o alívio da dor, pesquisas relacionadas à fisioterapia em massoterapia relaxante e trabalhos completos publicados nos últimos 10 anos. E como critérios de exclusão, foram excluídos da pesquisa, estudos que não estejam relacionados com a massoterapia relaxante para o alívio da dor, que não estejam relacionados com a fisioterapia em massoterapia relaxante e trabalhos que não atendam aos critérios de inclusão estabelecidos.

3 - REFERENCIAL TEÓRICO / FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 História da massagem:

A história da massagem é um tema ponderoso tanto para quem trabalha profissionalmente como para os estudantes. A aplicação da massagem é um dos modelos mais antigos de terapia, possuindo origem na Grécia, China, Roma, Índia e Japão, sendo a referência mais arcaica que surge no Nei Ching. O termo “terapêutico” vem do grego “therapeuticos” e está relacionado ao efeito do tratamento médico (CASSAR, 2009).

O termo massagem também possui origem grega “masso”, que significa “amassar”. Massagem terapêutica é uma conjugação de massagem relaxante com a utilização das próprias mãos ou aparelhos para acabar ou reduzir a dor. A Anamnese é necessária para a realização do tratamento por meio de massagem, pois coleta dados importantes do paciente. Existem diversos tipos como: Ayurvédica, quiropraxia, quiromassagem,

massagem profunda, massagem com bambu ou pedras quentes entre outras. Também há vários tipos de técnicas, dentre algumas delas: effleurage ou deslizamento, compressão, percussão, fricção, vibração e agitação, etc (CASSAR, 2009).

A história da massagem remonta milhares de anos, sendo uma prática que tem sido utilizada em diversas culturas ao redor do mundo. Sua origem pode ser rastreada até as antigas civilizações chinesa, egípcia, indiana e grega, onde era considerada uma técnica terapêutica valiosa para promover o bem-estar físico e emocional.

A massagem tem sido descrita como uma forma de terapia holística que envolve a manipulação dos tecidos moles do corpo para promover a cura, relaxamento e alívio da dor. Diversas técnicas de massagem foram desenvolvidas ao longo dos séculos, cada uma com suas próprias características e benefícios específicos (MORAES, 2019).

Segundo Moraes et al. (2019), a massagem tem sido utilizada de forma terapêutica em diversas áreas da saúde, incluindo a fisioterapia, a terapia ocupacional, a medicina esportiva e a medicina alternativa. A aplicação da massagem pode auxiliar na melhora da circulação sanguínea, na redução da tensão muscular, no alívio de dores crônicas e na promoção do relaxamento (MORAES, 2019).

A massagem também tem sido estudada em relação aos seus efeitos psicológicos, sendo reconhecida por sua capacidade de reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. De acordo com Soares et al. (2019), a massagem pode promover a liberação de hormônios do bem-estar, como a endorfina e a oxitocina, contribuindo para a melhora do estado emocional e mental dos indivíduos (SOARES, 2019).

Além disso, a massagem tem sido utilizada como uma forma de comunicação não verbal, promovendo a conexão e o vínculo entre o terapeuta e o paciente. Segundo Silva et al. (2019), a massagem pode facilitar a expressão de emoções reprimidas, promover a sensação de segurança e confiança, e fortalecer a relação terapêutica (SILVA, 2019).

Diante disso, a história da massagem é vasta e rica em conhecimento, destacando sua importância e relevância ao longo dos anos em diversas culturas e sociedades. A prática da massagem continua a ser valorizada e estudada até os dias atuais, sendo reconhecida por seus inúmeros benefícios para a saúde física, emocional e mental dos indivíduos (MORAES, 2019).

3.2 Anatomia dos músculos

A anatomia dos músculos é um tema fundamental na área da saúde, pois os músculos desempenham um papel essencial no movimento e na estabilidade do corpo

humano. A compreensão da estrutura e função dos músculos é crucial para o diagnóstico e tratamento de distúrbios musculares, bem como para a prática de atividades físicas de forma segura e eficaz (NETTER, 2020).

Segundo Tortora e Derrickson (2019), os músculos são tecidos contráteis compostos por fibras musculares que se contraem e relaxam para gerar movimento. Existem três tipos de músculos no corpo humano: músculos esqueléticos, músculos cardíacos e músculos lisos. Os músculos esqueléticos são responsáveis pelo movimento voluntário do corpo, enquanto os músculos cardíacos são encontrados no coração e os músculos lisos estão presentes em órgãos internos (TORTORA; DERRICKSON, 2019).

De acordo com Netter (2020), a anatomia dos músculos inclui a identificação das origens e inserções musculares, bem como a descrição das fibras musculares e sua organização em fascículos. Além disso, é importante compreender a inervação dos músculos, ou seja, o suprimento de nervos que controlam a contração muscular (NETTER, 2020).

Segundo Moore et al. (2021), a função dos músculos pode ser influenciada por diversos fatores, como a idade, o sexo, a genética e o nível de atividade física. O treinamento muscular é uma estratégia eficaz para melhorar a força, a resistência e a flexibilidade dos músculos, prevenindo lesões e melhorando o desempenho atlético (MOORE, et. al., 2021).

Em relação às patologias musculares, Kasper et al. (2022) destacam a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado, que pode incluir fisioterapia, medicamentos e, em casos mais graves, cirurgia. Diversas condições, como distrofias musculares, lesões por esforço repetitivo e miopatias inflamatórias, podem afetar a saúde dos músculos e prejudicar a qualidade de vida dos pacientes (KASPER, et. al., 2022).

De acordo com Bickley (2021), os músculos são classificados em três tipos principais: músculos esqueléticos, músculos cardíacos e músculos lisos. Os músculos esqueléticos são os responsáveis pelo movimento voluntário do corpo e estão conectados aos ossos por meio de tendões. Já os músculos cardíacos são encontrados no coração e são responsáveis pela contração rítmica do músculo cardíaco. Os músculos lisos estão presentes nos órgãos internos e são responsáveis pelos movimentos involuntários do corpo (BICKLEY, 2021).

Segundo Moore et al. (2019), a anatomia dos músculos abrange diversos aspectos,

como a origem e inserção dos músculos, sua vascularização, inervação e função. A origem de um músculo refere-se ao ponto onde ele inicia, enquanto a inserção é o ponto onde ele se fixa. A vascularização é o sistema de vasos sanguíneos que fornecem sangue ao músculo, garantindo sua nutrição. A inervação é o fornecimento de nervos ao músculo, que permitem a sua contração. E a função de um músculo está relacionada ao tipo de movimento que ele é capaz de realizar (MOORE, et. al., 2019).

De acordo com Saladin (2020), o estudo da anatomia dos músculos é de extrema importância para diversos profissionais da área da saúde, como fisioterapeutas, educadores físicos, médicos e terapeutas ocupacionais. O conhecimento sobre a anatomia dos músculos possibilita a compreensão da origem de diversas patologias musculares, bem como a prescrição de exercícios físicos específicos para cada grupo muscular. Portanto, é fundamental compreender a anatomia dos músculos para garantir uma prática clínica eficaz e segura. O estudo detalhado dos músculos proporciona uma melhor compreensão do funcionamento do corpo humano e auxilia na promoção da saúde e no tratamento de doenças musculares (SALADIN, 2020).

Em síntese, a anatomia dos músculos desempenha um papel crucial na compreensão da estrutura e função do sistema musculoesquelético. Através do estudo detalhado dos músculos, é possível promover a saúde e o bem-estar do corpo humano, prevenindo lesões e melhorando o desempenho físico em diversas atividades do dia a dia. É fundamental que os profissionais da saúde estejam atualizados com as pesquisas mais recentes sobre a anatomia dos músculos, a fim de oferecer um atendimento de qualidade aos pacientes (NETTER, 2020).

3.3 Fisiologia dos músculos

A fisiologia dos músculos é uma área fundamental da biologia e da medicina, responsável pelo estudo do funcionamento dos tecidos musculares no organismo. Os músculos são responsáveis pela movimentação do corpo, pela manutenção da postura e pela realização de atividades cotidianas, sendo compostos por células musculares especializadas chamadas de fibras musculares (KANDEL, et. al., 2019).

A fisiologia dos músculos é uma área de estudo ampla e fundamental para compreender o funcionamento do corpo humano. Os músculos desempenham um papel essencial na locomoção, na postura, na manutenção da temperatura corporal e na realização de diversas funções fisiológicas (SALADIN, 2020).

De acordo com Kandel et al. (2019), a contração muscular é um processo

complexo que envolve a interação entre proteínas contráteis, íons cálcio e energia na forma de ATP. Durante a contração muscular, ocorre um deslizamento das fibras musculares, resultando na geração de tensão e na produção de movimento. A regulação da contração muscular é mediada por diferentes mecanismos, incluindo a liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático e a ativação de proteínas contráteis como a actina e a miosina (KANDEL, et. al., 2019).

Já segundo Guyton e Hall (2020), a fisiologia dos músculos também está relacionada com a fadiga muscular, um fenômeno que ocorre devido ao acúmulo de metabólitos como o ácido lático, à depleção de glicogênio e à diminuição da disponibilidade de ATP. A fadiga muscular pode ser influenciada por diversos fatores, como a intensidade do exercício, o condicionamento físico e a nutrição adequada (GUYTON; HALL, 2020).

Além disso, de acordo com Marieb e Hoehn (2021), a fisiologia dos músculos também é afetada pelo processo de crescimento e regeneração muscular. Após lesões musculares, ocorre uma resposta inflamatória seguida pela proliferação de células satélites e pela diferenciação celular para a regeneração do tecido muscular danificado. O treinamento físico também é capaz de promover o crescimento muscular, através de mecanismos como a hipertrofia das fibras musculares e o aumento da vascularização do músculo (MARIEB; HOEHN, 2021).

De acordo com Guyton e Hall (2019), os músculos são compostos por fibras musculares que são capazes de se contrair e relaxar, de forma a produzir movimentos. A contração muscular ocorre através de um processo complexo que envolve a liberação de íons de cálcio e a interação entre os filamentos de actina e miosina.

Segundo Widmaier et al. (2020), a contração muscular é regulada por mecanismos neurais e hormonais, que controlam a liberação de cálcio e o grau de ativação das fibras musculares. Além disso, a fadiga muscular é um fenômeno comum que ocorre devido ao acúmulo de metabólitos e à diminuição da disponibilidade de energia durante a contração muscular (WUIDMAIER, et. a., 2020).

De acordo com Hall (2021), a adaptabilidade dos músculos é um aspecto importante da fisiologia muscular, que permite a melhoria do desempenho físico através do treinamento. O treinamento de força, por exemplo, promove o aumento da força e da resistência muscular, além de estimular a síntese de proteínas musculares e o crescimento das fibras musculares (HALL, 2021).

Segundo Guyton et al. (2023), a manutenção da saúde muscular é fundamental

para prevenir doenças musculares e promover o bem-estar físico. A prática regular de exercícios físicos, o consumo adequado de nutrientes e a manutenção de um estilo de vida saudável são fatores essenciais para a manutenção da função muscular ao longo da vida (GUYTON, et. al., 2023).

Portanto, a fisiologia dos músculos é uma área de estudo abrangente e essencial para a compreensão do funcionamento do corpo humano. O conhecimento sobre os processos fisiológicos que regem a contração, a fadiga, o crescimento e a regeneração muscular é fundamental para a prática clínica, o treinamento esportivo e a promoção da saúde (WUIDMAIER, et. a., 2020).

3.4 FISIOPATOLOGIA DA DOR MUSCULAR

A dor interfere no humor e na qualidade de vida das pessoas. E quando se trata de dor crônica, isso causa grande impacto financeiro e uma procura maior dos serviços de saúde. Por ser extremamente subjetiva, sua avaliação pode ser difícil, portanto, o exame e a mensuração são tarefas difíceis (GARCIA; MORAES, 2018).

Diversos estímulos podem causar dor como os térmicos, químicos ou mecânicos. Eles ativam receptores periféricos nociceptivos de alto limiar de excitabilidade. A mensagem de lesão tecidual é enviada por meio das fibras nervosas. A-delta ou IV e C ou III para a medula espinhal na raiz dorsal, chegando enfim ao encéfalo (KOBAYASHI; LUZO; COHEN, 2019).

A dor nociceptiva do tipo somática afeta os tecidos cutâneos e profundos. A dor mista é a mais comum e envolve componentes nociceptivos e neuropáticos. A sensação dolorosa ocorre a partir da ativação de nociceptores, que por sua vez transforma essa informação em potencial de ação. A transmissão segue pelo nervo periférico até a raiz dorsal da medula espinhal, então é propagado para a via neoespinotalâmica até a via núcleo ventral posterolateral, enfim chega ao códex cerebral (NAIME, 2013).

O estímulo intenso e prolongado causa a liberação de substâncias químicas resultando em inflamação, no entanto lesões periféricas persistentes podem causar alterações no sistema nervoso, direta ou indiretamente, e nas vias de processamento da dor (GARCIA; MORAES, 2018).

A dor ultrapassa o fenômeno físico e devem ser considerados os apelos sociais, espirituais e psicológicos. O conhecimento não só do conceito de dor, mas do seu desenvolvimento é fundamental, além das esferas somáticas, psicológicas, social e espiritual (NAIME, 2013).

A dor muscular é uma resposta do organismo a diversos estímulos, como lesões, inflamações, estresse físico e emocional, entre outros fatores. Essa sensação de desconforto pode ser aguda, persistente ou crônica, afetando a qualidade de vida e a funcionalidade do indivíduo (CRUZ-MONTECINOS, et. al., 2019).

Segundo Cruz-Montecinos et al. (2019), a fisiopatologia da dor muscular envolve a liberação de substâncias pró-inflamatórias, como a bradicinina e as prostaglandinas, que estimulam os receptores de dor nas terminações nervosas. Além disso, a liberação de citocinas pró-inflamatórias pelos tecidos musculares danificados pode contribuir para a amplificação da dor (CRUZ-MONTECINOS, et. al., 2019).

De acordo com Queiroga et al. (2020), a dor muscular também pode estar relacionada a distúrbios bioquímicos, como o acúmulo de metabólitos, a ativação de canais iônicos sensíveis à dor e a diminuição da perfusão sanguínea nos tecidos musculares. Esses mecanismos podem gerar um ciclo vicioso de dor e inflamação, dificultando a recuperação do tecido lesionado (QUEIROGA, et. al., 2020).

Estudos mais recentes, como o de Santos et al. (2023), têm apontado para a influência de fatores genéticos na fisiopatologia da dor muscular. Alterações em genes relacionados à modulação da dor, como os que codificam os receptores opiáceos e os neurotransmissores envolvidos na transmissão da dor, podem predispor indivíduos a desenvolver quadros de dor musculoesquelética crônica (SANTOS, et. al., 2023).

Diante desse cenário, o tratamento da dor muscular deve ser multidisciplinar e individualizado, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também emocionais e genéticos do paciente. A abordagem terapêutica pode incluir o uso de medicamentos analgésicos, fisioterapia, acupuntura, terapias alternativas e intervenções psicológicas, visando aliviar a dor, promover a recuperação dos tecidos musculares e melhorar a qualidade de vida do indivíduo (QUEIROGA, et. al., 2020).

3.5 EFEITOS FISIOLÓGICOS, FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA

A massagem exerce efeito físico local em virtude do ato de aplicar pressão no segmento massageado. A divisão dos efeitos fisiológicos da massagem clássica pode ser em: Neuromusculares, circulatórios, metabólicos e reflexos. O neuromuscular causa o aumento da circulação sanguínea, eliminando substâncias residuais, líquido extravascular, melhora a nutrição de miofibrilas proporcionando um aumento na

contratilidade e excitabilidade (GUIRRO; GUIRRO, 2003 p.64-65).

Atua também sobre a circulação aumentando a perfusão sanguínea com fluido plasmático, promovendo a melhora da reologia e do fluxo sanguíneo, o que é benéfico para os músculos quando sua circulação é perturbada (CASSAR, 2001, p. 136).

Os efeitos reflexos das massagens, cujo método se baseia na premissa da existência de zonas reflexas na pele, refletem alterações decorrentes de vários órgãos viscerais quando comprometidas. Efeitos reflexos podem ser entendidos como alterações do limiar elétrico associados ao sistema neurológico (GUIRRO; GUIRRO, 2003 p. 66).

A massagem terapêutica é uma prática milenar que visa promover o bem-estar físico, mental e emocional através da manipulação dos tecidos do corpo. Diversos estudos têm evidenciado os múltiplos benefícios da massagem terapêutica, que vão desde o alívio da dor até a melhora da qualidade de vida. Do ponto de vista fisiológico, a massagem terapêutica atua estimulando a circulação sanguínea e linfática, promovendo a eliminação de toxinas e resíduos metabólicos. Segundo Field (2019), a massagem também pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e aumentar a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar (FIELD, 2019).

Além dos efeitos fisiológicos, a massagem terapêutica também pode promover benefícios físicos, como o relaxamento dos músculos e a melhora da flexibilidade e da amplitude de movimento das articulações. Segundo Soares et al. (2021), a massagem terapêutica pode ajudar no alívio de dores musculares, tensionais e crônicas, além de contribuir para a recuperação mais rápida de lesões e traumas (SOARES, et. al., 2021).

No âmbito psicológico, a massagem terapêutica pode atuar como uma ferramenta eficaz no combate ao estresse, ansiedade e depressão. Segundo Pohlman et al. (2023), a massagem terapêutica pode promover a sensação de relaxamento, bem-estar e conexão com o próprio corpo, contribuindo para o equilíbrio emocional e mental (POHLMAN, et. al., 2023).

A massagem terapêutica é uma prática milenar que tem sido utilizada para promover o bem-estar e o equilíbrio físico, emocional e mental. Diversos estudos têm demonstrado os efeitos positivos da massagem terapêutica em diferentes aspectos do corpo humano, como a redução da dor, o aumento da flexibilidade, a melhora da circulação sanguínea, a diminuição da ansiedade e do estresse, entre outros. Segundo Field (2019), a massagem terapêutica tem efeitos fisiológicos que incluem a redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e o aumento da produção de endorfinas, os

hormônios do bem-estar. Além disso, a massagem também pode melhorar a circulação sanguínea, diminuindo a tensão muscular e promovendo a regeneração dos tecidos (FIELD, 2019).

No âmbito físico, a massagem terapêutica pode ajudar na recuperação de lesões musculares, na redução da rigidez articular e no alívio de dores crônicas, como apontam os estudos de Franěk e Rehol (2020). A massagem também pode contribuir para a melhora da postura, da biomecânica do corpo e da capacidade de movimentação (FRANEK; REHOLL, 2020).

Já no aspecto psicológico, a massagem terapêutica tem demonstrado ser eficaz na redução da ansiedade, do estresse e da depressão, como evidenciam os estudos de Barnes e Smith (2021). A massagem também pode promover o relaxamento, a sensação de bem-estar e a melhora da qualidade do sono (BARNES; SMITH, 2021).

Portanto, a massagem terapêutica é uma prática que pode trazer inúmeros benefícios para a saúde física e mental das pessoas. Sua aplicação em diferentes contextos, como clínicas, spas, hospitais e domicílios, tem se mostrado eficaz na promoção do equilíbrio e do bem-estar geral. É importante ressaltar que a massagem terapêutica deve ser realizada por profissionais qualificados e devidamente capacitados, a fim de garantir a segurança e eficácia do tratamento (FRANEK; REHOLL, 2020).

Em suma, a massagem terapêutica se mostra uma prática eficaz e holística, que aborda o ser humano de forma integral, promovendo benefícios físicos, fisiológicos e psicológicos. Através da manipulação dos tecidos do corpo, a massagem terapêutica pode ser uma aliada na promoção da saúde e do bem-estar (FIELD, 2019).

3.6 Atuação da fisioterapia

A atuação da fisioterapia tem um papel fundamental na promoção da saúde, prevenção de doenças, reabilitação e melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Através de técnicas e abordagens específicas, os fisioterapeutas atuam em diversas áreas da saúde, como ortopedia, neurologia, cardiologia, pediatria e geriatria, buscando sempre o bem-estar e a recuperação dos pacientes (LIMA, et. al., 2019).

Segundo Lima et al. (2019), a fisioterapia desempenha um papel importante no tratamento de condições musculoesqueléticas, como lesões esportivas, dores crônicas, fraturas e distúrbios posturais. Os autores destacam a importância da avaliação individualizada e do planejamento de um programa de tratamento adequado para cada paciente, visando a melhoria da função física e a redução da dor (LIMA, et. al., 2019).

De acordo com Silva et al. (2020), a fisioterapia também é essencial no tratamento de doenças neurológicas, como acidente vascular cerebral (AVC), lesões medulares, doença de Parkinson e esclerose múltipla. Os autores ressaltam a importância da reabilitação neurológica, que visa a recuperação da função motora, equilíbrio e autonomia dos pacientes, utilizando técnicas como a facilitação neuromuscular proprioceptiva e a cinesioterapia (SILVA, et. al. 2020).

Na área da cardiologia, Oliveira et al. (2021) destacam a atuação da fisioterapia na reabilitação cardíaca, que tem como objetivo promover a melhoria da capacidade física, reduzir o risco de eventos cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com doenças cardíacas, como infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e arritmias. Os autores ressaltam a importância do programa de exercícios supervisionados, do controle da pressão arterial e do acompanhamento da frequência cardíaca durante a reabilitação (OLIVEIRA, et. al. 2021).

Além disso, a fisioterapia pediátrica tem um papel fundamental no desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, como apontam Santos et al. (2022). Os autores destacam a importância da estimulação precoce, da fisioterapia aquática e da terapia ocupacional no tratamento de crianças com atrasos no desenvolvimento, paralisia cerebral e síndrome de Down, visando a melhoria da qualidade de vida e da independência das crianças (SANTOS, et. al. 2022).

Por fim, a fisioterapia geriátrica tem um papel crucial na prevenção de quedas, na reabilitação pós-operatória e no tratamento das doenças crônicas que afetam os idosos, como mencionado por Costa et al. (2023). Os autores enfatizam a importância da avaliação multidimensional dos idosos, do fortalecimento muscular, do treinamento de equilíbrio e da fisioterapia respiratória no tratamento das doenças respiratórias comuns nessa faixa etária (COSTA, et. al., 2023).

A atuação da fisioterapia é fundamental no cuidado e reabilitação de pacientes que apresentam disfunções musculoesqueléticas, neurológicas, respiratórias, cardiovasculares e outras condições que afetam sua funcionalidade e qualidade de vida. A profissão de fisioterapeuta engloba a avaliação, o diagnóstico e o tratamento por meio de técnicas específicas, promovendo a reabilitação e prevenção de lesões (OLIVEIRA, et. al. 2021).

Segundo as diretrizes da World Confederation for Physical Therapy (WCPT), a fisioterapia é definida como a prestação de serviços em situações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação, utilizando métodos e técnicas baseados em

evidências científicas. O fisioterapeuta atua de forma integrada com outros profissionais de saúde, contribuindo para a melhoria da saúde e bem-estar dos pacientes (COSTA, et. al., 2023).

No contexto atual, a fisioterapia tem se destacado na abordagem interdisciplinar, trabalhando em equipe com médicos, enfermeiros, psicólogos e outros profissionais de saúde. Isso permite uma visão mais ampla do paciente e um cuidado mais completo e eficaz. Além disso, a fisioterapia tem evoluído com o avanço da tecnologia e da pesquisa científica, incorporando novas técnicas e abordagens terapêuticas (SILVA, et. al. 2020).

Autores como Smith et al. (2019) destacam a importância da abordagem biopsicossocial na prática da fisioterapia, considerando não apenas os aspectos físicos do paciente, mas também os aspectos emocionais e sociais que influenciam sua saúde e recuperação (SMITH, et. al., 2019). Já Martins et al. (2020) ressaltam a importância da educação e do autocuidado na promoção da saúde, enfatizando o papel do fisioterapeuta como educador e facilitador do processo de reabilitação (MARTINS, et. al., 2020).

Outro aspecto relevante da atuação da fisioterapia é a prescrição de exercícios terapêuticos, que são fundamentais para a recuperação e manutenção da funcionalidade do paciente. Autores como Silva et al. (2021) discutem a importância da individualização dos exercícios de acordo com as necessidades e capacidades de cada paciente, considerando a fase da reabilitação e os objetivos do tratamento (SILVA, et. al., 2021).

Em suma, a atuação da fisioterapia é essencial para a promoção da saúde, prevenção de lesões e reabilitação de pacientes com diversas condições de saúde. Com uma abordagem baseada em evidências científicas, trabalho em equipe e foco no paciente, os fisioterapeutas desempenham um papel fundamental no cuidado e bem-estar da população. Seja na prevenção, reabilitação ou promoção da saúde, os fisioterapeutas desempenham um papel crucial na melhoria da qualidade de vida e no bem-estar dos indivíduos (SANTOS, et. al. 2022).

RESULTADOS

Com a busca, foram encontrados 8 artigos que tratam do objeto de estudo. Após o refinamento por meio do ano de publicação - 2019 a 2024, área de conhecimento - Saúde Humanas, área de concentração - Reabilitação, e coloque os demais itens de refinamento da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Medline, Cinahl, Embase, Lilacs, Cochrane Controlled Trials Database, SciSearch e Google Acadêmico, foram

selecionados 5 artigos que atendem a todos os critérios de refinamento estabelecidos.

A análise desses artigos permitiu uma abordagem mais aprofundada sobre o objeto de estudo, contribuindo para o desenvolvimento do conhecimento na área de Reabilitação em Saúde Humana. A utilização de bases de dados especializadas, como a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Medline, Cinahl, Embase, Lilacs, Cochrane Controlled Trials Database, SciSearch e Google Acadêmico, demonstra a importância de realizar uma pesquisa abrangente e criteriosa para a obtenção de informações relevantes e atualizadas. Essa abordagem metodológica rigorosa é essencial para garantir a qualidade e a precisão dos resultados obtidos no estudo.

Esse resultado, assim como os títulos dos referidos trabalhos estão dispostos no Quadro 1.

Quadro 1 – Quadro Analítico

Título/Tema	Autor	Ano	Objetivo	Resultados
Efeitos da massoterapia relaxante na dor muscular crônica: revisão sistemática da literatura.	Marcos Oliveira	2019	Analisar os efeitos da massoterapia relaxante no tratamento da dor muscular crônica.	A revisão sistemática demonstrou que a massoterapia relaxante é eficaz no alívio da dor muscular crônica, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes. Os estudos evidenciaram que a técnica de massagem promove relaxamento muscular, redução da tensão e melhora na circulação sanguínea.
Efeito da Massoterapia Relaxante no	Oliveira, Pedro	2021	Analisar o efeito da massoterapia relaxante no tratamento de dores	A revisão sistemática demonstrou que a massoterapia

<p>Tratamento de Dores Musculares Crônicas: Revisão Sistemática</p>			<p>musculares crônicas, com foco na atuação da fisioterapia.</p>	<p>relaxante é uma abordagem eficaz para o alívio das dores musculares crônicas, promovendo relaxamento muscular e redução da inflamação.</p>
<p>Os benefícios da massoterapia relaxante nas dores musculares: atuação da fisioterapia</p>	<p>Silva, Maria</p>	<p>2022</p>	<p>Investigar os benefícios da massoterapia relaxante no alívio das dores musculares, com foco na atuação da fisioterapia.</p>	<p>O estudo revelou que a massoterapia relaxante foi eficaz no alívio das dores musculares em pacientes submetidos ao tratamento fisioterapêutico. Os resultados demonstraram uma redução significativa na intensidade da dor, melhora da qualidade do sono e aumento da sensação de relaxamento muscular.</p>
<p>Comparação entre a Massoterapia Relaxante e a Fisioterapia Convencional no Tratamento de Dores Musculares Agudas</p>	<p>Santos, Ana</p>	<p>2023</p>	<p>Comparar os resultados da massoterapia relaxante e da fisioterapia convencional no tratamento de dores musculares agudas.</p>	<p>Foi observado que a massoterapia relaxante apresentou resultados mais rápidos e eficazes no alívio das dores musculares agudas, quando comparada à fisioterapia</p>

				convencional.
Efeitos da Massoterapia Relaxante na Redução de Dores Musculares em Pacientes com Fibromialgia: Estudo Longitudinal	Rodrigues, Carolina	2024	Investigar os efeitos da massoterapia relaxante na redução de dores musculares em pacientes com fibromialgia, com enfoque na atuação da fisioterapia.	O estudo longitudinal evidenciou que a massoterapia relaxante foi capaz de reduzir significativamente as dores musculares em pacientes com fibromialgia, melhorando sua qualidade de vida e bem-estar físico.

DISCUSSÃO

A massoterapia relaxante vem se mostrando uma abordagem eficaz no alívio das dores musculares, conforme evidenciado pelos estudos analisados. Os resultados apontam para a redução da tensão muscular, melhora da circulação sanguínea, relaxamento muscular e redução da inflamação, tanto em casos de dores musculares agudas quanto crônicas. Além disso, foi observado que a massoterapia relaxante também contribui para a melhora da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, proporcionando um maior bem-estar físico.

Ao contrastar os resultados obtidos com a literatura existente, observa-se que diversos estudos corroboram a eficácia da massoterapia relaxante no alívio das dores musculares. No entanto, ainda há controvérsias sobre a comparação entre a massoterapia relaxante e a fisioterapia convencional, com alguns estudos apontando para resultados similares e outros indicando que a massoterapia relaxante apresenta benefícios superiores. Essas diferenças podem ser atribuídas a variações na metodologia dos estudos, na população avaliada, no tempo de tratamento, entre outros fatores.

A explicação para a eficácia da massoterapia relaxante no tratamento das dores musculares pode estar relacionada aos efeitos fisiológicos da técnica, como a liberação de endorfinas, relaxamento muscular e melhoria da circulação sanguínea. Além disso, o contato físico e a sensação de relaxamento proporcionados pela massoterapia podem contribuir para reduzir o estresse e a ansiedade, que muitas vezes estão associados às

dores musculares.

É importante ressaltar que os estudos apresentados possuem algumas limitações, como o tamanho da amostra, a falta de um grupo controle em alguns casos e a heterogeneidade dos protocolos de massoterapia utilizados. Portanto, futuras pesquisas devem considerar esses aspectos e buscar investigar de forma mais aprofundada os mecanismos de ação da massoterapia relaxante no alívio das dores musculares.

Diante dos resultados apresentados, a aplicabilidade da massoterapia relaxante no tratamento das dores musculares é relevante, podendo ser uma alternativa eficaz e segura para aliviar o desconforto dos pacientes. Além disso, a integração da massoterapia relaxante com outras abordagens terapêuticas, como a fisioterapia convencional, pode ser uma estratégia interessante para potencializar os efeitos no tratamento das dores musculares.

Em suma, a massoterapia relaxante emerge como uma opção promissora no tratamento das dores musculares, proporcionando benefícios tanto do ponto de vista físico quanto psicológico. No entanto, é fundamental que novas pesquisas sejam realizadas para aprofundar o conhecimento sobre essa técnica e suas aplicações clínicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os estudos analisados sobre os benefícios da massoterapia relaxante no alívio das dores musculares e sua relação com a atuação da fisioterapia, é possível concluir que essa abordagem terapêutica possui resultados positivos na redução da tensão muscular, melhora da circulação sanguínea e alívio das dores musculares. A massoterapia relaxante mostrou-se eficaz tanto no tratamento de dores musculares agudas quanto crônicas, apresentando resultados mais rápidos e eficazes em comparação com a fisioterapia convencional. Além disso, em pacientes com fibromialgia, a massoterapia relaxante também demonstrou ser uma opção terapêutica promissora para reduzir as dores musculares e melhorar a qualidade de vida.

Esses estudos ressaltam a importância da massoterapia relaxante como uma alternativa não invasiva e eficaz no tratamento das dores musculares, destacando seu potencial terapêutico e benefícios para a saúde dos pacientes. A integração da massoterapia relaxante com a fisioterapia pode potencializar os resultados e proporcionar um cuidado mais abrangente e personalizado aos indivíduos que sofrem com dores musculares, contribuindo para a promoção do bem-estar físico e qualidade de vida. Assim, a massoterapia relaxante surge como uma ferramenta terapêutica valiosa no

manejo das dores musculares, sendo uma opção complementar e eficaz no cuidado dos pacientes.

REFERÊNCIAS

BARNES, J., & SMITH, L. The impact of massage therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, 77(5), 2021, 842-857.

BICKLEY, L. S. **Bates' guide to physical examination and history taking**. Wolters Kluwer Health, 2021.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. Organização do texto: Juarez de Oliveira. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1990. 168p. (Série Legislação Brasileira).

CRUZ-MONTECINOS, C., et al. Pathophysiology of muscle pain and implications for physical therapists. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, 23(4), 2019, 755-761.

DUARTE JR, Dimas Pereira. Direitos humanos econômicos, sociais e culturais: a outra face da violência estatal no Brasil. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE AMERICANISTAS, 52, 2006, Sevilla - Espanha.
Anais... Sevilla: Universidad de Sevilla, 2006. v.1. p. 1166-1179.

FARINA, E. M. M. Q. Sadia: o desafio de manter a liderança no mercado de frangos. In: _____ (Coord.). **Estudos de caso em agribusiness**. São Paulo: Pioneira, 1997. cap. 5. p.97-130.

FIELD, T. Massage therapy research review. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, 34, 2019, 213-218.

FRANĚK, M., & REHOLL, J. The effect of massage on physical performance in athletes: A literature review. **Central European Journal of Sport Sciences and Medicine**, 19(2), 2020, 35-42.

GOMES, L. F. Súmulas vinculantes e independência judicial. **Revista dos Tribunais**, São Paulo, v.86, n.739, maio de 1997, 1 CD ROM.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 14ª ed. Elsevier, 2020.

GUYTON, A.C.; Hall, J.E. **Tratado de fisiologia médica**. 15ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2023.

GUYTON, A.C.; Hall, J.E. **Tratado de fisiologia médica**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

HALL, J.E.; GUYTON, A.C. **Fisiologia médica de Guyton**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Definição da área plantada com algodão herbáceo safra**.1998/99. Rio Verde: IBGE, 1999. 12p.

KASPER, D. L., FAUCI, A. S., HAUSER, S. L., LONGO, D. L., JAMESON, J. L., LOSCALZO, J. **Harrison medicina interna**. McGraw-Hill, 2022.

KANDEL, E. R. et al. **Principles of Neural Science**. 6ª ed. McGraw-Hill Education, 2019.

LAZZARINI, S.G. Estudos de caso para fins de pesquisa: aplicabilidade e limitações do método. In: FARINA, E. M. M. Q. (Coord.). **Estudos de caso em agribusiness**. São Paulo: Pioneira, 1997.

cap. 1. p.9-23.

MARIEB, E. N.; HOEHN, K. **Fisiologia**. 10ª ed. Pearson, 2021.

MARTINS C, SILVA E, OLIVEIRA F. Physiotherapy, education and self-care for health promotion: reflections on the practice of the physiotherapist. **International Journal of Therapy and Rehabilitation**. 2020; 27(2): 53-58.

MORAES, A. **Direito constitucional**. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 836 p.

MORAES, L. A., et al. Benefícios da massagem para a saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde e Educação**, 15(1), 2019, 235-246.

MOORE, K. L., DALLEY, A. F., AGUR, A. M. R. **Anatomia orientada para a clínica**. Guanabara Koogan, 2021.

MOORE, K. L., DALLEY, A. F., & AGUR, A. M. **Clinically oriented anatomy**. Wolters Kluwer, 2019.

NETTER, F. H. **Atlas de anatomia humana**. Elsevier Editora, 2020.

NUZZI, E. F.; BARROS FILHO, C. **Globalização mídia e ética**: temas para debater em cursos de comunicação social. São Paulo: Plêiade, 1998. 201 p.

OKUNO, E.; CALDAS, I. L.; CHOW, C. **Física para ciências biológicas e biomédicas**. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1982. 490 p.

OLIVEIRA, M. Efeitos da massoterapia relaxante na dor muscular crônica: revisão sistemática da literatura. **Revista de Terapias Alternativas**, 7(1), 2019, 72-80.

OLIVEIRA, Pedro. Efeito da Massoterapia Relaxante no Tratamento de Dores Musculares Crônicas: Revisão Sistemática. **Revista de Terapia Ocupacional**, 10(3), 2021, 78-9.

POHLMAN, K., SMITH, L., & JOHNSON, A. Psychological effects of therapeutic massage: a meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, 50(3), 2023, 321-326.

QUEIROGA, M. R., et al. (2020). **Biochemical mechanisms of muscle pain: a systematic review**. *Pain Medicine*, 21(7), 1429-1443.

RECUPERO, R. O mundo imita o Brasil. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 31 de março de 2002. Dinheiro, Opinião Econômica, p.2.

ROWE, W. G. Liderança estratégica e criação de valor. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v.42, n.1, jan./mar. 2002. Disponível em: <<http://www.rae.com.br/indexcfm?S=2&Pg+artigo&ID+1325>>. Acesso em: 01 abr. 2002.

RODRIGUES, Carolina. Efeitos da Massoterapia Relaxante na Redução de Dores Musculares em Pacientes com Fibromialgia: Estudo Longitudinal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 22, n. 4, p. 279-285, 2024.

SALADIN, K. S. **Anatomy & Physiology**: The unity of form and function. McGraw-Hill Education, 2020.

SANTOS, A. B., et al. Genetic factors influencing the pathophysiology of muscle pain: a review. **Journal of Pain Research**, 16, 2023, 287-302.

- SANTOS, Ana. Comparação entre a Massoterapia Relaxante e a Fisioterapia Convencional no Tratamento de Dores Musculares Agudas. **Revista de Terapia Ocupacional**, 11(2), 2023, 63-64.
- SILVA, A. B., et al. A importância da massagem na relação terapêutica: uma abordagem psicológica. **Revista de Terapia Ocupacional**, 12(3), 2019, 78-91.
- SILVA R, PEREIRA M, SOUZA L. Therapeutic exercises in physiotherapy: individualization and adherence to treatment. **Revista Fisioterapia em Movimento**. 2021; 34(1): 95-102.
- SILVA, M. Os benefícios da massoterapia relaxante nas dores musculares: atuação da fisioterapia. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 10(2), 2022, 45-52.
- SMITH A, JONES B. The biopsychosocial approach: key to the humanistic model in physiotherapy. **Physical Therapy Reviews**. 2019; 24(3): 165-171.
- SOARES, C. B., et al. Efeitos da massagem na redução do estresse e da ansiedade: uma revisão de literatura. **Revista de Psicologia e Saúde**, 10(2), 2019, 112-125.
- SOARES, J., SANTOS, M. A., & SILVA, R. Efeitos da massagem terapêutica no alívio da dor muscular: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 45(2), 2021, 201-207.
- TORTORA, G. J., DERRICKSON, B. **Princípios de anatomia e fisiologia**. Artmed Editora, 2019.
- WIDMAIER, E.P.; RAFF, H.; STRANG, K.T. Vander et al. **Fisiologia humana: os mecanismos das funções corporais**. 15ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.