

**EFEITO DE UMA SESSÃO DE MASSAGEM SOBRE O SISTEMA
CIRCULATÓRIO EM INDIVÍDUOS IDOSOS.**

**EFFECT OF A MASSAGE SESSION ON THE CIRCULATORY
SYSTEM IN ELDERLY INDIVIDUALS.**

**EFFECTO DE UNA SESIÓN DE MASAJE SOBRE EL SISTEMA
CIRCULATORIO EN INDIVIDUOS IDOSOS.**

DARIO DA SILVA MONTE NERO

Introdução

A massagem é uma arte milenar utilizada para melhorar o equilíbrio humano através do toque, se transformando a partir disso muitas vezes como a arte que cura, devido a grandes benefícios que se adquire a partir dela.

Para os orientais o mais importante é buscar o equilíbrio no nosso fluxo de energia, que é responsável pelo bem-estar. Essa energia – que os chineses chamam de *chi*, os japoneses de *ki* e os hindus de *prana* – é compostas por duas forças opostas e que se completam, que são *yin* e *yang*, o equilíbrio dessas duas forças promove o *tao*, isto é, a harmonia da existência (CASSAR, 2001).

Sothers e Anchor (1989 apud NETO, 2004), ressaltaram a relação existente entre os fatores estressantes e a hipertensão essencial (que não tem uma causa física determinada) e recomendam que, para seu tratamento, os métodos não-farmacológicos, como técnicas de relaxamento e *biofeedback*, devam ser utilizados primeiramente.

Objetivo

O objetivo dessa pesquisa foi analisar o efeito de uma sessão de massagem sobre a frequência cardíaca e pressão arterial em indivíduos da terceira idade.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo Quase-experimental, sendo definido assim, como um método que não tem completo controle sobre a alocação ou o momento da intervenção, já que o investigador não usa alocação aleatória para criar comparações as comparações nas quais os efeitos dos tratamentos são avaliados (PEREIRA, 2001).

Com análise de um grupo composto por 23 idosos, 4 do sexo masculino e 19 do sexo feminino. A massagem foi realizada com o indivíduo sobre a maca em decúbito ventral, com uma duração de aproximadamente 15 minutos com uma variação de 2 minutos para mais ou para menos.

As técnicas de massagem usadas foram: Deslizamento superficial, Fricção, Percussão, Amassamento e Bombeamento.

As verificações da frequência cardíaca e da pressão arterial foram realizadas durante a pesquisa antes e após, aplicação de cada massagem, com o indivíduo na posição sentada.

Resultados

Após as sessões de massagem houve uma redução das médias da frequência cardíaca de $\cong 6,5\%$, da pressão arterial sistólica de $\cong 5,13\%$ e da pressão arterial diastólica de $\cong 3,82\%$.

Discussão

A massagem pode ser uma terapia bastante útil no combate de uma diversidade de doenças, principalmente naquelas que são causadas por desordens somáticas ou orgânicas devido a um desequilíbrio mental do indivíduo (SIQUEIRA, 2006).

Qualquer dor, mais que qualquer outra modalidade sensorial, apresenta forte componente afetivo. A sensação dolorosa propriamente dita é acompanhada por sentimento de mal-estar, desprazer e angústia (AIRES, 1991). Assim a massagem pode, diminuir essa dor com neutralização dessa sensação de mal estar, por transmitir um sentimento de aproximação e afetividade através do contato suave das mãos sobre o corpo da pessoa.

O toque manual provoca um grande relaxamento corporal, fazendo com que as pessoas tenham o seu nível de estresse reduzido e como consequência, uma diminuição dos riscos expressivos de doenças relacionadas aos distúrbios psicossomáticos ou psicofisiológicos (GILABERTE, 2006).

De acordo com os resultados pode-se imaginar que a massagem pode ser utilizada como um meio de controlar o sistema nervoso simpático e parassimpático, já que através dela se obteve uma alteração no sistema circulatório.

Conclusão

A partir desta pesquisa pode-se afirmar que uma única sessão de massagem promoveu uma redução na média da frequência cardíaca e das pressões arteriais do grupo, mas que só através de novos estudos realizados com um número maior de participantes e com um tempo mais prolongado da pesquisa é que se pode esperar que essas técnicas manuais de massagem possam ser utilizadas na contribuição do controle da frequência cardíaca e da pressão arterial.

Referência

AIRES, Margarida de Mello. Fisiologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

CASSAR, Mario Paul. Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta, São Paulo: Manole, 2001.

GILABERTE, César Massagens e dores na coluna vertebral. Disponível em <http://www.fitnessbrasil.com.br>> Acesso em dezembro de 2006.

NETO, Armando Rezende. Gerenciamento do stress: controle da ansiedade e das alterações fisiológicas. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). O stress no Brasil: pesquisas avançadas - Campinas, SP: Papirus, 2004. pg. 93

PEREIRA, Mauricio Gomes; Epidemiologia: teoria e prática. 5 edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

V Seminário Nacional Corpo e Cultura do CBCE
I Seminário Internacional Corpo e Cultura do CBCE
IV Seminário Nacional do HCEL
I Seminário Internacional do HCEL

SIQUEIRA, Hugo Peralta. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação, Revista PIBIC, Osasco, v. 3, n. 2, 2006, p. 59-72

4

PALAVRAS CHAVES: Massagem; Frequência cardíaca; Idoso.

Fonte de Financiamento: Financiamento Próprio