

# A Educação Física em Foco

Rafael Trentin Scremin  
(Organizador)



Rafael Trentin Scremin  
(Organizador)

## A EDUCAÇÃO FÍSICA EM FOCO

---

Atena Editora  
Curitiba – Brasil  
2017

2017 by Rafael Trentin Scremin

Copyright © da Atena Editora

**Editora Chefe:** Prof<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Antonella Carvalho de Oliveira

**Edição de Arte e Capa:** Geraldo Alves

**Revisão:** Os autores

**Conselho Editorial**

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho (UnB)

Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior (UFAL)

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto (UFPEL)

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Deusilene Souza Vieira Dall'Acqua (UNIR)

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson (UTFPR)

Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior (UEPG)

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lina Maria Gonçalves (UFT)

Prof. Dr. Takeshy Tachizawa (FACCAMP)

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ivone Goulart Lopes (Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice)

Prof. Dr. Carlos Javier Mosquera Suárez (UDISTRITAL/Bogotá-Colombia)

Prof. Dr. Gilmei Francisco Fleck (UNIOESTE)

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)</b> <b>(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)</b>
<p>E24</p> <p>A educação física em foco / Organizador Rafael Trentin Scremin. – Curitiba (PR): Atena, 2017. 167 p. ; 6.914 kbytes</p> <p>Formato: PDF. ISBN: 978-85-93243-20-2 DOI: 10.22533/at.ed.2022103 Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia.</p> <p>1. Educação física – Estudo e ensino. I. Título.</p> <p>CDD-613.7</p>

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

2017

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Atena Editora

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

E-mail: [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

## **Apresentação**

A Teoria da Complexidade (Edgar Morin) nos ensina que “o todo” é mais que a soma das partes, devemos ter um entendimento mais profundo em relação a nossa própria existência e dos elementos que dela fazem parte, sendo assim, a Educação Física não pode ficar de fora deste contexto, mesmo com suas várias ramificações e sua dicotomia entre os cursos de Licenciatura e Bacharelado, ela representa para a sociedade um único segmento, apenas Educação Física.

E é por meio do pensamento complexo que apresentamos a coletânea “Educação Física em Foco” dividido em três partes, a primeira “Aspectos específicos relacionados à Educação Física pelo viés biológico” onde cada artigo contribui para a construção de um entendimento holístico em relação à Educação Física enquanto algumas especificidades do corpo humano tais como: obesidade, questões nutricionais, aspectos fisiológicos do exercício, sistemas do corpo humano e análise de exercícios físicos. A segunda parte intitula-se “Dimensões da qualidade de vida com ênfase a Saúde do corpo” e apresenta reflexões sobre temáticas diversas que convergem em uma conscientização sobre o cuidado com o corpo e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida. E a terceira parte trata especificamente do judô, das olimpíadas de 2012 e da saga heroica da Judoca Sarah Menezes, levando, portanto, seu nome.

Vivemos em uma sociedade de mudanças constantes, não apenas tecnológica, mas principalmente de nossos hábitos diários, com nossa alimentação e cuidado com o corpo. A Educação Física está em foco, houve um crescimento entre 2009 e 2013 de 11% no número de pessoas que realizam exercícios no tempo livre, e estima-se que hoje 33,8% da população pratica exercício físico regularmente, de acordo com o Ministério da Saúde. A Educação Física também está presente nas redes sociais e nos diversos tipos de mídias, e toda essa massificação da área faz com que tenhamos mais cuidado em relação à veracidade e cientificidade daquilo que se produz.

É por isso que esta coletânea buscou trazer elementos para o crescimento acadêmico e pessoal de indivíduos da área e público em geral, reunindo autores de todo o Brasil e várias áreas do conhecimento construindo assim um referencial sólido e diversificado compreendendo que uma visão ampliada e integrada da Educação Física torna-se necessário em tempos de individualismo e fragmentação.

Boa leitura!

*Rafael Trentin Scremin*

## SUMÁRIO

<b>Apresentação.....</b>	<b>03</b>
--------------------------	-----------

### **Eixo 1 “Aspectos específicos relacionados à Educação Física pelo viés biológico”**

#### Capítulo I

OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS AÇÕES DE PREVENÇÃO E COMBATE A OBESIDADE

<i>Made Júnior Miranda.....</i>	<i>06</i>
---------------------------------	-----------

#### Capítulo II

PERFIL DO ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DE 6 A 18 ANOS: UM ESTUDO DE CASO DO SESI-SP

<i>Juliana Maria Mitidiero, Helena Vassimon Bernardes, José Eduardo Zaia, Maria, Georgina Marques Tonello e Fernanda Cristina Gomes Pinhal.....</i>	<i>26</i>
---	-----------

#### Capítulo III

RECUPERAÇÃO DE VARIÁVEIS FISIOLÓGICAS E PERCEPTUAIS APÓS EXERCÍCIO AERÓBIO INTENSO: RELAÇÕES COM O LIMAR VENTILATÓRIO

<i>Flavio de Souza Araujo, Eduardo Seiji Numata Filho, Eguinaldo Vinícius de Carvalho Lima, Conrado Guerra de Sá, Devanildo de Amorim Souza e Sérgio Rodrigues Moreira.....</i>	<i>35</i>
---	-----------

#### Capítulo IV

MAPEAMENTO DE INFORMAÇÕES SOBRE O MOLDE FUNCIONAL E ESCULTURAL DE SEIS PARES DE CÉLULAS (CÉLULAS CONTRÁTEIS MÁTER), ATUANDO EM TRÊS SISTEMAS: CARDÍACO, IMUNE E EM GENÉTICA.

<i>Cícera Páz da Silva, Ítalo Marcos Páz de Andrade e Joseph Daniel Alves Aleixo.....</i>	<i>47</i>
---	-----------

#### Capítulo V

ANÁLISE DE miRNAs ASSOCIADOS A EXERCÍCIOS FÍSICOS

<i>Monique Ayala Araújo da Silva, Ferdinando Oliveira Carvalho e Michely Correia Diniz.....</i>	<i>54</i>
---	-----------

### **Eixo 2 “Dimensões da qualidade de vida com ênfase a Saúde do corpo”**

#### Capítulo VI

PROMOÇÃO EM SAÚDE AUDITIVA: A FILIPETA COMO ESTRATÉGIA DE DIVULGAÇÃO DOS 9 PASSOS PARA O CUIDADO DA AUDIÇÃO

<i>Alline Rodrigues da Silva, Thaís Abijaude Souza Rego, Inês Leoneza de Souza, Vivian de Oliveira Sousa Corrêa, Maria Fernanda Larcher de Almeida, Jane de Carlos</i>	
--	--

*Santana Capelli, Angélica Nakamura, Uliana Pontes Vieira e Raquel Miguel Rodrigues.....73*

#### Capítulo VII

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

*Aline Vianna de Souza Lima, Bárbara Rondon Cherutte, Sara Oliveira Moura, Tatiane de Freitas Pinheiro e André Leonardo da Silva Nessi.....84*

#### Capítulo VIII

CARACTERIZAÇÃO DE IDOSOS QUE SOFRERAM INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

*Elizabeth Aparecida De Souza, Francielli Cristina Matias Nietto, Nelsi Salete Tonini, Maristela Salete Maraschin e Analia Fiorini Ogura.....107*

#### Capítulo IX

CIRCUNFERENCIA DO PESCOÇO E FATOR DE RISCO CARDÍACO EM HOMENS IDOSOS

*Eliane Cunha Gonçalves e José Fernandes-Filho.....118*

#### Capítulo X

IDENTIFICAÇÃO DOS PARÂMETROS DE IMC; FORÇA E EQUILÍBRIO DINÂMICO EM IDOSOS RESIDENTES DE UM ASILO ANTES DE INICIAREM UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NA CIDADE DE TOLEDO – PR.

*Rafaela Borgheti, Mirley Lemos Conrado, Fábila Freire e Regina Alves Thon.....125*

#### Capítulo XI

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS PROGRAMAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE: VISÃO DOS BENEFICIÁRIOS DE UMA OPERADORA DE PLANOS DE SAÚDE DO CEARÁ

*Carla Maria Barroso Gouveia e Antonio Ricardo Catunda de Oliveira.....136*

### **Eixo 3 “Judoca Sarah Menezes”**

#### Capítulo XII

A ATLETA OLÍMPICA SARAH MENEZES E O MITO DO HERÓI

*Eveline Sobreira Diniz e Ana Maria da Silva Rodrigues.....146*

Sobre o organizador.....158

Sobre os autores.....159

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

---

Aline Vianna de Souza Lima  
Bárbara Rondon Cherutte  
Sara Oliveira Moura  
Tatiane de Freitas Pinheiro  
André Leonardo da Silva Nessi

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

**Aline Vianna de Souza Lima**

Bacharel em Estética e Cosmetologia pela Universidade Anhembi Morumbi  
São Paulo – São Paulo

**Bárbara Rondon Cherutte**

Bacharel em Estética e Cosmetologia pela Universidade Anhembi Morumbi  
São Paulo – São Paulo

**Sara Oliveira Moura**

Bacharel em Estética e Cosmetologia pela Universidade Anhembi Morumbi  
São Paulo – São Paulo

**Tatiane de Freitas Pinheiro**

Bacharel em Estética e Cosmetologia pela Universidade Anhembi Morumbi  
São Paulo – São Paulo

**André Leonardo da Silva Nessi**

Profº da Graduação de Estética e Cosmetologia da Universidade Anhembi Morumbi  
São Paulo – São Paulo

**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.



## 1. 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).

O toque pode trazer alívio e conforto. O toque libera endorfinas e serotonina, que são neurotransmissores, que possuem uma importante ação no aspecto emocional promovendo o bem estar (PEREIRA, 2013).

SILVA (1991) cita três classificações de toque, o toque instrumental, o toque afetivo e o toque terapêutico. Toque instrumental: que é o contato físico deliberado e necessário para o desempenho de uma tarefa específica como: administrar uma medicação ou fazer um curativo. Toque afetivo ou expressivo: que é o contato relativamente espontâneo, não necessariamente relacionado a uma tarefa física, mas, que transmite sentimentos. Toque terapêutico (T.T.): que se baseia no princípio fundamental de que há uma energia universal, vital, que mantém todos os organismos vivos. O T.T também é conhecido como imposição de mãos através da troca energética. Sem menosprezar a importância do estudo do toque instrumental e do toque afetivo, os profissionais da área da saúde podem utilizar o T.T para o bem estar dos pacientes.

O ato de tocar com as mãos pode ser compreendido como massagem, de forma minuciosa. Provoca reações específicas, podendo ser fisiológicas, psicológicas, químicas ou mecânicas (NESSI, 2013 apud MOTTA, 1959).

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”.

A massagem vem desde os tempos pré-históricos, tendo como origem a Índia, China, Japão, Grécia e Roma. O relato mais antigo da massagem é o do médico chinês, Nei Ching no período anterior a 1500 a.C. Posteriormente, outros relatos sobre a massagem foram desenvolvidos por eruditos e médicos, como Hipócrates no século V a.C. Avicena e Ambrose (CASSAR, 2001).

Segundo NESSI (2013) os efeitos fisiológicos conhecidos e comprovados da massagem são:

- O aprimoramento do metabolismo global por meio de estimulação direta ou indireta das glândulas sem ductos ou glândulas hormonais.
- Dispersão do ácido lático acumulado nos tecidos corporais.
- Diminuição da rigidez muscular.
- Facilitação do crescimento estrutural e muscular.
- Aumento da atenção, com resultados positivos em pessoas com problemas de concentração.
- Auxílio no desenvolvimento das atividades sociais.
- Ajuda na superação de vícios, como os do cigarro e da bebida alcoólica.
- Atenuação dos sintomas pré-menstruais.
- Diminuição da pressão sanguínea
- Favorecimento do contorno muscular.
- Redução da ansiedade e tensão nervosa.
- Diminuição dos níveis de hostilidade em indivíduos com hipertensão.
- Melhora da apreensão manual.
- Redução do estresse emocional e físico.
- Fortalecimento da pele, mediante estímulo direto sobre a região.
- Estimulação da circulação dos fluidos sanguíneos, como o sangue e a linfa.
- Promoção da elasticidade, com a manipulação dos tecidos corporais.
- Redução dos problemas musculoesqueléticos, tais como rigidez e imobilidade articular, por intermédio do aumento da elasticidade dos músculos.
- Aumento da harmonia no funcionamento dos órgãos internos.
- Dispersão do ácido lático acumulado nos tecidos corporais, evitando rigidez muscular.

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 atinge a maior parte das pessoas que vivem em grandes centros urbanos e que convivem com os agentes estressores na sua maior parte do tempo podendo gerar manifestações positivas ou negativas. Logo, resulta em reações físicas e mentais (NESSI 2010).

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).

Segundo CLAY (2008) geralmente os indivíduos que procuram os serviços de massagem terapêutica frequentemente se queixam de dor muscular, cansaço físico, preocupações, ansiedade, principalmente de estresse, que é a soma de todas as reclamações citadas.

Os níveis elevados de estresse e ansiedade são fatores negativos para a qualidade de vida influenciando no bem estar físico e psicológico (ALESII et al, 2005). A redução de estresse e ansiedade em diversos grupos sociais após a inalação de óleos essenciais é relatada em diversos estudos (YAMADA et al 2005).

A literatura descreve os efeitos dos óleos essenciais como: Efeitos revigorantes e calmantes sistêmicos após a absorção pelo epitélio pulmonar e no SNC - Sistema Nervoso Central (YAMADA et al, 2005); Efeitos emocionais no sistema límbico via olfato (LYRA et al, 2010 apud TISSERAND, 2009; ABRAROMA, 2009); Redução da pressão arterial, elevação da temperatura da pele, calma e relaxamento (LYRA et al, 2010 apud HONGRATANAWORAKIT et al, 2006); Efeitos depressores dos óleos essenciais sobre o SNC (LYRA et al, 2010 apud CORAZZA, 2002); Efeitos antiestresse (LYRA et al, 2010 apud KOMIYA, 2006).

A austríaca Marguerite Maury foi considerada pioneira sob visão holística, por implantar a utilização de óleos essenciais na massagem (RHIND, 2012). De forma geral, os óleos essenciais são utilizados para melhora do humor, sintomas moderados de distúrbios como estresse, ansiedade, depressão e dores crônicas, terapeuticamente, após a inalação olfativa de seus componentes voláteis é efetivo tanto para efeitos psicológicos, quanto para os efeitos fisiológicos (MACHADO E JÚNOR, 2011 apud BAGETTA et al, 2010).

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).

A experiência individual de avaliação da satisfação com a vida é referida como Bem Estar Subjetivo (BES) incluindo fatores determinantes para o mesmo como, traços de personalidade, suporte social, fatores econômicos, fatores culturais e eventos de vida (WOYCIEKOSKY et al, 2012). As publicações sobre o BES sempre o remetem à área da saúde, pois, o mesmo está interligado com satisfação, qualidade de vida e no âmbito científico, o BES está sendo traduzido por felicidade (COMIN; SANTOS, 2010).

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).

De acordo com o CIDESCO - Comitê Internacional de Estética e Cosmetologia, o papel da esteticista é prestar serviços de alta qualidade ao público como objetivo de melhorar e manter a aparência externa, induzir ao relaxamento, ao bem estar físico e mental (PIATT, 2003).

Em clínicas 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).

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.

## **2. JUSTIFICATIVA**

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.

## **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 QUICK MASSAGE**

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).

POSSER (2011) afirma que a Quick Massage não utiliza qualquer tipo de óleo e é feita com a pessoa sentada (utilizando a cadeira Quick Massage).

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.

NEUMAN (2012) considera que a vida moderna fez com que tivéssemos menos tempo, menos dinheiro e mais estresse, logo uma hora de massagem é algo inconcebível para muitas pessoas.

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. (NESSI, 2013).

NEUMAN (2012) mencionou que a parte do corpo mais vulnerável, a parte yin, está contra as costas da cadeira. Os órgãos genitais e os seios são sustentados por almofadas, ficando protegidos pela cadeira, sobretudo a parte yang – a parte externa do corpo – que é tocada e massageada, são principalmente as costas, os braços e o pescoço, contribuindo para aumentar a sensação de segurança do cliente e consequentemente, o relaxamento.

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).

Segundo CASSAR (2001), amassamento é quando os tecidos são simultaneamente erguidos e retorcidos de leve seja no sentido horário ou no anti-horário. É realizado entre os dedos de uma mão e o polegar de outra. A manobra é realizada com alternância, uma técnica apropriada para músculos maiores, como os dos membros inferiores.

Segundo KAVANAGH (2006) o deslizamento possui um movimento ritmado que é usado para: espalhar os óleos de massagem, loção ou creme, estabelecer um contato ou até mesmo interrompê-lo, interligar partes diferentes do corpo, permitir que o cliente sinta o toque e relaxe. Também é indicado para induzir ao relaxamento, pois ajuda a melhorar os fluxos sanguíneos e linfáticos.

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).

### **3.2 MASSAGEM PODAL**

É uma técnica de massagem exclusiva para os pés, onde promove um relaxamento geral e profundo, tanto físico quanto mental (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).

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 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 câibras (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.
- Diminuição de casos de dores musculares da coluna vertebral.
- Auxílio no funcionamento intestinal
- Aumento do volume de eliminações da bexiga e intestinos.
- Indução do sono reparador.
- Favorecimento da produção natural de substâncias como: melatonina e endorfina.
- Melhora da percepção corporal.
- Aumento da sensação de leveza em pés e perna.

### 3.3 ESTRESSE

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).

Em 1956, Hans Selye mostrou que o estresse se desenvolve em três fases: alerta, resistência e exaustão. Fase do alerta: primeira fase, onde o organismo se prepara para uma reação de fuga ou luta que é essencial para a vida. Os sintomas dessa fase se referem à preparação do corpo e da mente, se o estresse permanece por um tempo indeterminado, a fase de resistência se inicia: segunda fase, onde o

organismo tenta se adaptar devido à sua tendência a procurar a homeostase interna. Os sintomas são opostos aos da primeira fase e muitos sintomas iniciais desaparecem, dando lugar a sensações de desgaste e cansaço. Se os mesmos persistirem, ou seja, se o estressor for contínuo e a pessoa não consegue lidar com o estresse, o organismo esgota sua reserva de energia adaptativa e a fase de exaustão se manifesta: terceira fase, quando doenças sérias aparecem (LIPP, 2003 apud SELYE, 1959).

Embora Selye tenha identificado somente três fases do estresse, no decorrer da padronização do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos, publicado pela Casa do Psicólogo, uma quarta fase foi identificada. Foi dado o nome a esta nova fase de "fase de quase-exaustão" por estar entre a "fase de resistência" e a "fase da exaustão". Se caracterizando por um enfraquecimento da pessoa que não mais está conseguindo se adaptar ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, porém, não tão graves como as da "fase da exaustão", pois, mesmo apresentando desgaste e outros sintomas, a pessoa ainda consegue trabalhar e atuar na sociedade até certo ponto, ao contrário do que ocorre na fase de exaustão, onde a pessoa para de funcionar adequadamente e não consegue - na maioria das vezes - trabalhar ou se concentrar. Os dados mostraram que a "fase de resistência", proposta por Selye, era muito extensa, apresentando dois momentos distintos não caracterizados por sintomas diferenciados, mas sim pela quantidade e intensidade dos sintomas. Assim, no modelo quadrifásico de Lipp, a "fase de resistência" se refere à primeira parte do conceito da "fase de resistência" de Selye, enquanto que a "fase de quase-exaustão" se refere à parte final da mesma, quando a resistência da pessoa está realmente se esgotando (LIPP, 2003).

### 3.4 PRESSÃO ARTERIAL

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 aórtica 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).

### 3.5 FREQUÊNCIA CARDÍACA

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).

## 4. METODOLOGIA

Participaram do estudo, como uma pesquisa por amostragem de voluntários, ou seja, quando os próprios componentes da população se voluntariam para participar de uma pesquisa, trinta pessoas espontâneas da Universidade Anhembi Morumbi, de acordo com os seguintes critérios:

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.

Foram excluídas pessoas com histórico de doenças crônicas descompensadas sendo estas: hipertensão ou hipotensão, diabetes, hipertireoidismo ou hipotireoidismo, enxaquecas, cardíacos e com problemas renais, pessoas com quadro infeccioso: do trato urinário, pele e ou/mucosas, gestantes, febre alta, pessoas com fratura óssea, câncer, escoriações na pele, micoses, frieiras, queimaduras, trombose, pós-operatório recente, doenças mentais graves e epilepsia.

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 (foto 1).





**Foto 1:** Espaço da realização da prática  
**Fonte:** Autores

## 5. MATERIAIS UTILIZADOS

### 5.1 APARELHO DE PRESSÃO

Para aferição de pressão, foi utilizado o monitor de pressão OMRON (figura 1). 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 Omron 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.



**Figura 1:** Monitor de pressão modelo – HEM - 631 INT  
**Fonte:** Google

## 5.2 CADEIRA DE QUICK MASSAGE

Foi utilizada a cadeira de Quick Massage (foto 2) 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.



**Foto 2:** Cadeira de Quick Massage da marca LEGNO  
**Fonte:** Autores

## 5.3 ESPREGUIÇADEIRA

A Espreguiçadeira Curve (foto 3) 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.



**Foto 3:** Espreguiçadeira Curve da marca WWL  
**Fonte:** Autores

#### 5.4 ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

Neste estudo, foi utilizado o óleo essencial de lavanda via inalatória para potencializar os efeitos relaxantes da Quick Massagem e da Massagem Podal. MACHADO E JÚNIOR (2011) cita LIS-BALCHIN e DEANS (1997) na literatura no qual diz que o óleo essencial de lavanda é muito utilizado por ter efeitos relaxantes e também por ser um sedativo natural quando utilizado via inalatória.

### 6. 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 (foto 2) 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.

#### 6.1 SEQUÊNCIA DA QUICK MASSAGE

1. Iniciar com deslizamento superficial, começando no trapézio até a região lombo sacral;

2. Pressão com o polegar bilateralmente ao longo da musculatura paravertebral (ao lado da coluna);
3. Movimentos circulares com a região tênar e hipotênar sobre o Músculo Trapézio (ombro) e o Músculo Latíssimo do dorso até a região lombosacral;
4. Amassamento do Trapézio bilateralmente;
5. Movimentos circulares profundo com o antebraço em toda extensão do trapézio D e E;
6. Amassamento em toda extensão do braço e antebraço D e E;
7. Amassamento em toda extensão das mãos D e E;
8. Tração dos dedos das mãos (lentamente) D e E;
9. Pressão com a ponta dos dedos e movimentos circulares em todo couro cabeludo;
10. Amassamento da região dos trapézios bilateralmente;
11. Percussão com as mãos em prece;
12. Finalizar com deslizamento superficial, começando no trapézio até a região lombo-sacral.

Após o término da Quick Massage, o voluntário foi orientado pela esteticista a se deitar em decúbito dorsal na espreguiçadeira curve da WWL (foto 3), 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.

## 6.2 SEQUÊNCIA DA MASSAGEM PODAL

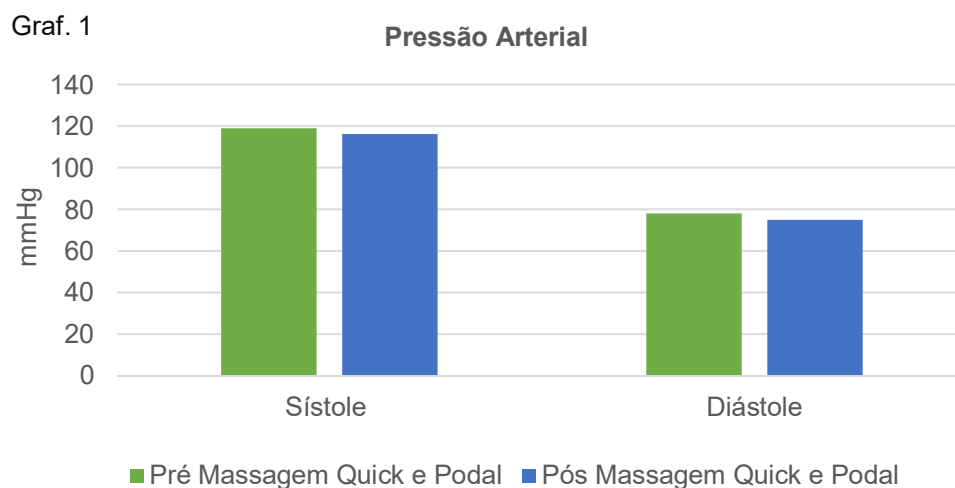
1. Aquecimentos das mãos com fricção;
2. Tocar a região do pé esquerdo e manter por alguns segundos;
3. Lubrificar toda a região do pé (planta, dorso e acima dos maléolos);
4. Mão esquerda é a mão de apoio, colocar sobre o dorso do pé, a mão direita com o polegar deslizar com o dígito do dedo sentido lateral para medial, sobre a região alta da planta do pé. Visualize três linhas, superior, média e inferior. Deslize cada linha de forma alternada, cinco a sete vezes;
5. Mão direita com o polegar deslizar na região central do pé, da região medial para lateral;
6. Mão esquerda com o polegar deslizar na região inferior (calcanhar) da lateral para medial;
7. Deslizar com os polegares de forma alternada, no sentido longitudinal, do calcanhar para o terceiro dedo, sempre mantendo de cinco a sete repetições;

8. Com os dedos, indicador e médio, encaixar entre os dedos do pé e suavemente, favorecer afastamento entre os dedos com movimento de deslizamento de todo o dedo médio e depois um giro entre os dedos do pé;
9. Massagear os dedos com deslizamento, torção e tração suave em cada dedo do pé, lembrando-se de utilizar os três dedos de ação: indicador, médio e polegar;
10. Com o polegar da mão esquerda, deslizar por toda a linha do arco do pé, que representa a região de toda a Coluna Vertebral, sentido calcanhar para o Hálux;
11. Deslizar com os dedos, indicador e médio, ambos flexionados, deixando um vão entre eles, para deslizar sobre a região lateral do pé, sentido dedo-calcanhar, área responsável pela área do sistema imunológico;
12. Pressionar suavemente de forma alternada com os dígitos dos polegares, sobre a região central da planta do pé, sentido coração;
13. Realizar abertura metatársica, com os polegares paralelos pressionando no centro do pé em três pontos, demais dedos favorecem a abertura;
14. Rolamento com o pé entre ambas as mãos que ficam em posição relaxada, porém com movimentos rápidos e alternados;
15. Percussão suave sobre o dorso do pé;
16. Deslizamento suave para finalização;
17. Realizar todo o procedimento no pé direito;

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).

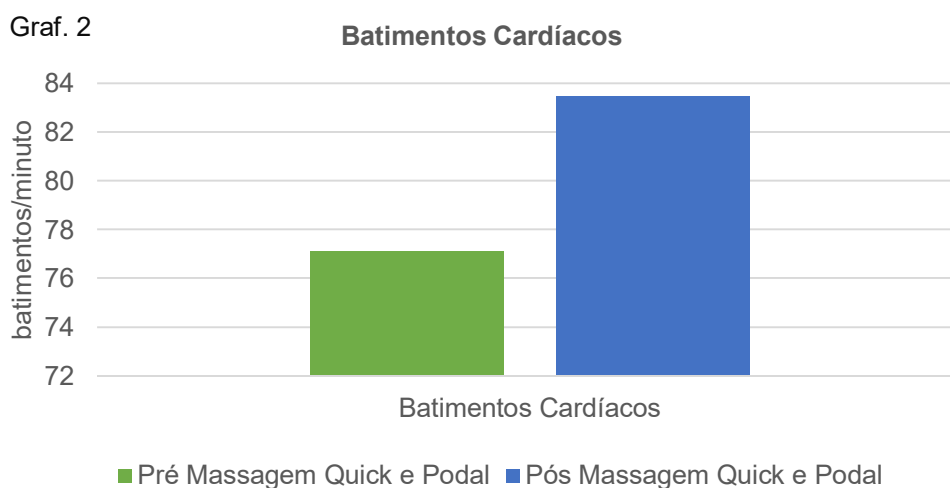
## 7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A faixa etária dos trinta voluntários do estudo variou de 18 anos até 28 anos, a média de idade foi 23. Após a realização da Quick Massage e da Massagem Podal, a pressão arterial sistólica diminuiu de 119,33 mmHg para 116,5 mmHg. A pressão arterial diastólica diminuiu de 78,06 mmHg para 75 mmHg. (Gráfico 1: comparação da PA pré e pós a massagem Quick e Podal).



Resultado baseado em trinta voluntários.

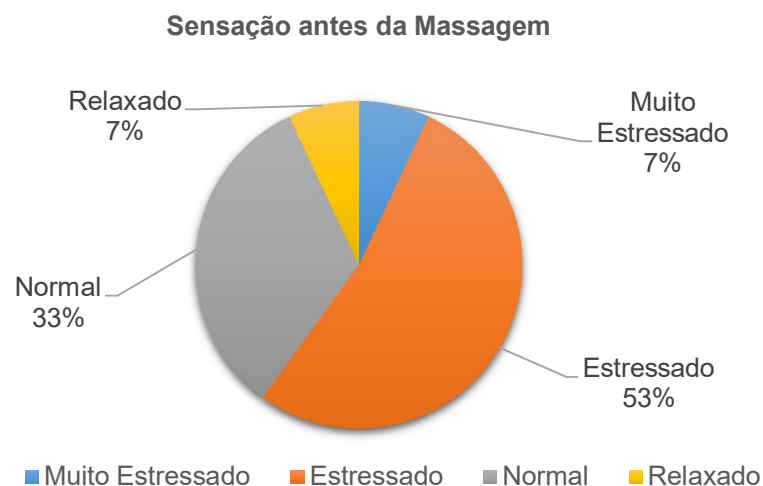
Os batimentos cardíacos diminuíram de 77,13 BPM para 70,3 BPM. (Gráfico 2: comparação dos batimentos cardíacos pré e pós a massagem Quick e Podal).



Resultado baseado em trinta voluntários.

Antes da realização da Quick Massage e da Massagem Podal, 7% dos voluntários se consideraram muito estressados e 53% se consideraram estressados (gráfico 3: sensação antes da massagem).

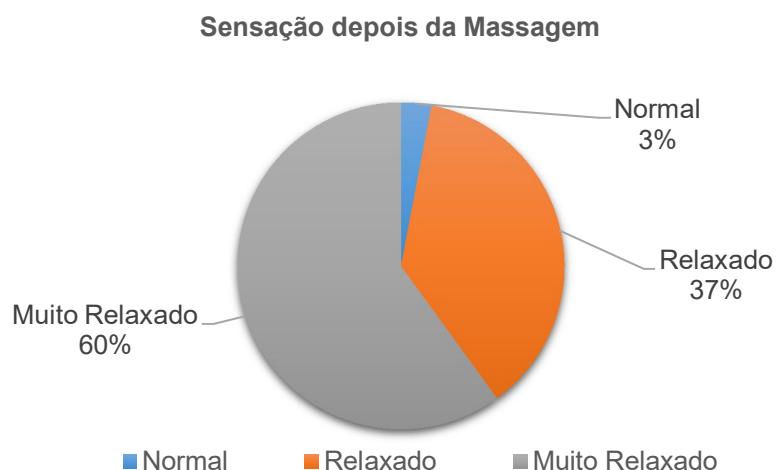
Graf. 3



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 (gráfico 4: sensação depois da massagem).

Graf. 4



Resultado baseado em trinta voluntários.

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 e de noradrenalina. 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 (BROWN, 2001).

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).

A fricção desfaz nós, nódulos, elimina os resíduos, alivia dores e relaxa as articulações (BROWN, 2001).

A percussão é uma técnica utilizada para aumentar a circulação local, estimular as terminações nervosas e tonificar as regiões de tecidos moles (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. Corroboram 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.

Atualmente, vê-se que o estresse está presente em todos os meios de comunicação, pois, viver em cidade grande é viver com o estresse todo o tempo (NESSI, 2015 apud NESSI, 2010).

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 (BROWN, 2001).

## 8. 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

ABREU, M. F.; SOUZA, F.T.; FAGUNDES, D. S. **Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico.** Rev. Cie. Fac. Edu. Meio Amb. FAEMA, 2012. Disponível em:

<[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiF45\\_izKbJAHUIYiYKHd2ABl4QFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.faema.edu.br%2Frevistas%2Findex.php%2FRevista-FAEMA%2Farticle%2Fdownload%2F119%2F94&usg=AFQjCNHGjgwiFnfcXaTQbXlziQuiMTM9ZQ&bvm=bv.108194040, d.eWE](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiF45_izKbJAHUIYiYKHd2ABl4QFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.faema.edu.br%2Frevistas%2Findex.php%2FRevista-FAEMA%2Farticle%2Fdownload%2F119%2F94&usg=AFQjCNHGjgwiFnfcXaTQbXlziQuiMTM9ZQ&bvm=bv.108194040, d.eWE)> Acesso em: 17 out. 2015.

ALESII, A.; DAMIANI, C.; PERNICE, D. **The physical therapist-patient relationship: does physical therapists' occupational stress affect patients' quality of life?** 2005. Disponível em:

<<http://www.functionalneurology.com/common/php/portiere.php?ID=d8e31f1bdc c338>

cafc62737dc7a1ee87> Acesso em: 17 out. 2015.

BRAZ, A. C. de A. R.; SALVAGIONI, D. A. J.; SIRAICHI, J. T. G.; FERNANDES, J. G.; PEREIRA, R. M.; ROECKER, S.; PINTO, R. R. **Quick Massage como tratamento complementar da hipertensão arterial sistêmica em mulheres.** Rev. Saúde e Pesquisa v. 7, n. 2, 2014. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3458/2378> Acesso em: 21 nov. 2015.

BROWN, D. W. **Massagem Terapêutica Introdução Prática.** São Paulo: Manole, 2001.

CASSAR M. P. **Manual da Massagem Terapêutica.** Barueri: Manole, 2001.

COMIN, F. S.; SANTOS, M. A. dos. **O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura.** 2010. Rev. Latino-Am. Enfermagem, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/pt\\_25.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/pt_25.pdf) Acesso em: 25 nov. 2015.

CLAY, J. H.; POUNDS, D. M. **Massoterapia clínica: integrando anatomia e tratamento.** Barueri: Manole, 2008.

DIAS, A. B.; OLIVEIRA, L.; DIAS, D. G.; SANTANA, M. da G. **O toque afetivo na visão do enfermeiro.** Ver. Bras. Enf. V. 61, N. 5, Brasília, 2008. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672008000500012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672008000500012&script=sci_arttext)> Acesso em: 26 nov. 2015.

DRAGER, L. F.; GALVÃO, T. F. G. **Cardiologia da Fisiologia à prática clínica.** São Paulo, Sarvier, 2009.

FRANCI, C. R. **Estresse: Processos Adaptativos e Não-Adaptativos.** In: ANTUNES, R. J.; MOREIRA, A. C.; ELIAS, L. L. K.; CASTRO, M. Neuroendocrinologia Básica e Aplicada. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1. ed. 2005.

FRITZ, S. **Fundamentos da Massagem terapêutica.** Manole, 2002.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica.** Rio de janeiro, Elsevier, 2011.

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.

LIPP, M. E. N. **Mecanismo neuropsicológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas – In: Capítulo1: O modelo quadrifásico do Stress.** Casa do Psicólogo. 1. ed. vol 1. São Paulo, 2003.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar.** 2010. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.1, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v17n1/03.pdf>> Acesso em: 10 out. 2015.

MACHADO, B. F. M. T; JÚNIOR, A. F. **Óleos essenciais: aspectos gerais em terapias naturais.** Cad. Acad. Tubarão, v.3, n.2, 2011. Disponível em: <[http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Cadernos\\_Academicos/article/view/718/671](http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Cadernos_Academicos/article/view/718/671)> Acesso em 10 out. 2015.

MORAES, L. F. R.; Pereira, L. Z.; Lopes, H. E. G.; Rocha, D. B.; Ferreira, S. A. A. **Estresse e qualidade de vida no trabalho na polícia militar do estado de Minas Gerais.** Anais do Encontro da Associação Nacional de Pós-graduação e Pesquisa em Administração. Minas Gerais, 2000. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2001-grt-359.pdf>> Acesso em: 17 nov. 2015.

MUNFORD S. **A Bíblia da Massagem.** São Paulo: Pensamento, 2010.

NESSI, A. L. S. **A influência da massagem antiestresse na capacidade de manter a apneia.** Períod. 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.** Períod. 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, T. **A massagem sentada.** São Paulo: Madras, 2012.

PEREIRA, Maria de Fátima Lima. **Recursos Técnicos em Estética.** 1ª Ed. São Caetano do Sul, SP: Difusão editora, séries curso de estética, 2013.

PEREIRA, Maria de Fátima. **Spaterapia.** São Paulo: Difusão, 2013.

PIATT, I. L. **Ética na Estética: Respeito ao Cliente e Sucesso para o Profissional**. Rev. Personalité, ed. n. 46, 2006.

PINTO, R.; RODRIGUES, R. **A massoterapia como estratégia de tratamento na redução do quadro algico e dos níveis de estresse observado em indivíduos residentes na zona oeste do Rio de Janeiro**. Rev. Científica Mult. das Fac. S. J. Ciência Atual. V. 4, n.2. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<http://inseer.ibict.br/cafsj/index.php/cafsj/article/view/66/pdf>> Acesso em: 22 nov. 2015.

POSSER, L. **Spas alquimia de uma jornada**. Porto Alegre: Besouro Box, 2011.

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.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000100010&script=sci_arttext)> Acesso em: 25 nov. 2015.

SILVA, M. J. P. da.; SILVA, A.; CRUZ, C. A. da S.; ALMEIDA, J. D. L. de. **Entendendo o toque terapêutico**. Rev. Bras. Enfermagem, v.44, n.4, 1991. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71671991000300012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71671991000300012&script=sci_arttext)> Acesso em: 21 nov. 2015.

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://docplayer.com.br/7242772-Fisio-analise-das-alteracoes-fisiologicas-provenientesdamassagemclassicaemfuncaodotempodeaplicacaoohugoperaltasiquei rapesquisador.hl>>Acesso em: 25 nov. 2015.

WOYCIEKOSKY, C.; STENERT, F.; HUTZ, C. S. **Determinantes do Bem-Estar Subjetivo**. PSICO, Porto Alegre, PUCRS, v. 43, n. 3,2012. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/download/8263/8228>> Acesso em: 25 nov. 2015.

YAMADA K, MIMAKI Y, SASHIDA Y. **Effects of inhaling the vapour of Lavandula burnatii super-derived essential oil and linalool on plasma adrenocorticotrophic hormone (ACTH), catechpolamine and gonadotropin levels in experimental menopausal female**

rats. Biol PharmBull. 2005. Disponível em:  
<[http://bpb.pharm.or.jp/bpb/200502/b02\\_0378.pdf](http://bpb.pharm.or.jp/bpb/200502/b02_0378.pdf)> Acesso em: 17 nov. 2015.

<http://www.legno.com.br> (produtos, cadeira – quick massage). Acesso em: 15 out. 2015.

<http://www.mobidesign.com.br/sofas-poltronas/poltrona-espreguicadeira-curve-2.html> Acesso em: 15 out. 2015.

<https://www.omronhealthcare.la/uploads/attachment/3c3dd9e3fa59a7a288c3577b5484f60a31e6af23082211-HEM-631INT-BR-5323212-9B-pdf.pdf> Acesso em: 20 out. 2015.

**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 to improve the quality of life and sense of well-being. Due to 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 based on the 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.

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-93243-20-2

