

PADRONIZAÇÃO DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE MASSAGEM POR MEIO DE UMA ESCALA DE INTENSIDADE

Autores

Rafael Moreira de Castro Pereira Perez Espinoza¹, Nilton Mantovani Júnior², Malu dos Santos Siqueira², Larissa Rodrigues Souto², Carlos Marcelo Pastre³, Franciele Marques Vanderlei³

Afiliação

1 Graduação em Fisioterapia, Universidade Estadual Paulista – FCT/UNESP, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil, 2 Pós-graduação em Fisioterapia, Universidade Estadual Paulista – FCT/UNESP, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil, 3 Departamento de Fisioterapia, Universidade Estadual Paulista – FCT/UNESP, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil

Introdução: A recuperação pós-exercício torna-se essencial nos programas de treinamento e reabilitação visando a recuperação das funções corporais ao seu estado basal. Dentre as técnicas mais utilizadas, a massagem tem se mostrado presente em 45% do tempo dos fisioterapeutas em campo. Seus efeitos esperados incluem o aumento do fluxo sanguíneo e linfático que favorecem a eliminação de catabólitos, alívio da dor, diminuição da tensão e espasmo muscular, melhora da flexibilidade e amplitude de movimento. Entretanto, alguns estudos têm demonstrado resultados divergentes em diversos desfechos, o que pode ser atribuído à diversificação da forma de aplicação, levando às respostas fisiológicas potencialmente diferentes. **Objetivo:** Padronizar a aplicação da técnica de massagem realizada por fisioterapeutas por meio de uma escala de pressão com três diferentes intensidades. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico aprovado previamente pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 60883216.9.0000.5402-1). O estudo foi composto por 18 participantes do sexo masculino submetidos à aplicação da massagem. Anteriormente a aplicação, cinco fisioterapeutas foram treinados com relação à intensidade e ritmo da técnica por um profissional experiente na área. Foram utilizadas três intensidades da técnica: superficial (mobilização da pele), moderada (mobilização do tecido muscular com força moderada) e profunda (mobilização do tecido muscular com uma pressão maior, porém sem causar qualquer tipo de desconforto). Para a coleta de dados, inicialmente foi explicado aos participantes as intensidades e apresentada a escala. Os participantes receberam todas as intensidades de massagens dos fisioterapeutas de forma aleatória, e em seguida deveriam indicar quais as intensidades acreditavam ter sido realizadas. As massagens foram realizadas com intervalo de três minutos. Para análise estatística foi utilizado o teste de Correlação de Pearson entre os dados relatados pelos participantes e a intensidade de massagem aplicada. **Resultados:** Para a correlação geral considerando todas as técnicas aplicadas pelos fisioterapeutas e seus respectivos relatos, foi observado $r\text{-valor}=0,9436$ (near perfect). **Conclusão:** A técnica aplicada por meio da escala proposta pode ser considerada com alto valor de correlação, apresentando assim, uma boa padronização de aplicação, o que acredita ser essencial no meio científico.

Palavras-chave: massagem, recuperação da função fisiológica, fisioterapia