

Anais do IV Fórum de Iniciação Científica

## OS EFEITOS TERAPÊUTICOS DA MASSAGEM NA TENSÃO MUSCULAR

Gabriela Caixeta da Silva <sup>a</sup>, Giovana Gabriele Freitas Silva <sup>a</sup>, Isabella Marra Nogueira <sup>a</sup>, Julia Ferreira Castro <sup>a</sup>, Luana Alves Ribeiro <sup>a\*</sup> e Mariane Fernandes Ribeiro <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Faculdade Patos de Minas, Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil.

---

### Resumo

**Introdução:** A massagem terapêutica é realizada nos músculos e nervos, auxiliando assim a redução de dores no corpo. A função mecânica das fibras musculares promotoras é prejudicada pela tensão excessiva causada pela dor, entretanto a estimulação nervosa fornecida pela massagem pode relaxar a tensão e restaurar o movimento perdido naturalmente. Além de produzir inúmeros benefícios capazes de proporcionar bem-estar físico e mental aos pacientes que a utilizam continuamente, incluem o controle do estresse, a diminuição da ansiedade, o alívio da tensão e das dores musculares. **Objetivo:** Informar sobre os benefícios dos tratamentos que existem dentro da massoterapia, dentre eles, o relaxamento e alívio da tensão muscular. **Metodologia:** Foi feita uma pesquisa bibliográfica integrativa nas bases de dados Google Scholar, Scielo, Biblioteca virtual de saúde e Pubmed, com as palavras chaves: “massagem terapêutica”, “massoterapia” e “tensão muscular”. **Considerações:** Os benefícios promovidos pelas diferentes técnicas de massagem vão muito além do relaxamento, pois melhoram o funcionamento de todo o corpo, reequilibrando-o e propiciando condições necessárias à recuperação e à cura. Os efeitos fisiológicos da massagem são relaxamento muscular, eliminação de catabólitos, melhora da viscosidade entre as fáscias, melhora da circulação arterial e venosa, estimulação da atividade metabólica intersticial, aumento do viço da pele deixando-a mais fina e brilhante, aceleração do fluxo do retorno linfático, estimulação do peristaltismo. Além disso, favorece melhor alongamento da musculatura, possibilidade de maior movimento articular, contribui na produção de endorfinas, diminuição da espessura do tecido conjuntivo. Ressalta-se a importância no diagnóstico médico para a indicação clínica que associe, entre outras possibilidades, práticas integrativas e complementares de saúde, como a massoterapia, ao tratamento convencional. Uma vez conhecidas e indicadas pelos profissionais de saúde, as técnicas de massagem poderão promover o bem-estar geral dos pacientes e, aliadas à medicina tradicional, figurarem como alternativas importantes ao tratamento de doenças, ou ainda, colaborarem para o aumento da qualidade de vida em processos patológicos agudos e crônicos.

**Palavras-chave:** massagem terapêutica; massoterapia; tensão muscular.

---

\* Autor para correspondência: luana.24889@alunofpm.com.br