

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE PARA O HOMEM DA ATUALIDADE

Marcela Cleto Canneccchia¹; Amanda Coelho; Débora Lopes¹; Karoline Dinamark¹; Fernanda Talhati²

RESUMO

A massagem é uma das terapias mais antigas utilizadas até os dias atuais. O toque é uma forma de comunicação muito intensa e deve ser uma relação natural entre os seres humanos. Essa técnica possui diversas finalidades, e uma delas é promover o alívio de tensões, liberando toxinas, proporcionando relaxamento muscular, combatendo a fadiga e estimulando a circulação sanguínea.

A massagem relaxante é essencial para equilibrar a energia e vitalidade, com efeito tranquilizante e desintoxicante. Este estudo teve como principal objetivo compreender os benefícios da massagem relaxante e seus efeitos físicos e mentais no organismo, bem como suas propriedades curativas e medicinais.

Palavras-chave: Massagem relaxante, benefícios da massagem, massagem.

ABSTRACT

Massage is one of the oldest therapies used to this day. Touch is a very intense form of communication and must be a natural relationship between human beings. This technique has several purposes, and one of them is to promote the relief of tensions, releasing toxins, providing muscle relaxation, fighting fatigue and stimulating blood circulation. Relaxing massage is essential to balance energy and vitality, with soothing and detoxifying effect. This study aimed to understand the benefits of relaxing massage and its physical and mental effects on the body, as well as its healing and medicinal properties.

Keywords: Relaxing massage, massage benefits, massage.

1 INTRODUÇÃO

Segundo BASSI (2016) o conceito de massagem é tão antigo quanto a história do mundo. Os primatas, mesmo antes de serem classificados como tal, já realizavam uma fricção com as mãos sobre a região atingida após uma topada. Essas técnicas foram desenvolvidas por muitos anos até chegar ao sistema de massagens que todos conhecemos nos dias de hoje. A massagem nada mais é do que uma técnica de manipulação de tecidos do corpo e possui finalidades terapêuticas. As culturas antigas utilizavam óleos, ervas medicinais e até mesmo algumas formas primitivas de hidroterapia. Desde o início da humanidade o ser humano já pode perceber de uma forma intuitiva, que existem diversos pontos ligados pelo corpo e que a energia flui entre eles.

O aprimoramento desses toques pode proporcionar o desenvolvimento de uma prática de auto-massagem, que foi transmitida de geração em geração até chegar nas técnicas que conhecemos hoje. Houve um significativo aumento na vaidade masculina nas últimas

1 Discentes do Curso Tecnológico de Estética e Cosmética do Centro Universitário Brazcubas.

2 Docente do Curso de Estética e Cosmética. Braz Cubas Educação. Mestrado em Farmacologia pela Universidade Federal de São Paulo, Brasil(2013). Coordenadora Departamento de Pesquisa do Centro Universitário BrazCubas , Brasil.

décadas, fazendo com que o mercado direcione novas pesquisas para atender as necessidades desse público. Podemos encontrar nessa evolução homens que se preocupam com sua aparência, seja no bem-estar, modo de vestir, cortes de cabelo, barba ou até mesmo consultando clínicas de estética. Desde a antiguidade os homens tinham como costume o ato de cultivar o corpo, seja em rituais ou apenas para exibicionismo em determinadas práticas de luta.

De acordo com Galeno (131-201 a.C) a massagem era indicada antes e depois dos grandes combates, pois a crença era de que o procedimento preparava os músculos do atleta para o exercício e limpava o corpo de fluídos e matérias supérfluas. Muitos acreditavam que a prática aumentava a capacidade atlética e forma física.

A principal preocupação com a beleza estava ligada a demonstração de poder, riqueza e bela forma física diante da sociedade. Nos dias atuais o conceito de novo homem é baseado na capacidade de demonstrar seus sentimentos, executar tarefas domésticas, participar da educação dos filhos e até mesmo exercer funções que antes eram consideradas femininas. Esse modelo de homem é responsável pela criação de novos segmentos na estética, trazendo uma procura muito grande de novas tecnologias cosméticas, spas, centros estéticos e tudo que demonstra a vaidade masculina. Boa parte dos brasileiros considera aparência física uma das características fundamentais e se preocupam em parecer mais jovens e vaidosos. Sendo assim, a indústria de cosméticos desenvolve diversos produtos específicos para o público masculino. A pele é diferente em relação ao público feminino. A pele do homem tende a ser mais áspera, espessa e oleosa. A busca por produtos oill free é cada vez maior devido esse último fator. Quanto mais praticidade e resultado, maior a procura pelo produto.

A massoterapia mantém seu crescimento constante. Os homens estão se tornando cada vez mais adeptos as funcionalidades da técnica, acreditando em sua capacidade curativa. O mais importante é sempre o bem-estar e alívio que é notável após cada sessão.

2 OBJETIVOS

Objetivo Primário: verificar os benefícios da associação de técnicas de massagem relaxante e atributos para amenizar os sintomas de estresse e cansaço em pacientes do sexo masculino.

Objetivo Secundário: Mostrar a importância do tema na área da estética e aumentar o conhecimento das técnicas de massagem relaxante.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracterizou-se por uma revisão de literatura integrativa, realizada entre agosto e outubro de 2018. A consulta para a construção do referencial teórico bem como das discussões, foi realizada no Google Acadêmico, utilizando os descritores: *massagem relaxante e seus benefícios*. Foram incluídos dois artigos que estavam relacionados com o tema.

4 DISCUSSÃO

É importante que o profissional saiba avaliar e identificar a necessidade do paciente, correlacionando manobras da massagem relaxante para promover os efeitos desejados. Durante a manipulação dos tecidos do paciente será possível observar as reações sensoriais que o mesmo irá apresentar durante a massagem, como retração, tensão muscular, respiração e desaceleração. O toque através da massagem relaxante pode ser considerado como uma necessidade básica na vida das pessoas, pois é necessário para o desenvolvimento e crescimento das funções imunológicas e conforto pessoal. O estímulo sensitivo ocorre através da pele, da qual se encontra em estado de alerta, enviando sinais ao sistema nervoso central o tempo todo. A idade, religião, gênero e emoção podem influenciar a interpretação do toque de paciente para paciente. A massagem relaxante é uma das técnicas mais procuradas em diversas culturas, com resultados benéficos imediatos. Alguns estudos propuseram a redução do ácido lático dos músculos, estimulação da cicatrização dos tecidos conectivos, e aumento da circulação linfática e venosa, diminuição do estresse e ansiedade, mas ainda se faz necessário um aprofundamento desta temática. A massagem promove relaxamento muscular progressivo, diminuindo dores, desconforto e insônia. Aumentam os níveis de dopamina, uma substância com ação positiva no movimento involuntário e na percepção para o raciocínio. Observou-se então que a massagem relaxante proporciona inúmeros benefícios no organismo através do relaxamento.

Segundo Braun e Simonson (2007) apesar de a massoterapia ter contido uma evolução milenar, começou ganhando destaque nos últimos cinquenta anos. Seu rápido crescimento demonstra a popularidade e a legitimidade de sua prática.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na atual pesquisa bibliográfica podemos concluir que a terapia da massagem relaxante pode proporcionar diversos resultados satisfatórios. Acredita-se que também possa auxiliar em tratamentos de diversos estados mentais, como: ansiedade, angústia e insônia. A massagem tem como principal objetivo o alívio de tensões e dores musculares.

6 REFERÊNCIAS

1. Massagem Relaxante. Disponível em:
<https://www.cursosmassagem.com.br/massagens-relaxantes.php>
2. A importância do toque. Disponível em: <https://www.cursosmassagem.com.br/a-importancia-do-toque.php>
3. Vaidade Masculina. Disponível em: <http://www.sebraemercados.com.br/vaidade-masculina-incrementa-areceitanomercado-de-beleza/>
4. Vaidade Masculina. Disponível em: <https://www.belezamasculina.com.br/vaidade-masculina/>
5. BRAUN, M. B; SIMONSON, S. Massoterapia. São Paulo: Manole, 2007.
6. LENNOX, G. James. On the therapeutic method. CALIFÓRNIA, 1982.
7. BASSI. Jardel. A arte da massagem. Rio Grande do Sul, 2016.