

REDUÇÃO DE MEDIDAS ATRAVÉS DA MASSAGEM MODELADORA

**SILVA, L.L.F.¹; CARMO, S.S.¹; SILVA, L.M.¹; RAMOS, F.O.²; SARAIVA, N.B.²; MIRANDA, D.C.². de;
TOMAZ, B.C.M.G.N.²; CABRAL, T. A.².**

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

1. Discentes do quarto período do Curso.

2. Docentes do Curso.

INTRODUÇÃO

A massagem modeladora desempenha funções mecânicas locais resultante da pressão realizada no local massageado e também, causa uma reação de liberação de substâncias vasoativas. As técnicas usadas podem resultar em: alívio da dor, relaxamento muscular local e geral, aumento da nutrição tecidual, aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento da mobilidade articular, remoção dos tecidos metabólicos entre outros. (GUIRRO e GUIRRO, 2004).

Nos dias de hoje o público feminino, na busca pelo belo, tem recorrido a métodos e técnicas com uma expectativa cada vez maior de bons resultados (ROSSI, 2001). Existe uma constante e incansável busca pelo “corpo perfeito”. O padrão de beleza do corpo perfeito imposto pela sociedade coloca as mulheres em uma situação difícil já que são obrigadas permanentemente a estar de acordo com o que se chama de “corpo ideal”. E de forma nítida é possível notar como as pessoas não são felizes com o seu corpo, grande porcentagem das mulheres deseja mudar algo em seu corpo, sendo a principal queixa o excesso de gordura, ou seja, a lipodistrofia localizada, que é o acúmulo regional de tecido adiposo (TOGNI, 2006).

A quantidade de gorduras nas células está diretamente ligada a quantidade insuficiente de enzimas que está sendo produzida para a queima dessas gorduras acumuladas. Assim, os procedimentos para tratamentos da gordura localizada podem ser orientados no sentido de aumentar a produção destas enzimas para que ocorra maior combustão das gorduras acumuladas e em excesso (GUIRRO e GUIRRO, 2002). Assim o objetivo desse estudo foi avaliar a eficácia da massagem modeladora para combater a gordura localizada e reduzir medidas.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo comparativo entre dois artigos que tratam da eficácia da massagem modeladora.

No trabalho de Silva, et.al., 2009 foi realizada a massagem modeladora em um grupo de 10 participantes, que foram divididos em dois grupos. No primeiro grupo foi utilizado creme neutro de massagem sem ativos. E no outro grupo foi utilizado creme de massagem com ativos.

O trabalho de Meija, 2015 tratou-se de um estudo de caso realizado com um voluntário que foi submetido à 10 sessões utilizando a massagem modeladora associada com cremes específicos contendo ativos como Centella asiática, cafeína, castanha da Índia e extrato de cavalinha.

DESENVOLVIMENTO

No trabalho de Silva et. al., 2009 avaliou-se os benefícios da massagem modeladora utilizando produtos com e sem princípios ativos apropriado para gordura localizada em região abdominal. As técnicas de massagem modeladora foram realizadas em 10 voluntários que tinham gordura localizada na região abdominal e que foram divididos em grupos de 5 pessoas para avaliar qual era o melhor resultado. A massagem com ou sem princípios ativos.

No primeiro grupo foi realizado a técnica de massagem modeladora com creme neutro utilizando as manobras de massagem como o deslizamento superficial, deslizamento profundo, amassamento em “S”, fricção e rolamento, com duração de 20 minutos cada sessão. No segundo grupo foi realizado a técnica de massagem modeladora com creme neutro utilizando as manobras de massagem, porém foi utilizado creme com ativos dermatológicos para gordura localizada. Os ativos presentes no creme foram cafeína, iodotrat, remoduline, *Fucus vesiculosus*, extrato de chá verde e rhodysterol.

Cada participante teve uma ficha de evolução diária de tratamento. O tratamento consistiu de 10 sessões consecutivas, realizadas 3 vezes por semana, em dias alternados, com duração de 20 minutos cada sessão. Após as 10 sessões de cada grupo, as pacientes foram submetidas à perimetria abdominal exatamente sobre os pontos: 1- Umbigo; 2- 5 cm abaixo do umbigo; 3- 10 cm abaixo do umbigo; 4- 5 cm acima do umbigo; 5- 10 cm acima do umbigo. (SILVA et. al., 2009).

Após realizar todo tratamento o resultado obtido pelo trabalho de Silva et. al., 2009, comprovou-se que no grupo que foi realizado as manobras de massagem modeladora utilizando o creme com ativos dermatológicos para gordura localizada, obteve-se um melhor resultado. Já o grupo que foi realizado as manobras de massagem modeladora com creme neutro não obteve tanto resultado.

No trabalho de Meija, 2015 foi realizada a massagem modeladora na região do abdômen do voluntário, foram realizadas as manobras de massagem modeladora utilizando cremes com ativos dermatológicos lipídicos como Centella asiática, cafeína, castanha da Índia e extrato de cavalinha.

Os resultados obtidos nesse trabalho mostraram que ao aplicar as técnicas adequadas de massagem modeladora utilizando cremes com ativos dermatológicos lipídicos, obteve-se um resultado mais satisfatório.

Consequentemente como resultado a massagem modeladora visa o remodelamento corporal por meio de manobras como por exemplo deslizamento, amassamento, pinçamento e percussão.

Portanto ao avaliar os resultados obtidos em ambos os estudos percebe-se que a massagem modeladora quando feita com cremes específicos com ativos dermatológicos lipídicos podem potencializar os efeitos da massagem. Com isso os benefícios de melhorar a circulação sanguínea, redução de medidas, eliminação de toxinas entre outros benefícios, por isso vem proporcionando a melhora da aparência física, melhorando a autoestima e da saúde.

CONCLUSÕES

A massagem modeladora associada com ativos tem mais eficácia para tratar a lipodistrofia. Porém para ter um melhor resultado é preciso que o paciente tenha bons hábitos alimentares para potencializar o efeito da massagem modeladora.

A massagem modeladora tem diversos benefícios, dentre eles a redução de medidas nas gorduras localizadas, melhora significativa no fluxo sanguíneo, melhora do fluxo linfático, relaxamento do corpo através das manobras que são utilizados, modelagem do corpo, aumenta a autoestima do indivíduo, também pode ajudar a diminuir a ansiedade e depressão.

AGRADECIMENTOS

Ao UNIFAGOC e ao curso de Estética e Cosmética por possibilitarem a realização do trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUIRRO, E. C. O.; GUIRRO, R. R. J. *Fisioterapia Dermato-funcional: Fundamentos recursos e patologias*. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2002, p.380.

GUIRRO E.C.O., GUIRRO R.R.J. *Fisioterapia Dermato-funcional*. 3 ed. revisada e ampliada, São Paulo: Manole; 2004.

MEIJA, Dayana Priscila Maia. Benefícios da massagem redutora nos tratamentos na adiposidade localizada, 2015. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/98/123-BenefYcios_da_massagem_redutora_nos_tratamentos_na_adiposidade_localizada.pdf acesso dia 16/11/2021.

ROSSI, A. B.; VERGNANINI, A. L. Cellulite: a review. *European Ac Derm and Venereology*. [S.l], v. 14, p. 251-256, 2000.

SILVA, J. C. A. C., COSTA, A., GONZAGA, A., & CARVALHO, R.. Análise da eficácia da massagem modeladora na região abdominal de mulheres sadias. *XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação—Universidade do Vale do Paraíba*, 2009.

TOGNI, A. B. Avaliação dos efeitos do ultrassom associado à fonoforese e endermologia no tratamento do fibro edema gelóide. Tubarão, SC. Monografia (Graduação). Curso de Fisioterapia, Universidade do Sul de Santa Catarina, 2006.