

Massagem terapêutica após o exercício físico

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Existem várias técnicas de massagem, sendo que tal diversidade depende de cada região do mundo. As duas técnicas básicas são Energética e Fisiológica. A massagem energética busca a reorientação da energia vital e a fisiológica busca a desintoxicação do organismo através da eliminação do ácido lático das fibras musculares e auxílio no retorno venoso. Hoje em dia existem massagens para todos os fins. São utilizadas para estética, rejuvenescimento e para a dor. Grandes empresas estão incluindo no próprio local de trabalho a massagem. Ela age no físico e emocional, revigorando o corpo e faz a pessoa se sentir acolhida. Embora não haja evidências concretas de que a massagem alivie a dor e recupere a lesão, pesquisadores realizaram um estudo utilizando massagem terapêutica em 11 pessoas após lesão muscular induzida pelo exercício físico. Assim, após o exercício físico utilizaram tratamento de massagem terapêutica em um grupo de pessoas e nenhum tratamento em outro grupo. Biópsias musculares do quadríceps foram coletadas na linha de base, 10 minutos e 2 horas e meia após a massagem e foi observado que a massagem ativou transdutores mecânicos pela via quinase de Adesão Focal (FAK) e foi regulada pela ERK1/2. A massagem, apesar de não ter efeito sobre os metabólitos musculares (glicogênio e lactato), atenuou a produção citocinas inflamatórias (TNF- α e IL-6). Para assegurar que a massagem foi realizada corretamente no músculo exposto ao trauma induzido pelo exercício, confirmou-se através da biópsia o número de fibras rompidas por milímetro quadrado. Os resultados sugerem que a massagem terapêutica parece

ser clinicamente benéfica, reduzindo a inflamação e a dor, agindo de forma semelhante aos fármacos anti-inflamatórios. Como os AINEs, a massagem promove a biogênese mitocondrial. Estes efeitos biológicos da massagem no músculo esquelético provam que pode ser justificado seu uso na prática médica. Outros estudos deverão abordar as vias de sinalização, tais como, fosforilação e acetilação do proteoma. Referência: Crane JD, Ogborn DI, Cupido C, Melov S, Hubbard A, Bourgeois JM, Tarnopolsky MA. Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage. Sci Transl Med. 2012; 4(119):119ra13. (Alerta submetido em 13/07/2015 e aceito em 08/09/2015)

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/massagem-terapeutica-apos-o-exercicio-fisico · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE