

## O impacto da quick massage na tensão muscular e na tolerância à dor

*A massagem é um tipo de intervenção direcionada para alívio das dores, responsável por promover benefícios emocionais e físicos. A quick massage é uma técnica que agrega metodologias de massagens clássicas e orientais e dura cerca de 10 a*

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

A massagem é um tipo de intervenção direcionada para alívio das dores, responsável por promover benefícios emocionais e físicos. A quick massage é uma técnica que agrega metodologias de massagens clássicas e orientais e dura cerca de 10 a 30 minutos. O estudo buscou verificar o efeito da quick massage sobre a tensão muscular e o limiar de tolerância de dor à pressão (LTDP) em professores universitários. Trata-se de um estudo clínico aleatorizado simples-cego com 40 indivíduos. Foram incluídos no estudo professores com idade até 59 anos, com no mínimo, 3 anos de atuação na docência e carga horária semanal de 20 a 40 horas. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos e responderam questionários sobre o estilo de vida e a percepção de estresse e tensão muscular. O LTDP foi determinado com base na utilização de um algômetro aplicado em pontos específicos com velocidade de 1 kg/s ou até o relato de dor pelo participante. Um dos grupos recebeu a quick massage e o outro, ficou apenas sentado na cadeira de forma confortável durante 20 minutos. Foi observado que o estilo de vida influencia diretamente na percepção sobre a tensão muscular e o LTDP. Os resultados apontaram que não houve diferença significativa entre os grupos no que diz respeito ao LTDP. Entretanto, houve

redução na percepção da tensão muscular no grupo que recebeu a intervenção. Apesar de a literatura apresentar diversos mecanismos neurofisiológicos que fundamentam o efeito positivo da massagem, esse resultado não foi confirmado no presente estudo. Referência: Simão S, Höring AC, Lima BDO, Silva NCDOV, Alfieri FM. Efeito imediato da quick massage sobre a tensão muscular e o limiar de tolerância de dor à pressão. BrJP. 2021,4 (3), 221-224. Alerta submetido em 08/11/2021 e aceito em 29/11/2021. Escrito por Daniela Caputo Dorta.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/o-impacto-da-quick-massage-na-tensao-muscular-e-na-tolerancia-a-dor](http://novo.dol.inf.br/materia/o-impacto-da-quick-massage-na-tensao-muscular-e-na-tolerancia-a-dor) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE