

# Parte I

## **Preparação para a massagem**



# Introdução à massagem esportiva

No decorrer da história, as pessoas sempre souberam que um determinado tipo de toque as ajudava a se recuperar de exercícios e lesões. A massagem é praticada por quase todas as culturas desde o início da civilização – tal prática pode ter sido iniciada pelos povos indígenas norte-americanos, africanos, australianos e havaianos. Registros de diversas civilizações antigas, como a egípcia, a chinesa, a japonesa e a indiana, mostram que a massagem estava incorporada ao cotidiano desses povos. As primeiras formas de massagem ocidental foram praticadas pelos gregos e romanos, que construíram ginásios nos quais incorporaram a massagem, as fontes termais e os banhos como parte da sua cultura – em particular, do esporte e da prática de exercícios. A princípio, os gregos ergueram ginásios com o objetivo de promover seus treinamentos militares e atléticos. Contudo, mesmo após terem sido derrotados pelos romanos, continuaram a construí-los e a enfatizar a importância desses locais para as atividades sociais e de saúde.

Grande parte dos textos contemporâneos sobre massagem terapêutica creditam Pehr Henrik Ling (1776-1839), considerado o pai da fisioterapia, como o precursor da massagem moderna. Ling desenvolveu seu próprio sistema de ginástica médica, exercício e massagem, que se tornou conhecido como massagem sueca. Tal sistema era aplicado para diminuir a dor, melhorar a circulação, reduzir a tensão muscular e restabelecer a amplitude dos movimentos.

Nos anos 1980, Jack Meagher tornou-se conhecido como líder em massagem esportiva nos Estados Unidos. Ele foi o massagista terapêutico oficial da equipe olímpica de hipismo norte-americana e trabalhou com diversos jogadores da liga nacional de futebol americano. Naquela época, muitos profissionais da área médica duvidavam da eficácia da massagem terapêutica esportiva. Jack passara muitos anos aperfeiçoando sua prática em seres humanos, e, com frequência, ouvia que os benefícios da massagem eram puramente psicológicos. Assim, decidiu realizar a massagem esportiva em cavalos, com o objetivo de provar que os seus benefícios não eram apenas psicológicos. Nas Olimpíadas de 1976, a equipe de hipismo norte-americana conquistou duas medalhas de ouro e uma medalha de prata. Após o sucesso olímpico, Jack foi convidado a palestrar sobre massagem esportiva para várias organizações profissionais de massagem terapêutica.

Ao longo de sua experiência profissional, Jack sabia que a carreira de atletas profissionais poderia ser estendida por meio da aplicação adequada de técnicas de massagem esportiva. Na introdução de seu livro *Sport Massage* (escrito em coautoria com Pat Boughton), o autor afirma que: “Independentemente do esporte que você pratica, a massagem esportiva proporciona 20% a mais de desempenho, bem como proteção e tempo extra por jogo, por temporada e por carreira” (p. xiii). A explicação para isso era a de que a aplicação adequada da massagem esportiva permitiria ao atleta passar por uma série completa de movimentos sem esforço. Com frequência, a principal fonte de limitação advém da resistência interna dos grupos de músculos antagonistas ao cruzarem sobre as articulações. Conforme um atleta envelhece, a resistência interna dos músculos aumenta, resultando em um desempenho menos eficiente. As técnicas de massagem esportiva de Jack foram desenvolvidas justamente para eliminar o máximo possível dessa resistência. Como resultado, atletas foram recuperados, revitalizados e inspirados a continuar atuando com alto nível de desempenho em esportes profissionais.

Outro nome importante para a massagem esportiva nos Estados Unidos é Aaron L. Mattes. Aaron tem atuado como conferencista internacional em seminários de medicina e congressos de massagem terapêutica sobre o tema do alongamento terapêutico. Já empregou mais de 250.000 horas em participação esportiva, treinamento em saúde, reabilitação, treinamento esportivo e atlético, medicina esportiva e programas de prevenção. Ele desenvolveu uma técnica de alongamento chamada de alongamento ativo isolado, a qual praticou com maestria ao longo dos últimos 45 anos. Esse método científico de alongamento isola cada grupo muscular de cada articulação principal do corpo e requer que o atleta movimente repetidamente as articulações por uma gama de movimentos de maneira ativa, até que a série completa seja alcançada.

A massagem esportiva evoluiu nos Estados Unidos como uma modalidade devido ao trabalho de profissionais excepcionais, como Meagher e Mattes, que combinaram técnicas de massagem, protocolos de alongamento e exercícios para ampliar a eficácia dos tratamentos com essa massagem. Tais princípios fundamentais compõem, atualmente, grande parte da arte e ciência da massagem esportiva.

## Definição de massagem esportiva

Nos Estados Unidos, muitos Estados exigem licenciamento para a prática da massagem, porém, os regulamentos estaduais variam. Alguns locais determinam 1.000 horas de educação, outros 500 horas. No entanto, em todos aqueles que exigem licenciamento, os estudantes da prática devem realizar um exame escrito para obter sua licença. A massagem esportiva em si não é uma especialidade licenciada em nenhum Estado; contudo, um massagista terapêutico que pretende se especializar nessa área deve procurar adquirir uma educação continuada, com o objetivo de obter uma certificação nessa especialidade. É nos programas de educação continuada que futuros profissionais aprendem o propósito da prática da massagem esportiva.

As definições de massagem esportiva variam, mas a minha consiste em aplicação específica de técnicas de massagem, protocolos de hidroterapia, amplitude de movimentos, procedimentos de flexibilidade e princípios de treinamento de força em atletas com o intuito de atingir uma meta específica. A aplicação da massagem esportiva requer conhecimento de princípios básicos: somente compreendendo tais princípios o profissional pode determinar o objetivo da massagem e, então, aplicar as técnicas apropriadas para alcançá-lo.

## O processo da massagem esportiva

Desde o processo de avaliação, passando pela massagem até a conclusão do tratamento, o profissional é responsável pela segurança, pelo conforto e pela privacidade do atleta, assim como pela eficácia do procedimento. A maioria dos tratamentos de massagem esportiva inicia com o preenchimento, pelo atleta, de certas informações de avaliação para massagem (ver Fig. 1.1, nas p. 18 e 19), como os esportes que pratica, as partes do corpo que devem ser tratadas e o nível de dor que está sentindo. O consentimento informado é invariavelmente requerido, de modo que o profissional deve explicar qual área do corpo será tratada, qual o objetivo do tratamento e o que o atleta deve esperar sentir durante o procedimento.

A maior parte dos formulários incluem uma figura do corpo humano com as partes direita, esquerda, anterior e posterior para serem marcadas. Se áreas inteiras do corpo estão doloridas, são feitos traços largos com lápis ou caneta para cobrir essas regiões na figura. Já se as partes doloridas são menores e localizadas, são feitos pequenos pontos ou X para identificá-las.

Antes de qualquer massagem esportiva ser administrada, o profissional deve realizar uma breve entrevista com o atleta. Uma das principais motivações para isso é estabelecer o objetivo da massagem. Com frequência, este é determinado pelo momento da massagem: é pré-evento, intercompetição, pós-evento, de recuperação ou de manutenção? O profissional também deve observar o formulário de avaliação preenchido pelo atleta para determinar mais especificamente o objetivo do tratamento. Após a meta ter sido estabelecida, o profissional deve aplicar todas as suas habilidades técnicas para atingi-la.

Nome do cliente: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: masculino\_\_\_\_ feminino\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Telefones: Residencial \_\_\_\_\_ Comercial \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

Contato de emergência: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Você já recebeu um tratamento de massagem terapêutica anteriormente? ☐ Sim ☐ Não

Lista dos esportes que você pratica: \_\_\_\_\_

### Informações médicas

Marque "sim" para todas as condições que se aplicam a você atualmente. Marque "não" para as demais.

- |                              |                              |  |
|------------------------------|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Gravidez                               |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Diabetes: Tipo _____                   |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Acidente vascular cerebral             |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Problemas de disco ou coluna vertebral |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Contunde-se facilmente                 |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Doença cardíaca (especifique: _____ )  |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Câncer (especifique: _____ )           |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Alergias (especifique: _____ )         |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Artrite (especifique: _____ )          |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Hipertensão                            |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Veias varicosas                        |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Cefaleia                               |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Coágulos sanguíneos                    |
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Osteoporose                            |

Você está sob cuidados de um médico atualmente? ☐ Sim ☐ Não

Nome do médico: \_\_\_\_\_ Telefone do médico: \_\_\_\_\_

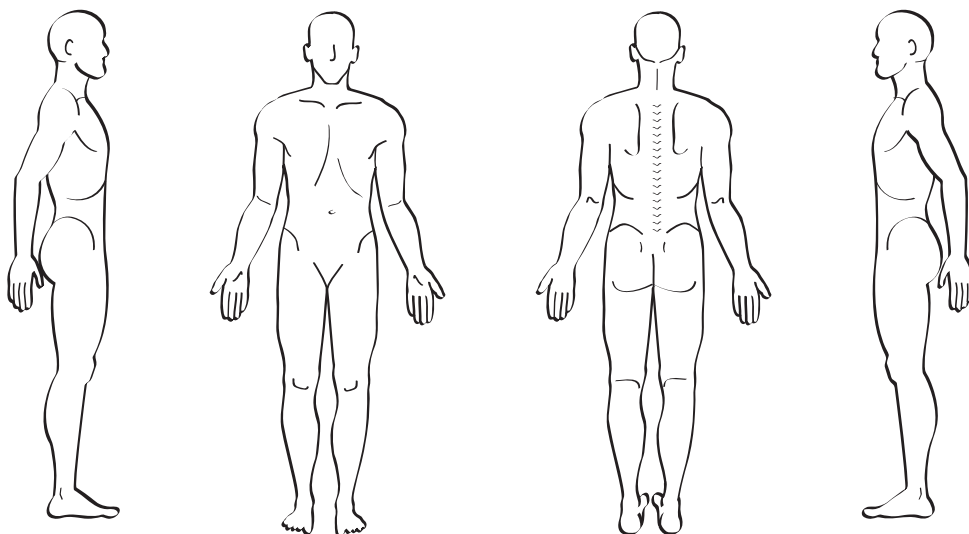
Qual é o diagnóstico? \_\_\_\_\_

Data do diagnóstico: \_\_\_\_\_

**FIGURA 1.1** Modelo de formulário de avaliação para massagem.

### Informações do tratamento

Por favor, pinte as áreas de maior desconforto. Use X para indicar regiões de desconforto localizadas.



Você está sentindo algum desconforto (dor, entorpecimento, formigamento ou limitação de movimento)? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, onde é o desconforto? \_\_\_\_\_

Quando o desconforto começou? \_\_\_\_\_

Qual o nível de desconforto que você está sentindo? ☐ Leve ☐ Moderado ☐ Grave

Você sente dor em algum local? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? \_\_\_\_\_

Você sente dor ao realizar algum movimento? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? \_\_\_\_\_

Você sente dor ao toque? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? \_\_\_\_\_

Você sente dor em repouso? ☐ Sim ☐ Não Se sim, onde? \_\_\_\_\_

Eu, abaixo assinado, tenho conhecimento de que um profissional licenciado ou um estudante supervisionado proporcionará o tratamento de massagem terapêutica que receberei. Isento o profissional e o estudante de toda e qualquer responsabilidade sobre lesões ou outras causas resultantes do procedimento. Concedo permissão expressa para a(s) sessão(ões) de massagem que receberei e tenho conhecimento de que tal serviço não substitui o tratamento médico. Declarei todas as condições médicas de que tenho conhecimento.

Assinatura do atleta: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

De M. McGillicuddy, 2011, *Massage for Sport Performance* (Champaign, IL: Human Kinetics).

**FIGURA 1.1** Continuação

Depois da entrevista, o profissional orienta o atleta a deitar-se na mesa na melhor posição para começar o tratamento. O atleta deve ser coberto de maneira apropriada para o seu conforto e privacidade. Durante a massagem, podem ser aplicados testes de força, alongamentos, avaliação ortopédica, hidroterapia e técnicas de massagem. A maioria dos tratamentos necessita que o atleta mova o corpo enquanto a massagem está sendo administrada. Óleos, loções, cremes ou pomadas são frequentemente utilizados durante o procedimento, dependendo do tipo de tratamento que está sendo realizado. Ao final da massagem esportiva, o profissional deve observar se o movimento do atleta ao descer da mesa indica sinais de desconforto. Nessa ocasião, devem ser dadas recomendações para hidroterapia, alongamento, fortalecimento ou qualquer outro tratamento continuado.

## O papel do profissional

Os profissionais que oferecem um serviço terapêutico se encontram em uma posição de poder em relação ao seu cliente. A lei os julgará responsáveis por qualquer comportamento não profissional ou antiético. Portanto, devem proporcionar aos clientes apenas os tratamentos de massagem para o qual foram devidamente treinados. Devem também preservar a privacidade e o conforto dos indivíduos durante todo o tempo que administrarem a massagem.

Quando as pessoas ficam estressadas, em geral, duas reações ocorrem automaticamente: elas enrijecem seus corpos e prendem a respiração. Tal condição é com frequência referida como síndrome de luta ou fuga. Se enrijecer o corpo e prender a respiração são reações normais ao estresse, o atleta deve ser estimulado a respirar e a relaxar enquanto recebe a massagem. Quando solicitados a relaxarem em uma mesa de massagem, os atletas costumam afirmar já estarem relaxados; entretanto, quando o profissional pressiona uma área hipersensível, em geral, eles ficam tensos e prendem a respiração. Quando isso acontece durante um tratamento de massagem, o profissional pode sugerir ao atleta que respire fundo e descontraia a área que está sendo tratada.

Algumas vezes o paciente não consegue evitar a tensão devido ao fato de o profissional utilizar uma pressão bastante agressiva em sua técnica. Nesse caso, ele precisa conversar com o atleta sobre a quantidade de pressão que está sendo empregada. Para tanto, uma escala de dor de 1 a 10 é utilizada, possibilitando ao atleta informar a quantidade de pressão aplicada a uma determinada parte do corpo em um momento específico. Ao relatarem uma sensação de 1, os indivíduos informam que não sentem praticamente nada com a técnica de massagem que está sendo aplicada; já ao relatarem uma sensação de 10, indicam que estão em uma situação de dor extrema. Quando enrijecem o corpo e prendem a respiração durante o tratamento, a eficácia deste diminui, e é provável que os pacientes informem um número mais alto na escala de dor. O fato de prenderem a respiração impede a entrada de oxigênio no corpo, e o enrijecimento de uma área restringe a circulação de sangue no local. Nenhuma dessas situações contribui para o alívio da dor ou o restabelecimento corporal.



É preferível que a escala de dor permaneça entre 5 e 8 durante a aplicação de uma massagem; quanto mais alto o nível de desconforto sentido pelos atletas, maior a probabilidade de enrijecerem o corpo e prenderem a respiração. Atletas que recebem massagem esportiva regularmente, em geral, estão em sintonia com seu corpo. Quando aprendem como devem respirar e relaxar as várias partes do corpo, passam a ter um desempenho melhor quando participam de competições esportivas, uma vez que possuem maior controle sobre o próprio corpo.

## O papel do atleta

Em muitos esportes, os atletas podem considerar um sinal de fraqueza admitir que sentem alguma dor. No entanto, em uma sala de treinamento, não admitir que algo está doendo é bastante contraproduutivo para a eficácia do tratamento. Por tal razão, é essencial que haja um relacionamento honesto entre o paciente e o profissional. Atletas que não admitem estar machucados ou que não revelam a gravidade da sua lesão são difíceis de serem avaliados e tratados adequadamente. Enquanto o tratamento está sendo administrado, o indivíduo necessita ser franco sobre como está se sentindo. Em geral, o objetivo dos tratamentos de massagem esportiva é reduzir o desconforto corporal do atleta. Para tanto, ele precisa ser sincero a respeito do nível de sua dor ou se ela aumenta ou diminui, de modo que o profissional possa proporcionar o tratamento adequado.

No geral, uma massagem esportiva inicia com o preenchimento, pelo atleta, de um formulário de avaliação, o qual deve ser completado de maneira honesta e precisa para que o profissional possa realizar uma avaliação correta para o tratamento. O profissional precisa saber quais áreas estão lesionadas, quando tornaram-se um problema e qual a intensidade da dor.

Durante o treinamento, a cooperação entre atleta e profissional é essencial para a aplicação eficaz das técnicas de massagem. Frequentemente, o profissional necessitará que o paciente se mova de determinada maneira ou relaxe durante o tratamento. Por exemplo, uma técnica de massagem em particular pode ser melhor aplicada quando o indivíduo está em posição supina; já outra técnica pode requerer que o atleta esteja deitado de lado ou em posição de prono. Ele pode ser instruído a se mover para diferentes posições em momentos distintos. Nos estágios iniciais do estiramento muscular, é identificado o seu local exato e aplicada uma técnica de superfície ampla, como a compressão com a palma da mão. Ao atleta, então, é solicitado que movimente o músculo que está sendo comprimido para trás e para a frente, de modo a auxiliar os estágios iniciais de formação de tecido cicatricial na região. Durante as etapas do tratamento de massagem, o paciente será estimulado a soltar ou relaxar uma área do corpo, para que a sensação provocada pela massagem seja menos invasiva. Em outros momentos, será incentivado a mover o músculo ou a articulação para auxiliar na redução do desconforto produzido pela técnica ou para ajudar a alinhar as fibras musculares.

## A massagem como comunicação não verbal

De um aperto de mão a um abraço, as pessoas com frequência comunicam-se de modo não verbal. Alguma vez você já se sentiu desconfortável quando alguém em uma festa ou reunião de negócios tocou em você? A maioria dos indivíduos é sensível ao toque: todos nós temos zonas de conforto e toque particulares. Ao mesmo tempo em que não gostamos quando alguém se aproxima muito ao falar conosco, temos zonas de conforto nas quais nos sentimos bem ao sermos tocados. No entanto, mesmo quando nos sentimos confortáveis ao sermos tocados, podemos nos sentir incomodados pela sensação produzida por esse toque. Assim, os profissionais devem ter consciência do modo como as pessoas interpretam o toque. O que o profissional está pensando – isto é, o seu foco e a sua intenção – pode ampliar ou reduzir a eficácia da massagem. O sentimento e a energia das mãos de quem realiza o tratamento fazem uma enorme diferença para o atleta.

As sugestões de pós-tratamento para um atleta depois de receber a massagem esportiva variam dependendo do propósito do procedimento. Se este for realizado para tratar uma lesão em fase aguda, tratamentos com gelo são frequentemente sugeridos, como mergulhar o tornozelo com entorse na água gelada ou aplicar bolsa de gelo no ombro. Esse tipo de aplicação reduz a resposta inflamatória após a massagem. Se o objetivo da técnica for tratar pontos-gatilho ou áreas hipersensíveis, o alongamento da região tratada deve ser recomendado. Essa prática após o treinamento de pontos-gatilho ou áreas hipersensíveis reeduca os músculos. Depois do tratamento de estiramentos ou entorses, são recomendados exercícios de alongamento, amplitude de movimentos e fortalecimento para a área tratada, uma vez que eles diminuem a formação de aderências e fortalecem o músculo ou a articulação.

Quando os atletas buscam a recuperação, relatam com precisão o que estão sentindo, escutam o profissional e cumprem as recomendações entre os tratamentos, assim eles retornam à ativa mais rapidamente. Os atletas têm a necessidade de um bom resultado ao serem tratados. Em muitos casos, eles precisam de tal condição para melhorar, pois os coloca no domínio da prática do seu esporte. O desejo de melhorar os ajuda a se recuperar muito mais rápido. Quando necessitam da cura, há cooperação durante e depois do tratamento tornando-o mais eficaz.

## Princípios fundamentais

Compreender o que está acontecendo no corpo de um atleta antes, durante e depois de um exercício possibilita ao profissional entender por que as técnicas de massagem esportiva são aplicadas de determinada maneira. Antes da atividade, o corpo do atleta costuma estar a uma temperatura normal. Após isso, ele inicia o aquecimento para a prática do esporte, o que eleva a temperatura do seu corpo, aumentando sua

frequência respiratória e circulatória, ativando os trajetos neuromusculares e proporcionando entusiasmo. Os atletas praticam seus esportes em diferentes níveis de esforço e, então, entram em um período de desaquecimento, que deve permitir que a temperatura corporal diminua, bem como sua frequência respiratória e circulatória. As técnicas de massagem aplicadas em eventos devem complementar as mudanças que ocorrem no corpo dos atletas.

Algumas vezes, a aplicação da massagem esportiva não está relacionada a eventos, mas sim ao tratamento de lesões. Os indivíduos podem sofrer lesões tanto antes como durante os exercícios. Algumas são agudas, outras se tornam crônicas e há ainda as que requerem cirurgia e, após isso, reabilitação. Em cada uma dessas situações, é necessária uma aplicação diferente da massagem esportiva. De que modo o profissional determina a aplicação mais apropriada de uma massagem esportiva para evento ou para tratamento de lesões?

Os quatro princípios fundamentais da massagem esportiva são momento, propósito, técnica e análise de resultados. O primeiro princípio fundamental que o profissional deve estabelecer é o momento da massagem. Este determina o propósito, que, por sua vez, determina a técnica a ser administrada. Após o término da massagem esportiva, uma análise da sua eficácia estabelece o resultado. Vejamos com mais detalhes cada um desses princípios fundamentais.

## Momento e propósito

O primeiro princípio fundamental refere-se ao momento em que a massagem esportiva é administrada. As seis categorias de momento de aplicação de massagem em atletas são pré-evento, intercompetição, pós-evento, massagem de recuperação, massagem de manutenção e manejo de lesão. Na maior parte das aplicações de massagem, o momento não é importante para o resultado; contudo, na massagem esportiva, ele é crucial para a eficácia do tratamento. O profissional deve saber o que o atleta está prestes a fazer, o que está fazendo ou o que foi feito por ele de modo a identificar qual o propósito da massagem esportiva. Ou seja, o propósito é determinado pelo momento.

- **Massagem pré-evento** é a massagem esportiva administrada momentos antes de o atleta iniciar o aquecimento para o exercício ou para a competição. O seu propósito é auxiliar a pessoa no aquecimento, aumentar a circulação nos músculos, preservar a flexibilidade do indivíduo e proporcionar um entusiasmo antes da atividade ou da prova.
- **Massagem intercompetição** é a massagem esportiva realizada entre exercícios ou competições, quando o atleta irá exercitar-se ou competir novamente no mesmo dia. O seu propósito é, essencialmente, o mesmo da desportiva pré-evento; porém, devido ao fato de o atleta já haver se exercitado ou competido uma vez, deve-se considerar dor, fadiga e qualquer lesão que possa ter ocorrido.

- **Massagem pós-evento** é a massagem esportiva administrada momentos depois de o atleta ter terminado o exercício ou a competição, após o período de desaquecimento. O seu propósito é auxiliar o atleta no desaquecimento e na recuperação imediata de uma atividade ou de uma prova, bem como aliviar qualquer câibra, reduzir a dor, aumentar o retorno venoso e promover a drenagem linfática.
- **Massagem de recuperação** é a massagem esportiva administrada pelo menos um dia após o atleta ter realizado o exercício ou a competição. O seu propósito é reduzir a dor, restabelecer o fluxo sanguíneo, aumentar a amplitude de movimentos, promover a drenagem linfática e restabelecer o equilíbrio e a sensação de bem-estar.
- **Massagem de manutenção** é a massagem esportiva administrada fora da temporada ou quando o atleta não está treinando intensamente. Ela pode ser profunda e agressiva, se necessário. O seu propósito é habilitar qualquer lesão crônica, aliviar padrões de estresse comuns, aumentar a flexibilidade e a força, assim como fortalecer os trajetos neurológicos apropriados.
- **Manejo de lesão** é a massagem esportiva administrada quando o atleta sofreu uma lesão. Esse tipo de massagem inclui o tratamento de estágios agudos e crônicos de lesões, bem como de condições pré e pós-operatórias e de reabilitação. O seu propósito é diminuir a tumefação no tecido, reduzir espasmos musculares, restabelecer os padrões neuromusculares apropriados e a flexibilidade, assim como aumentar a força e a resistência.

## Técnicas comuns

Nenhuma técnica de massagem específica poderia sozinha realizar todos os propósitos necessários da massagem esportiva. Grande parte dos massagistas terapêuticos são profissionais altamente qualificados que se especializaram em diversas modalidades. Esta seção fornece um panorama de muitas das técnicas de massagem comumente utilizadas nessa área, detalhando as manobras e os seus efeitos. As técnicas mais comuns na massagem esportiva são tapotagem, deslizamento compressivo, amassamento, fricção, pressão direta, compressão, manobras de alongamento, fricção cruzada das fibras, fricção circular, apertar e sacudir, manobras deslizantes, amplitude de movimentos e alongamento.

- **Fricção circular** é aplicada com o polegar, com os dedos ou com as mãos, utilizando-se pressão suficiente para movimentar o tecido-alvo de maneira circular. O objetivo dessa fricção é aquecer uma área do corpo, romper aderências que possam ter se formado entre a pele e o músculo, reduzir a sensibilidade do tecido superficial, aumentar o fluxo sanguíneo no local, bem como ampliar a facilidade de movimentação antes de uma atividade ou massagem mais profunda.

- **Manobras de fricção** são aplicadas, no geral, comprimindo-se os tecidos de modo que uma camada deslize sobre a outra. Podem ser aplicadas rapidamente, para estimular o tecido, ou devagar, para inibi-lo. Esse tipo de fricção também pode ser aplicado para romper aderências superficiais, assim como para aquecer e estimular a pele.
- **Manobras de apertar e sacudir** são aplicadas agarrando-se o tecido-alvo e, então, balançando-o e sacudindo-o em diferentes velocidades. O tecido é apertado entre os dedos e, após isso, são aplicados movimentos para sacudi-lo. A técnica de apertar e sacudir é utilizada no final da massagem, para estimular o sistema nervoso e aliviar a tensão.
- **Manobras de compressão** são aplicadas por meio de movimentos rítmicos de bombeamento com as mãos ou com os pés. O tecido-alvo é o ventre dos músculos. A compressão é alcançada prendendo-o entre a mão ou o pé e uma superfície dura do corpo, como um osso. O bombeamento rítmico conduz sangue ao músculo e expande as fibras musculares. Na maioria das vezes essas manobras são realizadas com a palma da mão, mas também podem ser feitas com o dorso; neste caso, são aplicadas fechando-se o punho e utilizando o dorso dos dedos para realizar o contato.
- **Técnicas de amplitude de movimentos** são realizadas movimentando-se ativa ou passivamente uma articulação. Atletas lesionados com frequência estão impossibilitados de mover a parte do corpo em questão. Com o objetivo de reintroduzir o movimento na parte do corpo lesionada, o profissional aplica movimentos suaves ao corpo do atleta, sem que este acione os músculos. Movimento passivo significa que o indivíduo não está ajudando a exercê-lo. É muito utilizado para alongar e proporcionar a percepção de uma articulação. Por sua vez, a técnica de amplitude de movimentos ativa pode ser aplicada enquanto outras estão sendo realizadas, para intensificar seus efeitos ou proporcionar um alongamento mais intensivo. Na amplitude de movimentos ativa, o atleta auxilia na execução do movimento.
- **Alongamento terapêutico** é aplicado ao corpo por meio da movimentação das articulações ao longo de uma série de movimentos. As técnicas de alongamento podem ser realizadas com movimentos passivos ou ativos. A diferença entre amplitude de movimentos e alongamento é a força adicional aplicada no final dos diversos movimentos. Muitas vezes, a amplitude total de movimentos possível em uma articulação excede bastante a que o atleta consegue realizar em tal articulação. O alongamento é aplicado para maximizar a quantidade total de amplitude de movimentos disponível na articulação, tendo como objetivos o aquecimento dos músculos, a diminuição da rigidez, o aumento da amplitude de movimentos e a reabilitação de lesões.
- **Manobras de deslizamento compressivo** são manobras deslizantes de pressão moderada ao longo de uma parte estendida do corpo. Tais manobras podem ser aplicadas rapidamente, para estimular, ou lentamente, para

acalmar as terminações nervosas. Essa técnica aumenta a circulação local por meio da liberação de histaminas no corpo, as quais provocam a vasodilatação das paredes capilares, aumentando o fluxo sanguíneo na área. O deslizamento compressivo aumenta o retorno venoso e auxilia o movimento linfático, empurrando o sangue por meio da pressão mecânica. As manobras de deslizamento compressivo sempre devem ser aplicadas na direção do coração ou da extremidade distal para a proximal dos músculos.

- **Manobras de amassamento**, ou movimentos de amassamento, constituem uma técnica em que o profissional pega, espreme e pressiona o tecido. A aplicação de *amassamento* aumenta o fluxo sanguíneo, extrai os resíduos metabólicos, rompe aderências – tecido fibroso que se forma entre tecidos ou órgãos dentro do corpo – por meio da separação de camadas de tecido, afeta o tônus (quantidade de tensão) do músculo, reduz a dor muscular e alivia a fadiga geral. A espremedura dos músculos libera histaminas, que aumentam o fluxo sanguíneo na área. Os resíduos metabólicos são um subproduto da contração muscular, e acredita-se que espremer os ventres dos músculos causa a extração de tais resíduos. Quando ocorre a inflamação de tecidos, é provável que se formem aderências. O amassamento ergue e afasta os músculos entre si e previne a aderência ao longo do contato dos músculos com o osso.
- **Manobras de alargamento** são aplicadas ao ventre dos músculos com as mãos unidas no centro deles utilizando-se um movimento para baixo e para fora. O objetivo das manobras de alargamento é diminuir a largura do ventre dos músculos e aumentar seu comprimento. Um músculo com maior largura e comprimento contrai-se de maneira mais eficiente.
- **Manobras deslizantes** são aplicadas com os dedos ou o polegar enquanto se desliza, normalmente, da inserção para a origem. Podem ser realizadas para fortalecer um músculo ou para localizar áreas hipersensíveis ou pontos-gatilho no ventre do músculo.
- **Pressão direta** é aplicada pressionando-se uma área com um dedo, palma, cotovelo ou pé, e mantendo-se a pressão de maneira constante. A pressão direta aumenta a estimulação sensorial no tecido, permitindo que o atleta sinta uma área específica do corpo. Se uma pressão constante e confortável é mantida, o nervo motor responde adaptando-se ao aumento da pressão. Como resultado, quando a pressão direta é removida, o tônus do músculo diminui, aumentando o seu fluxo sanguíneo e a amplitude de movimentos.
- **Fricção cruzada das fibras**, ou fricção transversa profunda, é aplicada com os dedos em um músculo, tendão ou ligamento, em uma área exata, com pressão firme e consistente e movimentos para trás e para frente. Essa técnica é realizada com pressão suficiente para segurar a pele contra o músculo embaixo da aplicação. A pele e o músculo são acionados no mesmo movimento. O objetivo da fricção cruzada das fibras é movimentar o tecido levemente, o que pode trazer sangue para a área, acabar com espasmos musculares, bem

como afrouxar a matriz do tecido cicatricial em formação, de modo que a cicatriz fique mais flexível.

- **Tapotagem** (também conhecida como percussão) é a aplicação de mãos ágeis e alternadas, as quais podem ser leves baques ou palmadas. Na massagem esportiva, a tapotagem é frequentemente utilizada no período pré-evento, para estimular e trazer sangue para a área que está sendo tratada.

## Análise de resultados

Quando a massagem esportiva é finalizada, o último passo é a avaliação da eficácia do tratamento. Muitos resultados podem ter sido planejados desde o início de sua aplicação. O propósito da massagem pré-evento é estimular o aquecimento do tecido corporal do atleta (ver os Caps. 4 e 7 para mais informações sobre o assunto). Já o propósito da massagem esportiva pós-evento é auxiliar no alívio da dor pós-exercício e prevenir que o corpo do atleta se tensione durante o desaquecimento (ver os Caps. 5 e 7 para mais informações a respeito do assunto). Diversos métodos podem ser utilizados para medir a eficácia do tratamento. O primeiro consiste em simplesmente perguntar ao atleta como se sente ou solicitar que ele faça uma série de movimentos que eram difíceis de serem realizados antes do tratamento. O segundo método é observar os movimentos do atleta: ele parece estimulado e pronto para atuar após a massagem pré-evento? Ele está apto a levantar-se da mesa de massagem sem movimentos rígidos ou dolorosos depois da sessão pós-evento? Receber um retorno positivo é essencial para determinar se a massagem esportiva foi eficaz tanto na perspectiva do atleta como na do profissional.

## Aplicando os princípios

As seguintes situações fornecem aplicações hipotéticas dos quatro princípios fundamentais da massagem. Um profissional está realizando uma massagem esportiva pré-evento em um jogador de basquete, sendo ela realizada na arena, antes do aquecimento do atleta para o jogo. O propósito dessa massagem é auxiliar no aquecimento do jogador, aumentar a circulação nos músculos, sustentar a flexibilidade do atleta e proporcionar-lhe entusiasmo. A ordem das técnicas para a massagem esportiva pré-evento é fricção rápida, compressão, tapotagem, amplitude de movimentos e alongamento. O profissional certifica-se de que atendeu às principais necessidades do atleta. Enquanto este está saindo da mesa de massagem, o profissional encerra a sessão com uma mensagem de incentivo: "Você está ótimo, e eu sei que vai se sair muito bem hoje". Ao deixar o local onde foi realizada a sessão, o atleta aparenta estar animado e inspirado. O entusiasmo é tão importante como as técnicas utilizadas na massagem.

Considere, agora, o seguinte exemplo: na Maratona de Boston, uma corredora acaba de alcançar seu melhor tempo. Ela concluiu a prova, completou seu período de desaquecimento e dirigiu-se à central de atendimento para receber uma massagem

pós-evento. O propósito dela é ajudar na recuperação após a competição, aliviar as câibras, reduzir a dor e a fadiga, aumentar o retorno venoso e promover a drenagem linfática. A ordem das técnicas para esse procedimento é deslizamento, amassamento, compressão, manobras de alargamento, amplitude de movimentos e alongamento suave. O profissional certifica-se de que atendeu aos problemas primários da atleta – câibras, espasmos musculares e dor. Enquanto auxilia a maratonista a sair da mesa, pergunta como ela está se sentindo. Em seguida, o profissional observa como a atleta está se movimentando, pois ela pode sentir câibras ou apresentar dificuldades para dar os primeiros passos. Ele recomenda que ela beba bastante líquido e que não fique muito aquecida ou com muito frio no período pós-massagem.

Como podemos notar, o momento determina o propósito, o qual, então, determina a técnica. A aplicação adequada garante um resultado bem-sucedido. A partir de agora, o livro explica como aplicar os quatro princípios fundamentais. Aplicações de alongamento terapêutico da cabeça aos pés serão descritas e demonstradas no Capítulo 6; rotinas para massagem pré-evento, pós-evento e de recuperação, nos Capítulos 7 e 8; para finalizar, no Capítulo 9 serão descritas algumas aplicações da massagem esportiva para condições comuns encontradas em esportes específicos, as quais aumentarão a habilidade do profissional para fornecer o tratamento adequado para determinadas áreas do corpo do atleta.