

EFICÁCIA DA TÉCNICA DE MASSAGEM MODELADORA PARA REDUÇÃO DE ADIPOSIDADES E DO FIBRO EDEMA GELÓIDE

**EFFECTIVENESS OF MASSAGE TECHNIQUES FOR ADIPOSITY AND
GYNOID LIPODISTROPHY REDUCTION WITH SHAPING MASSAGE**

Ilka Cavalcante França

Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)

Eliane Worona Akatsuka

Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)

Carolina Palma Leal

Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)

Marta Regina Figueiredo

Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)

E-mail: martarffisio@hotmail.com

Lisley Alves de Oliveira

Centro Universitário São Camilo

Natalie Souza de Andrade

Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)

RESUMO

O fibro edema gelóide (FEG), conhecido popularmente como celulite, é uma patologia que atinge a estrutura dermo-hipodérmica, caracterizada por nódulos de variado tamanho e localização, espessamento sub-epidérmico, podendo apresentar um quadro álgico evoluindo para um déficit funcional no membro inferior acometido. A patologia está relacionada a um processo reativo da matriz extracelular com consequente hiperpolimerização das glicosaminoglicanas, retenção hídrica, aumento da viscosidade da substância fundamental, irritação das fibras teciduais com formação de tecido fibroso. Muitas mulheres procuram tratamentos estéticos para tentar se encaixar nos padrões de beleza, estabelecidos nos dias atuais. Dentre os principais tratamentos, temos a massagem modeladora, que tem como principal objetivo trabalhar de forma localizada a parte onde se deseja uma redução de medidas e uma melhora da aparência do FEG, ativando a circulação sanguínea, com os movimentos firmes, rápidos e repetitivos. Verificamos que através de artigos pesquisados sobre o FEG, a massagem

modeladora, tem uma eficácia significativa na melhora do tratamento da FEG, cabe ao profissional da saúde fazer uma avaliação detalhada para obter um bom resultado.

Palavras-chave: emagrecimento; estética; gordura localizada; massagem modeladora; celulite; fibro edema geloide.

ABSTRACT

The fiber edema geloid (FEG), known commonly as cellulite, is a pathology that affects the dermo-hypodermic structure. It is characterized by nodules of various sizes and localization, subepidermic thickening, sometimes with pain and/or functional deficit on the affected limb. The pathology is related to a reactive process of the extracellular matrix with hyperpolymerization of the glycosaminoglycan, hidric retention, increase of the viscosity of the fundamental substance, irritation of the tissue-trimming and with formation of fibrous tissue. Many women seek beauty treatments to try and fit the beauty standards, established the present day. Among the main treatments, we are shaping massage, which aims to work so located the part where you need an abatement measures and an improvement in the appearance of the FEG, activating blood circulation, with firm, rapid and repetitive movements. We found that through articles surveyed on the FEG, the molding massage, has significant efficacy in the treatment of FEG improvement, it is up to the health professional to make a detailed assessment to get a good result.

Key Words: weight loss; aesthetic; localized adiposity; modeling massage; cellulite; fiber edema geloid.

1. INTRODUÇÃO

A massagem exerce um efeito mecânico local resultante da ação direta da pressão exercida no segmento massageado, e também uma ação reflexa, indireta por liberação local de substâncias vasoativas. As técnicas de massagem podem promover: 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.¹

Nos tempos atuais a busca incessante pelo corpo perfeito cresce cada vez mais. Vários métodos vêm sendo adotados para atingir tal objetivo: dietas,

medicamentos, cirurgias plásticas, tratamentos estéticos. No entanto se faz necessário compreender que cada pessoa possui um biotipo corporal, que são influenciados ou modificados por diversos fatores tais como: a herança genética, hábitos de vida, idade, alterações hormonais, entre outros.²

Dessa forma, cresce a procura por massagens tidas como 'reductoras' ou 'modeladoras' e, por isso, observa-se sua grande oferta em serviços e clínicas de estética, muitas aplicadas por profissionais não-qualificados, como mostrou o censo de 2008 do Crefito-3, notificando 1.300 estabelecimentos no Estado de São Paulo que ofereciam esses métodos sem profissionais habilitados.³

Caso o indivíduo tenha um balanço energético positivo, ou seja, consome mais do que gasta, esta energia adicional é armazenada na forma de gordura e os adipócitos da gordura localizada são de 2 a 4 vezes mais receptivos à glicose do que as outras células de gordura, depositando-se mais rapidamente e se tornando mais resistente à redução do peso. Na prática clínica pode-se observar que as dietas garantem redução de peso generalizada, sendo que, em locais onde há gordura localizada, a perda é mínima. O excesso de adiposidade, principalmente abdominal, é um importante fator que pode desencadear sérios problemas de saúde como doenças coronarianas, hipertensão, diabetes dentre outros.^{1,4,5}

O objetivo deste trabalho foi verificar o efeito da técnica de massagem modeladora nas adiposidades localizadas e na redução de fibro edema gelóide, através de revisão bibliográfica.

2. CONSIDERAÇÕES GERAIS

A revisão bibliográfica foi realizada junto ao acervo da Biblioteca da Faculdade Metropolitanas Unidas – FMU de São Paulo e em cinco bases de dados (Google Acadêmico, Scielo, Lilacs, Medlinen e PubMed), e ainda, na literatura informal. Foram utilizadas quatro palavras-chave: massagem modeladora; estética; gordura localizada; emagrecimento, nos últimos 20 anos na língua portuguesa.

Foram pesquisados artigos científicos relatando a eficácia das técnicas de massagens na redução de adiposidades e uso de técnicas manuais que auxiliam na melhora do tratamento.

De acordo com Kenney, Wilmore e Costilo, o método ideal para reduzir as reservas de gordura do organismo é combinar a restrição dietética moderada com o aumento do exercício. O objetivo dos programas de perda de peso é a perda de gordura corporal e não de massa isenta de gordura. Por essa razão, a combinação da dieta com exercício é o método preferido. A combinação do aumento de atividade com a redução calórica previne qualquer perda importante de massa isenta de gordura. De fato, a composição corporal pode ser significativamente alterada com o treinamento físico.⁶

Segundo Guirro e Guirro, já era conhecido, desde a década de 1940, que a massagem isoladamente não promovia redução ponderal. Estudos clínicos realizados por Kalb e Wright em pacientes obesos revelaram que a massagem não tem efeito sobre a obesidade generalizada ou sobre depósitos especializados de gordura, sendo ineficaz para a redução de peso.⁷

De acordo com Di Salvo, ao contrário do que se diz, o fibro edema geloide (FEG) não está relacionado com a obesidade, isto é, os depósitos de gordura podem ocorrer até em pessoas de peso normal ou magras e, principalmente nos quadris e coxas. Devido à disfunção do metabolismo dos lipídios e, em particularmente, da lipólise pode ser provocada por diversos fatores, que em geral, atuam em conjunto. Podem ser hormonais, genéticos, nutricionais, psíquicos circulatórios ou sedentários, sendo divididos em principais, secundários ou fatores auxiliares.^{8,9,10}

No FEG, existem duas maneiras de proceder ao seu tratamento: medidas gerais (dieta com reeducação alimentar, atividade física, fisioterapia dermatofuncional, farmacologia) e tratamento loco regional (cosmetologia, drenagem linfática ou massagem modeladora, termoterapia, eletroestimulação). De acordo com Borges, esses princípios ativos são usados no tratamento do FEG onde atuam promovendo o aumento da circulação e ativando a permeabilidade da pele, podendo ser adicionado aos géis utilizados para o acoplamento do transdutor do ultra-som. Um dos princípios ativos naturais que aumentam a circulação e a hidrólise das gorduras é a Centella Asiática.^{11,12}

Nem sempre os equipamentos de estética estão disponíveis para potencializar o resultado e facilitar o trabalho. Portanto, uma massagem bem feita e bons cosméticos possibilitam um bom tratamento.¹³

Dentre os recursos terapêuticos utilizados na área demato-funcional, a massagem modeladora é usada nos tratamentos estéticos com a finalidade de redução de medidas. Pode ser definida como o uso de diversas técnicas manuais com o objetivo de promover a mobilização da gordura, aumento da circulação vascular periférica e auxílio na eliminação de toxinas.¹¹

É uma técnica que permite esculpir o corpo em pontos nos quais a gordura localizada se concentra. Tem ação termogênica, desintoxicante, enzimática, lipolítica, ortomolecular, reorganizadora, vasodilatadora e linfocinética. Tem ação prolongada (age por 48 horas) após sua aplicação e ação não cumulativa. Melhora a drenagem linfática, a microcirculação e o retorno venoso; desintoxica tecidos, acelerando a eliminação de toxinas; aumenta a produção de ATP, com recuperação normal de eliminação de toxinas; aumenta o transporte de aminoácidos e da síntese de proteínas com o aumento da tonificação muscular; aumenta a circulação nos plexos vasculares com aumento da captação de oxigênio local; auxilia na normalização do metabolismo e promove regeneração celular¹⁴. A massagem modeladora é uma técnica que utiliza manobras rápidas e intensas sobre a pele, utilizando pressão através de movimentos de amassamento e deslizamento. Entre os principais benefícios estão a melhora da oxigenação dos tecidos, a quebra da cadeia de gordura e a melhora do tônus muscular. Segundo Figueiredo, Oliveira e Reis¹⁵, todas as técnicas de massagens tem algo em comum: o contato com a pele é usado para estimular os receptores e os efeitos atingidos são determinados pela natureza desse contato promovendo o toque terapêutico como objetivo principal final. As massagens, quando bem aplicadas, podem auxiliar na redução de medidas e edemas, estimular a circulação sanguínea, o metabolismo e as respostas neuromusculares, harmonizar os contornos corporais e minimizar a ansiedade e a depressão, contribuindo para o aumento da auto-estima e da qualidade de vida.^{15,16}

A massagem desobstrui os poros, deixa a pele hidratada e mais delicada. Atua sobre as células mortas, apressando sua eliminação, estimula a circulação sanguínea ocorrendo hiperemia local. Atua na eliminação de retenção de líquido devido a sua atuação também no sistema linfático. Consiste em movimentos rítmicos, vigorosos e com maior pressão do que outras técnicas de massagem. Tem por objetivo aumentar a circulação sanguínea, e provocar o esvaziamento das células adiposas onde os movimentos empregados produzem calor dando maior mobilidade ao conteúdo do adipócito fazendo com

que ela seja eliminada pelas vias excretoras corporais.^{7,17}

A massagem do tecido adiposo pode auxiliar nos processos emagrecedores, pois melhora aparência da pele e seus contornos, estimulam as funções viscerais, diminui a ansiedade e o estresse. De acordo com Cassar, observou-se que a massagem no tecido adiposo tem seu benefício por exercer pressão mecânica, cria calor e hiperemia, ativa as células de gordura, causando um maior gasto energético. Quando a circulação dos vasos sanguíneos é aumentada a gordura tende a diminuir.^{17,18,19}

A massagem modeladora consegue atingir as camadas de tecido com o maior nível de concentração de gordura como o abdome, pernas, braços, região glútea e cintura. Essa técnica favorece a remodelação ou redistribuição dos contornos corporais, melhora a circulação, e a oxigenação dos tecidos, auxiliando nos tratamentos de redução de medidas e FEG.

Tal técnica não elimina o FEG 100%, mas melhora bastante o aspecto quando o grau é leve ou moderado, devido ao aumento da circulação e do metabolismo da área trabalhada.¹³

A massagem modeladora em conjunto com princípios ativos, como cremes e óleos, ou até mesmo ativos naturais, como a Centella Asiática, apresenta visível resultados mais significantes e satisfatórios.¹¹

Os artigos pesquisados mostram que o tratamento da massagem modeladora de 10 à 20 sessões consegue um resultado satisfatório em 80% dos casos.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da revisão de artigos podemos perceber que as técnicas de massagens atuam na redução de medidas e melhoram o aspecto do FEG. As técnicas não atuam reduzindo o peso corporal, o que se percebe é uma redução de medidas e uma melhora clínica e visual. Nessa revisão foi observado que, a massagem modeladora é uma terapia coadjuvante no tratamento do FEG, proporcionando resultados bastante satisfatórios e bem estar ao cliente. Por meio da associação das técnicas, pode se verificar visível melhora do contorno corporal, assim como melhora da textura da pele nos locais trabalhados.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guirro E, Guirro R. Fisioterapia dermatofuncional. 3 ed. revisada e ampliada, São Paulo: Manole; 2004.
2. Manuskiatti, W. TriPollar – Aparelho de radiofrequência para Redução do Volume Abdominal e Tratamento da Celulite: Estudo Piloto. The Authors [online]. 2009; 1-8.
3. Peres LP; Drenagem linfática: deve ser oferecida apenas por profissionais habilitados. Revista Crefito-3. 2008; 5(1): 32-3.
4. Guyton AC, Hall JE. Tratado de Fisiologia Médica. 10 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002. p. 776-778.
5. Mello PB, Dreher PM, Piccinini AM, Rosa LHT, Rosa PV; Comparação dos efeitos da eletrolipólise transcutânea e percutânea sobre a gordura localizada na região abdominal e de flancos através da perimetria e análise de bioimpedância elétrica. Fisioterapia Brasil. 2010; 11(3): 198-203.
6. Kenney WL, Wilmore JH, Costil DL. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 5 ed. São Paulo: Manole; 2013.
7. Guirro E, Guirro R. Fisioterapia no Edema Linfático. São Paulo: Manole; 2002.
8. Di Salvo RM; Controlando o surgimento da celulite. Cosmetics e Toiletries. 1996; 8(4): 56-62.
9. Golik V. Tudo o que você precisa saber para vencer a celulite e ficar bem com seu corpo. São Paulo: Senac; 1995. p15-18.
10. Leonardi RL. Cosmetologia Aplicada. São Paulo: Santa Isabel; 2008.
11. Borges F. Dermatofuncional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas. São Paulo: Phorte, 2006.
12. Azevedo, Silberto. Fitoterapia - Centella Asiática: vasodilatador, anti-

- celulítico e normalizador da circulação. 2009.
13. Oliveira AL. De esteticista para esteticista: diversificando os protocolos faciais e corporais aplicados na área de estética. São Paulo: Matrix; 2014.
 14. Mendes TC, Costa EG. Tratamento de Fibro Edema Geloide com o cosmético Adenilciclase. Rev. Inc. Cien. Univ. V. Rio Verde. 2011 [acesso em 2016 abr 12]; 1(2). Disponível em: <http://revistas.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/485>.
 15. Figueiredo MR, Oliveira LA, Reis ML; Técnicas de SPA aliadas à estética e à fisioterapia dermatofuncional. Revista Brasileira de Estética. 2016; no prelo.
 16. Santos DBF. A influência da massagem modeladora no tratamento do fibro edema gelóide. Monografia de conclusão de pós-graduação de fisioterapia dermatofuncional. Manaus: Faculdade Avila; 2012.
 17. Tacani PM, Machado AFP, Souza DA; Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto. Fisioterapia e Pesquisa. 2010; 17(4): 352-357.
 18. Tacani RE, Tacani PM; Drenagem linfática manual terapêutica ou estética: existe diferença? Rev Bras Cienc Saude. 2008; 17:71-7.
 19. Cassar M. Manual de Massagem Terapêutica. São Paulo: Manole, 2001.