

Massagens alteram músculos

Pesquisadores canadenses sustentam, na última edição da revista *Science Translational Medicine*, que a técnica modifica inclusive a função celular dos órgãos. O procedimento também tem efeito semelhante ao dos anti-inflamatórios

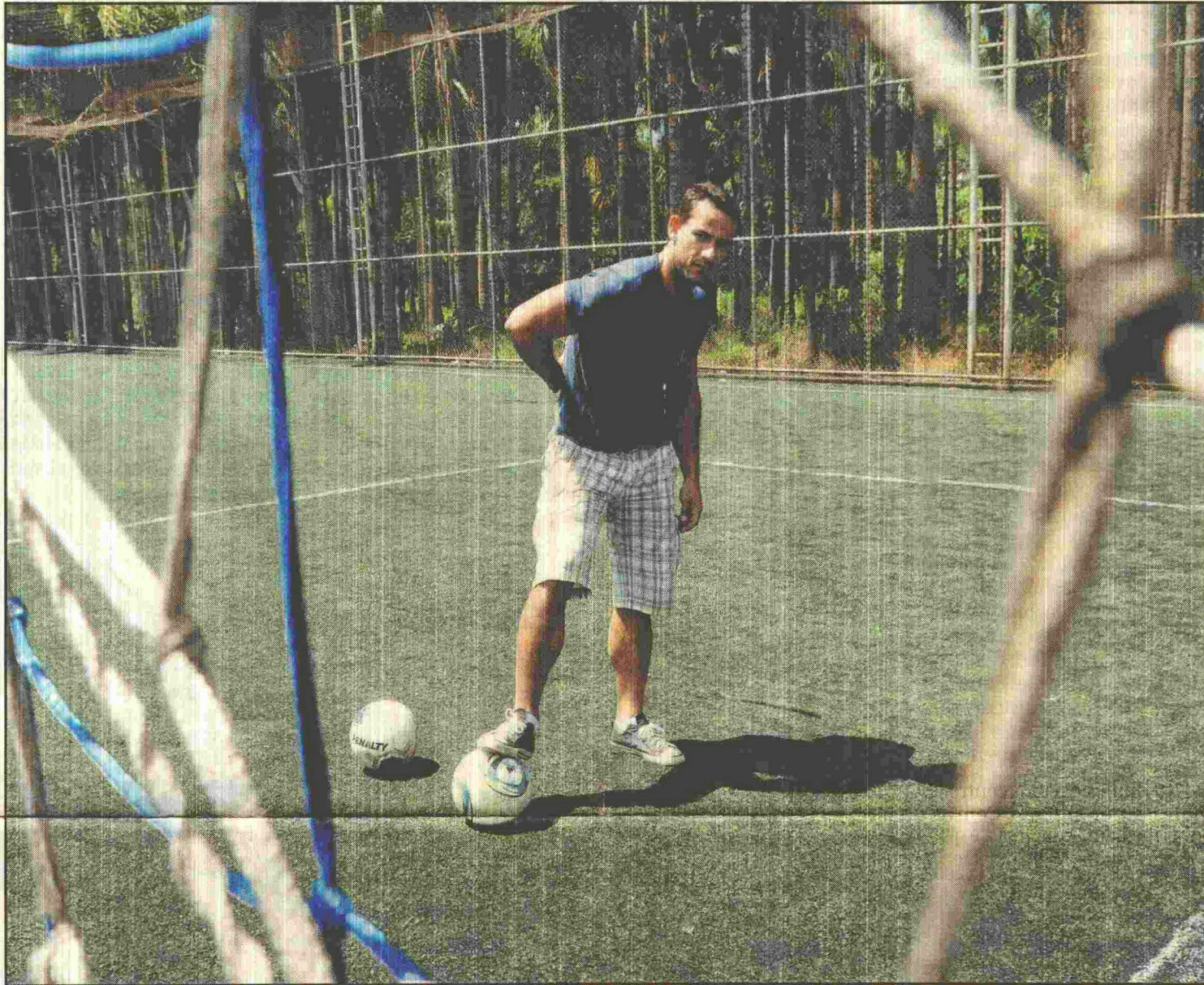
» GLÁUCIA CHAVES

Quem costuma praticar esportes ou mesmo acompanhar competições pela televisão sabe que, após lesões causadas por alguma atividade física, a primeira providência é uma massagem no local afetado. O que ainda não se sabia era que a massagem terapêutica não serve apenas para aliviar a dor momentânea: ela pode, de fato, afetar a função celular do músculo — e fazer com que ele se recupere mais rapidamente. De acordo com pesquisadores do Instituto Buck de Pesquisa sobre o Envelhecimento (The Buck Institute For Research on Aging) e da Universidade McMaster, no Canadá, as compressões e fricções do corpo reduzem as inflamações e promovem o crescimento de novas mitocôndrias no músculo esquelético, estruturas responsáveis por queimar a energia dos alimentos para transformá-la em energia.

Além da “mudança estrutural”, a massagem funciona a partir de mecanismos biológicos semelhantes aos de remédios específicos para a dor. O trabalho foi publicado na edição de fevereiro da revista especializada *Science Translational Medicine*. Para chegar a essas conclusões, Mark Tarnopolsky, um dos pesquisadores envolvidos no estudo, explica que foram feitas biópsias para analisar a genética de tecidos musculares coletados do quadríceps de 11 homens jovens que haviam feito exercícios em uma bicicleta ergométrica até a exaustão muscular. Ambas as pernas foram submetidas aos exames — antes, imediatamente após, 10 minutos depois do exercício e duas horas e meia mais tarde. Apenas uma perna de cada voluntário foi massageada. “Nas duas pernas, encontramos alterações na expressão genética de 592 genes na segunda biópsia e de 1.309 na última”, explica o cinesiologista.

Ele diz que, na perna massageada, nove genes extras tiveram suas expressões alteradas. “Descobrimos que a massagem ativa a mecanotransdução (forças mecânicas que influenciam o crescimento e a forma de praticamente todos os tecidos e órgãos do corpo), o que potencializa a biogênese mitocondrial”, resume. Tarnopolsky frisa ainda que, durante a pesquisa, ele e sua equipe descobriram também que a redução da dor proporcionada pela massagem pode envolver o mesmo mecanismo de drogas anti-inflamatórias convencionais. Outra surpresa foi

Ed Alves/CB/D.A Press



Emerson sofreu com lesões nas costas nas peladas de fim de semana: as massagens viraram sua grande forma de alívio das dores e câibras

» Além da estética

Veja alguns efeitos da massagem na saúde:

- » Relaxamento
- » Redução da atividade simpática (o que promove a vasodilatação)
- » Aumento da circulação local e sistêmica, o que promove o efeito de cura
- » Redução do espasmo muscular
- » Melhora na capacidade de extensão do tecido conjuntivo
- » Equilíbrio geral do sistema nervoso autônomo

Indicações

Usada em conjunto com outras abordagens, a massagem pode ser uma aliada em tratamentos diversos. Veja alguns exemplos:

- » Para eliminar toxinas e resíduos oriundos de infecções, inflamações, espasmos musculares e alterações similares
- » Para problemas circulatórios — em particular, os que envolvem sistema linfático e veias
- » Para normalização de zonas reflexivas, quer sejam áreas de dor referida direta (relacionada a uma disfunção orgânica), quer seja uma mudança tecidual indireta
- » Em alterações patológicas específicas, para ajudar a aliviar alguns dos sintomas associados ao problema

Fonte: Manual de massagem terapêutica — Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta, de Mario Paul Cassar, Editora Manole, 2001

» Para saber mais

Desde a pré-história

A massagem já é velha conhecida do ser humano. Segundo o Manual de massagem terapêutica — Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta, de Mario Paul Cassar, a prática vem desde os tempos pré-históricos, com origens na Índia, na China, no Japão, na Grécia e em Roma. Na literatura, a primeira menção aparece no Nei Ching, texto médico chinês escrito num período anterior a 1500 a.C. Eruditos e médicos, como Hipócrates, no século 5 a.C., e Avicena e Ambrose Pare nos séculos 10 e 16, também já falavam sobre massagem. Um dos livros mais famosos sobre o tema, o The book of Cong-Fou, foi traduzido diversas vezes e, até hoje, influencia os estudos de vários profissionais sobre o tema. A palavra massagem também vem do grego *masso*, que significa “amassar”. No ano de 480 a.C, Hipócrates chegou a defini-la com o termo *anatropsis*, que significa “friccionar pressionando o tecido” — traduzido, posteriormente, para a palavra latina *frictio*, que significa “fricção” ou “esfregação”.

Fonte: Manual de massagem terapêutica — Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta, de Mario Paul Cassar, Editora Manole, 2001

que a massagem, ao contrário do que se costuma acreditar, não ajudou a diminuir o ácido lático dos músculos machucados.

Na vida real

Mesmo sem saber dos resultados da pesquisa de Tarnopolsky, Luiz Eloá de Almeida Junior, 28 anos, sente todos os dias os benefícios da massagem terapêutica. Com uma carga de seis a 12 aulas por dia, o professor sofre com o quadro-negro. “Como escrevo nele o dia inteiro, meu braço direito ficou com os músculos desgastados”, conta. Além do incômodo, Luiz teve que aprender a lidar com a tendinite e com a síndrome do túnel do carpo, condição associada a movimentos repetitivos e caracterizada por dor, alterações da sensibilidade e/ou formigamentos no punho. Luiz conta que a massagem que faz de duas a três vezes por semana foi a única medida capaz de fazer com que as inflamações dentro dos

tendões desaparecessem. “Não uso relaxante muscular ou anti-inflamatório — nem sinto falta”, defende. “Na massagem, noto os músculos cedendo. Não faço ideia da ciência por trás disso, só sei que estou bem melhor.”

O modelo Emerson Rodrigues Alves, 33 anos, é praticante assíduo de exercícios físicos. Aos fins de semana, ele joga bola com os amigos — e conta que, frequentemente, precisa de massagens para atenuar eventuais dores musculares. “Tive algumas lesões nas costas durante os jogos, sem motivos aparentes”, comenta. Ele diz que a técnica foi tão eficaz que nem precisou ir ao médico depois. “Você vira outra pessoa. Diminui as câibras, a circulação melhora”, enumera. Alessandra Ferreira de Sousa, fisioterapeuta, massagista e especialista em acupuntura, explica que a melhora sentida por Luiz se dá porque a massagem acelera o reparo tecidual de músculos e tendões. “Por isso, vários médicos a indicam para o tratamento

pós-cirurgia, especialmente para cirurgias plásticas”, destaca.

Pacientes que passaram por procedimentos considerados estéticos, como colocação de próteses mamárias ou lipoaspiração, são as que mais procuram a ajuda de massagens, segundo Alessandra. “A drenagem linfática é especificamente boa para esses casos, pois acelera a cicatrização e a pessoa pode voltar o mais rapidamente possível para o trabalho.” O procedimento também abre espaço para que o corpo passe por uma “limpeza”. Quando o músculo é lesionado, acumula toxinas. “A massagem ajuda o organismo a retirar o lixo metabólico”, detalha. Se o objetivo não for apenas melhorar a aparência, ela aconselha que o melhor é procurar um fisioterapeuta especializado em massagem. A precaução pode evitar que problemas posteriores surjam, como infecções, trombozes e derrame pleural (acúmulo de líquido nas pleuras, membranas que envolvem o pulmão).