



MASSOTERAPIA COM BOLAS: HISTÓRIA E TÉCNICA DE APLICAÇÃO

ARTIGO DE REVISÃO

BESSA, Vicente Alberto Lima ¹

BESSA, Maria Fátima de Sousa ²

BESSA, Vicente Alberto Lima. BESSA, Maria Fátima de Sousa. **Massoterapia com bolas: história e técnica de aplicação.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 10, Vol. 02, pp. 05-15. Outubro de 2019. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/massoterapia-com-bolas>

RESUMO

A massoterapia tem sido empregada ao longo da existência da humanidade com diversas finalidades e há diferentes tipos de massagem que vão das clássicas às transcendentais. Dentre as diversas modalidades de massagem existe a massagem com bolas. Ela é uma massagem bastante eficiente e pouco abordada na literatura vigente, por isso, o presente estudo foi realizado e teve como objetivo investigar a origem desta massagem e descrever as técnicas de aplicação. Para tanto, foi

¹ Mestre em Ciências da Motricidade Humana; Especialização em Fisioterapia Dermato-funcional; Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Trainer; Especialização em Ginástica Médica; Especialização em Tópicos Avançados em Fisioterapia; Especialização em Língua Portuguesa; Especialização em Docência Inovadora do Ensino Superior; Graduado em Fisioterapia; Tecnólogo em Estética e Cosmética; Bacharel e Licenciado em Educação Física; Licenciado em Letras; Licenciado em Pedagogia.

² Mestre em Ciências da Motricidade Humana; Especialização em Ginástica Médica; Graduada em Fisioterapia; Bacharel e Licenciada em Educação Física.



realizada uma pesquisa bibliográfica baseada em livros e bases de dados obtidos no *Scielo* e *Scholar Google*. Constatou-se que esse tipo de massagem era realizada na dinastia Ming e além da massagem podia ser realizado exercícios com as bolas. Há basicamente quatro técnicas de massagem como bolas.

Palavras-chave: massagem, benefícios da massagem, massagem como bolas.

1. INTRODUÇÃO

Uma das terapias mais antigas que tem sido utilizada até a atualidade é a massoterapia e ela possui distintos fins como diminuição das tensões, liberação das toxinas, promover o relaxamento muscular, combater a fadiga e estimular a circulação sanguínea. (CANNECCHIA, 2019).

A massagem é uma prática comum ao longo da história da humanidade e tem sido amplamente abordada na literatura. Hoje, há vários vídeos de massoterapia que podem ser facilmente acessados pela internet, no *Facebook*, *Instagram*, *YouTube*, *WhatsApp*, etc. Todavia, é mister destacar que nem tudo que é postado nas mídias digitais está correto e isto cria muita confusão para leigos e iniciantes no mundo da estética. Portanto, é importante o desenvolvimento de estudos que permitam divulgar corretamente as diversas técnicas de massoterapia e seus reais benefícios.

Sabe-se que há diferentes tipos de massoterapia, tais como: sueca, tailandesa, havaiana, tântrica, indiana, etc, porém uma das técnicas menos descrita é a *massage with balls*, ou simplesmente, massagem com bolas. Ela é uma técnica de massagem que é aplicada nos tecidos moles e exerce três efeitos básicos: mecânicos, fisiológicos e psicológicos. Sua aplicação segue a princípios semelhantes à massoterapia sueca, no entanto, utilizando-se bolas para massagear a região corporal.

Sabe-se que há carência de literatura científica sobre o emprego da massagem com bolas, por isso, o presente estudo foi realizado e teve como objetivo investigar a origem da desta massagem e descrever as técnicas de aplicação. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica baseada em livros e bases de dados obtidos no



Scielo e Scholar Google e teve como descritores: massagem, benefícios da massagem, massagem como bolas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRIA DA MASSAGEM

Há registros históricos que comprova que mesmo as primeiras civilizações selvagens, além das civilizadas, já praticavam algum tipo de massagem, especialmente a fricção (WOOD e BECKER, 2008). Ela era uma prática comum nas antigas civilizações indianas, chinesas, japonesas, gregas e romanas. É sabido que uma das referências mais antiga aparece no *Nei Ching* que é um texto médico chinês que foi escrito num período anterior a 1500 a.C. Mais tarde, foram encontrados escritos sobre massagem pelos médicos Hipócrates no século V a.C. e Avicena e Ambrose Pare, respectivamente, nos séculos X e XVI. (CASSAR, 2001).

No entanto, os egípcios já aplicavam a massagem com finalidade terapêutica a mais de 4000 a. C. E na Índia, a massagem buscava uma visão holística para equilibrar corpo, mente e espírito e sendo uma das recomendações e ensinamentos. É sabido que a descrição da massagem encontra-se nos livros *Ayur Veda* que foram escritos a cerca de 1800 a.C. Todavia, sabe-se que quase todas as grandes culturas do mundo propuseram de forma detalhada as indicações e benefícios da massagem que comumente era combinada com outros tipos de tratamento tradicional, especialmente os tratamentos por banhos. (SILVA, 2016).

É mister destacar que Hipócrates (480 a.C.) chamava a massagem de *anatripsiis*, cujo significado é "friccionar pressionando o tecido", mais tarde o termo foi traduzido para a palavra latina *frictio*, que significa "fricção" ou "esfregação". É sabido que esse termo predominou por um longo tempo e foi usado nos Estados Unidos até 1870. Já na Índia, a massagem era denominada de *shampoing*; na China a *Cong-Fou*; no Japão, *Ambouk* (CASSAR, 2001).



Por sua vez, Hipócrates (460-370 a.C) também utilizava a massagem como tratamento, pois acreditava que o corpo é capaz de se autocurar se corretamente estimulado. Asclepiades de Bitínia foi outro médico grego que usava massagens, dietas e exercícios para tratar as doenças. Além disso, é de notório saber que as primitivas civilizações australianas, egípcias, russas, ucranianas, das Ilhas do Pacífico e das Américas do Norte e Sul usavam a massagem através de movimentos de fricção com óleos e águas como forma de expulsar os demônios e espíritos que geravam as doenças nas pessoas e desta forma purificava o corpo dos doentes. Portanto, vários povos têm utilizado e recomendado a massagem para beneficiar a saúde do ser humano. (BERTOJA e TOKARS, 2018).

No entanto, a massagem nem sempre foi bem vista, com ascensão do cristianismo na Idade Média (o período histórico que vai do século V ao XV), o culto ao corpo passou a ser considerado um pecado. Logo, os cuidados de higiene deixaram de ser tomados e, por conseguinte, a massagem foi proibida nas civilizações cristas. (BRAUN e SIMONSON, 2007). Na Europa, a igreja Católica considerava a massagem um pecado e sua associação com as ervas medicinais era considerado como ato de bruxaria. (RAMOS, 2017).

Com o fim da Idade Média e o surgimento do Renascimento, a massagem voltou a ser descoberta e aplicada e diversos autores contribuíram para este fato. Todavia, foi entre 1776 e 1839 que Pehr Henrik Ling revolucionou a prática de exercícios e de massagem. Ele criou as terminologias e a técnica da massagem sueca que também é conhecida como massagem clássica ou cura pelo movimento sueco. A sua técnica se popularizou, inicialmente, na Europa e na Rússia e mais tarde se globalizou (WOOD e BECKER, 2008).

Foi ainda Hipócrates quem descreveu os benefícios da massagem associada às propriedades químicas dos óleos utilizados (FRITZ, 2002). Logo, pode-se constatar que não apenas a massagem poderia trazer benefícios, mas também a propriedade química de determinados óleos vegetais e essenciais.



A palavra massagem tem origem do grego *masso* que significa "amassar" que significa tocar, manusear, apertar (FRITZ, 2002). Porém, atualmente é preferível o termo massoterapia, visto que a palavra terapia indica o uso terapêutico da massagem. Hoje em dia, há várias técnicas de massagem dentre elas: relaxante, desportiva, terapêutica, modeladora, *Quick Massage*, reflexológica, tântrica, etc. Assim como surgiram diversos tipo de equipamentos que auxiliam o terapeuta a aplicar a massagem, dentre eles se encontram as bolas *baoding* (保定铁球) ou bolas da saúde.

As bolas *baoding* (Figura 1) são de origem chinesa e sua denominação vem da cidade de *baoding*, localizada na província de Hebei na República Popular da China. Elas são artefatos utilizados para exercitar as mãos e proporcionar relaxamento, diminuindo o estresse. Tradicionalmente, elas são compostas por um par de bolas de tamanho pequeno, de ferro, as quais são armazenadas em uma pequena caixa retangular. Essas bolas têm origem na dinastia Ming (1368-1644 d.C) e foram feitas por um artesão de armas guiado por um sonho celestial. Ele criou duas bolas de ferro baseado no conceito do yin/yang: uma que representa o rugido do Dragão e outra o canto da Fênix.

No início, o Imperador da China se encantou com os benefícios terapêuticos proporcionados pelas bolas e as tornou um instrumento que só poderia ser usado pela família real. Mais tarde, as bolas de ferro se popularizaram e alcançaram o mundo. Inicialmente, elas foram utilizadas para melhorar a condição física e treinar o temperamento (diminuir a ansiedade, acalmar) propósito pelo qual ainda são utilizadas hoje em dia. Elas são um aparato para relaxar os músculos e articulações e para a defesa na prática das artes marciais.

Na atualidade, as bolas *baoding* são feitos de múltiplos tipos de materiais, porém permanecem leves para transportar. Eles são na maioria das vezes ocas e feitas de aço cromado e contém guizos dentro. Os guizos proporcionam sons que podem soam como sinos relaxantes que responde à natureza e à influência dos cinco dedos, assim exercitam músculos e ativam a circulação sanguínea.



Figura 1: Bolas *baoding*.



Fonte: Os autores

Com o desenvolvimento de novos materiais e evolução da técnica, as bolas passaram a ser produzidas com materiais magnéticos, de madeira, silicone e metal, borracha, silicone etc. (Figura 2)

Figura 2: Diferentes tipos de bolas.



Fonte: Os autores

Quando as bolas de ferro surgiram, elas eram exclusivas para a massagem as mãos. A pessoa se automassageava rodando as bolas entre os dedos. Essa técnica ainda é muito utilizada, porém é possível massagem quaisquer partes do corpo com auxílio do terapeuta ou mesmo várias partes do corpo através da automassagem. (Figura 3)

Figura 3: Automassagem com bola.



Fonte: Os autores

2.2 MASSAGEM COM BOLAS: BENEFÍCIOS

A massagem com bolas (massagem com bola) é aplicada nos tecidos moles e exerce três efeitos básicos: mecânicos, fisiológicos e psicológicos. Os principais efeitos da massagem são mecânicos, porém eles geram efeitos fisiológicos e psicológicos.

A massagem é uma técnica que promove a manipulação sobre os tecidos moles e como qualquer tipo de massagem relaxante, ela permite a diminuição das tensões musculares, além de estimular a produção de serotonina e histamina que possuem ação vasodilatadora, aumentando o aporte sanguíneo e linfático. A massagem pode ativar os termorreceptores e aumentar a permeabilidade da membrana celular, isto



permite a absorção de nutrientes e consequente melhor nutrição das células, oxigenação e hidratação (CLAY, 2008).

Psicologicamente, a massagem com bolas é capaz de proporcionar relaxamento muscular e mental, ocasionando um estado propício para o sono. É sabido que massagem estimula a liberação dos hormônios endorfina e a serotonina que são os responsáveis pela sensação do prazer. (PEREIRA, 2013). Os hormônios endorfina e a serotonina permitem o relaxamento e ao mesmo tempo são os responsáveis pelo sono profundo, o qual é designado com sono REM. Além de disso, a massagem reduz o cortisol que é um dos responsáveis pela insônia/estresse, assim sendo uma pessoa que recebe a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea, o que provocará uma melhora na sua qualidade do sono e diminuindo a ansiedade e o estresse.

Os movimentos de estiramento, compressão, tração e fricção que são realizados na massagem com bolas exercem evidentes forças mecânicas nos tecidos. Essas forças mecânicas exercem efeitos mobilizadores de amolecimento e estiramento sobre a pele, tecido subcutâneo, vísceras e músculos.

O efeito mecânico refere-se às influências diretas que a massagem desempenha sobre os tecidos moles que estão sendo massageados (CASSAR, 2001). Ele propicia efeitos fisiológicos sobre os sistemas muscular, nervoso, circulatório e digestório. A massagem com bolas ao estirar lentamente os músculos estimula o reflexo tendinoso que reduz a tensão muscular e resulta no relaxamento muscular. Com o relaxamento muscular esquelético e as manobras de deslizamento feitas com as bolas é possível exercer pressão suficiente para deslocar os líquidos na direção do fluxo circulatório venoso ou linfático. Se as manobras forem vigorosas poderão resultar em elevações significativas no fluxo sanguíneo devido aos fenômenos de vasodilatação e capilarização. Esses efeitos circulatórios dinamizam as trocas entre os meios celular e sanguíneo, melhoram o aporte de oxigênio e nutricional, auxiliam na eliminação dos resíduos do metabolismo e do dióxido de carbônico. Manobras com pressão mais suaves, rítmicas e aplicadas no sentido dos trajetos dos vasos linfáticos superficiais permitem acelerar o fluxo de retorno linfático, sendo úteis em casos de edema para auxiliar na reabsorção.



Os principais efeitos mecânicos produzidos pela massagem são: a mobilização do sangue venoso, linfa, edema e hematoma, conteúdo intestinal, muco, fibras e massa musculares, tendões, pele e tecido subcutâneo, aderências e tecido cicatricial (Governo do Estado do Ceará, 2010).

Destacam-se também os efeitos fisiológicos da massagem com bolas sobre o sistema digestório que melhoram o trânsito intestinal. A massagem faz estimulação do peristaltismo para promover a evacuação de flatos e fezes do intestino grosso, facilitando função excretora em casos de constipação intestinal.

Sem dúvidas a redução do quadro algico ao se aplicar a massagem é obtida por diferentes mecanismos, dentre entre a diminuição do espasmo muscular e do edema. Logo, a melhora da circulação de retorno absorve o edema e com ele os metabólicos celulares. Ela também reduz pela ativação de receptores cutâneos que inibem a dor pelo mecanismo do portão (STARKEY, 2017).

O relaxamento muscular e melhora da circulação já contribuem para diminuir as algias musculoesqueléticas. Porém, a massagem com bolas reduz a dor porque obedece aos fenômenos da teoria das comportas. Essa teoria permite entender que existem diferentes tipos de fibras nervosas e cada uma tem uma velocidade de conduzir o impulso nervoso e uma função. No caso, a fibra nervosa de dor é mais lenta que a fibra nervosa de tato e pressão. Por isso, quando uma pessoa está sentindo uma dor muscular e é massageada, os impulsos nervosos de tato e pressão chegam primeiro na medula espinal e inibem as vias nervosas de dor que iriam conduzir a informação de dor para o tálamo (local do cérebro que permite sentir a dor).

O efeito da massagem no controle da dor é tão importante que ela é empregada como cuidado paliativo em pacientes com câncer em estágio avançado. Fato que se constata na afirmação de Florentino (2012, n.p.) que relata que “a massagem é uma técnica utilizada como terapia complementar nos pacientes com câncer, com o objetivo de proporcionar o alívio da dor.”



É mister ressaltar que para que os efeitos inibidores aconteçam, é preciso que as manobras de massagem com bolas sejam feitas de forma constante, lenta e suave, para que ocorra a acomodação por aumento do limiar de percepção do novo estímulo.

A massagem com bolas auxilia na renovação das células epidérmicas e permite que as glândulas sebáceas sejam desobstruídas e funcionem melhor. E em função dos fenômenos vasodilatadores e da capilarização, a pele passa a ser mais nutrida e oxigenada, além de facilitar a permeação de alguns ativos cosméticos.

A massoterapia pode exercer uma influência no sistema imunológico, pois ela atua nas camadas da pele que responde positivamente. (CARVALHO e ALMEIDA, 2018).

2.3 MASSAGEM COM BOLAS: ORIENTAÇÕES, INDICAÇÃO E CONTRAINDICAÇÃO

Antes de aplicar a massagem com bolas é preciso que o terapeuta faça uma avaliação (anamnese) do cliente. A avaliação fornecerá informações úteis para que se possa eleger ou não a pessoa a massagem, além de permitir selecionar as manobras prioritárias a serem aplicadas. Durante a avaliação, caso o cliente apresente alguma contraindicação relativa, ele deverá ser orientado a consultar outro profissional de saúde e só poderá ser massageado caso tenha uma autorização por escrito do médico ou fisioterapeuta.

Os principais dados que devem estar presentes na ficha de avaliação são: dados de identificação (nome completo, endereço, telefone, data de nascimento, estado civil e profissão), dados sobre o estado de saúde (se a pessoa é saudável ou possui alguma doença: diabetes, hipertensão ou hipotensão arterial, cardiopatia, câncer, enxaqueca, epilepsia, constipação intestinal, dismenorreia, cistite, alergias, insônia, depressão, etc) e é necessário saber se a pessoa está grávida ou amamentando. Outras informações que podem conter na ficha de avaliação são sobre a prática de exercício físico, alimentação, consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e medicação em uso.



A aplicação da massoterapia com bola atente as mesmas contraindicações de qualquer aplicação de massagem e elas podem ser absolutas, isto é, não se pode aplicar a massagem no cliente; ou relativas, isto é, é possível aplicar a massagem, porém alguns cuidados devem ser adotados ou algumas áreas não podem ser massageadas.

As principais contraindicações absolutas são: trombose ou danos vasculares instáveis, estado febril, presença de infecção, gangrena, doença renal, doença cardíaca avançada, cefaléia intensa, alterações de pressão arterial não controlada por medicação, intoxicação. Já as contraindicações relativas são: fraturas (antes de solidificadas), queimaduras recentes, feridas abertas. (VERSAGI, 2015). Outras contraindicações relativas são: câncer, doenças mentais, descalcificações e gravidez.

Já as principais indicações são: alívio do estresse, constipação intestinal, enxaqueca, recuperar a pessoa em casos de lesões traumáticas (entorse, contusões) após liberação médica, reduzir as tensões musculares e tendinosas, mialgias por esforço, prevenção de DORTs, drenagem de edemas venosos e linfáticos, coadjuvante no tratamento de estrias, lipodistrofia localizada, paniculopatia edemato fibroesclerótica, insônia, ansiedade etc.

2.4 MASSAGEM COM BOLAS: TÉCNICAS

Algumas regras básicas para aplicação da massagem devem ser seguidas, tais como: tanto o massoterapeuta quanto o cliente devem se sentir confortável durante a sessão; não se deve retirar de forma repentina o contato com o cliente; a massagem deve ser interrompida nas regiões em que o paciente sinta dor; jamais faça pressão ou massagem diretamente na coluna vertebral. (ELLSWORTH, 2012).

As manobras da massagem com bolas devem respeitar os princípios de direção, pressão, velocidade, ritmo e duração de acordo com os objetivos almejados.

A direção dependerá do efeito desejado, logo ela pode ser realizada na direção da circulação que se deseja dinamizar ou no sentido das fibras musculares a serem



massageadas. Quanto ao fluxo arterial, as manobras devem ser centrífugas ou próximo-distais para massagear membros, tronco e pescoço e centrípetas ou disto-proximais para massagear a cabeça. Se a direção do fluxo for venoso, as manobras devem ser centrípeta ou disto-proximais para massagear membros, tronco e pescoço e centrífugas ou próximo-distais para massagear a cabeça. Se objetivar a drenagem linfática é necessário seguir o sentido de fluxo dos vasos linfáticos e manter a sequência de drenagem proposta por José Maria Pereira de Godoy e Maria de Fátima Guerreiro Godoy.

Quanto a pressão a ser exercida, deverá ser confortável e agradável quando se busca o relaxamento muscular e redução de dor. Ressalta-se que há necessidade do *feedback* do cliente para que a pressão seja ajustada. Há pessoas mais musculosas ou obesas nas quais a pressão tenderá a ser um pouco maior quando comparadas a pessoas magras, idosas ou crianças. Se objetivar a drenagem linfática, a pressão deverá estar entre 30 a 40 mmHg.

A velocidade e o ritmo também variam de acordo com a necessidade. As manobras de relaxamento e drenagem devem ser lentas, constantes e bem ritmadas. Já para dinamização circulatória arterial, tratamento de estrias, lipodistrofia localizada, fibroedemageloide devem ser mais rápidas. É bom lembrar que os movimentos realizados lentamente tendem a ser relaxantes, enquanto o inverso, mais estimulantes.

A massagem tem duração de 5 a 20 minutos quando for aplicada em apenas uma região, com exceção se o objetivo for drenagem linfática, neste caso irá durar de 30 até 40 min. Quando aplicada de forma sistêmica, ou seja, no corpo inteiro, objetivando relaxamento muscular e diminuição das tensões emocionais, ela terá duração de 45 a 90 min.

É preciso salientar que o tempo dependerá muito do objetivo a ser alcançado, e do tamanho da área corporal, visto que leva menos tempo para tratar uma pessoa relativamente pequena em comparação a uma pessoa de grande porte. Em pessoas

muito jovens e muito idosas, a duração da massagem deve ser reduzida, porque o arco reflexo é mais sensível e o efeito integral é conseguido com maior rapidez.

A massagem com bolas aplicada pelo terapeuta é dividida em quatro manobras básicas e cada manobra tem suas variações. A manobra que inicia e finaliza o atendimento é a de deslizamento, a qual consiste em deslizar a ou as bolas sobre a superfície corporal do cliente sempre atendendo ao fluxo circulatório desejado ou ao sentido das fibras musculares ou ao sentido do peristaltismo intestinal (Figuras 4 a 11).

Figura 4: Técnica de deslizamento longitudinal simétrico em Mmli.



Fonte: Os autores

Figura 5: Técnica de deslizamento longitudinal assimétrico em tronco.



Fonte: Os autores

Figura 6: Técnica de deslizamento transversal.

Deslizamento transversal com as 2 bolas na região tóraco-lombar



Fonte: Os autores

Figura 7: Técnica de deslizamento longitudinal simétrico em tronco.

Deslizamento longitudinal simétrico com as 2 bolas na região tóraco-lombar



Fonte: Os autores

Figura 8: Técnica de deslizamento circular.

Deslizamento circular com uma bola na região abdominal no sentido do peristaltismo.
A manobra pode ser executada com uma ou duas mãos.



Fonte: Os autores

Figura 9: Técnica de deslizamento longitudinal simétrico no antebraço.

Deslizamento longitudinal simétrico com as 2 bolas na mão e no antebraço



Fonte: Os autores

Figura 10: Técnica de deslizamento longitudinal simétrico no braço.



Deslizamento longitudinal simétrico com as 2 bolas no braço. Observe que o terapeuta sustenta o membro superior fixando-o entre o tronco e o braço. É fundamental que o cliente não sustente o membro.

Fonte: Os autores

Figura 11: Técnica de deslizamento diagonal.

Deslizamento diagonal com as 2 bolas na região escapular



Fonte: Os autores

A segunda manobra é a de compressão fixa ou a de compressão e arrasto. A primeira consiste em manter a região sendo comprimida pela bola durante 10 a 15 segundos ou durante toda a sessão. Já a segunda, consiste em comprimir a bola contra o corpo e arrastá-la em movimentos circulares (Figuras 12 e 13).

Figura 12: Técnica de compressão no pé.

Compressão fixa e compressão e arrasto com uma bola na região plantar



Fonte: Os autores

Figura 13: Técnica de compressão na coluna vertebral.

Compressão fixa com as 2 bolas na região paravertebral cervical e lombar



Fonte: Os autores

A terceira manobra é a de amassamento e neste caso sempre são usadas duas bolas. O terapeuta amassa o tecido mole entre as bolas com pressão agradável ou pressão forte, porém não desconfortável. O cliente não pode relatar dor ou incomodo em nenhuma hipótese (Figura 14).

Figura 14: Técnica de amassamento.

Amassamento de trapézio e da loja posterior de perna



Fonte: Os autores

A quarta manobra básica é a fricção e neste caso, geralmente é usada em pequenas regiões e com apenas uma bola. Essa manobra é uma espécie de deslizamento profundo, executado de maneira vigorosa e rápida, com a finalidade de reduzir os nódulos de tensão muscular, desfazer coágulos, aumentar a microcirculação local. Provoca grande aquecimento da região massageada e é recomendado nos casos de estrias e lipodistrofia localizada. As manobras pretendem aquecer a região e são feitas com a bola circulando entre a palma da mão e a superfície corporal do cliente (Figura 15).

Figura 15: Técnica de fricção.

Fricção da loja anterolateral de coxa



Fonte: Os autores

Há variações de cada uma das manobras básicas, além da técnica de *Self Massage* com bolas, a qual a pessoa aplica a massagem nela mesma (Figura 16).

Figura 16: Técnica de automassagem.

Self Ball Massage



Fonte: Os autores

3. CONCLUSÃO

Os primeiros registros históricos da massoterapia datam de 1800 a.C. e se encontra nos livros *Ayur Veda*, porém é sabido que os egípcios utilizavam a massagem com finalidade terapêutica a mais de 4000 a. C. E foi na dinastia Ming (1368-1644 d.C) que um artesão de armas criou duas bolas de ferro baseadas no conceito do yin/yang. Elas passaram a ser empregadas para proporcionar efeitos terapêuticos e para melhorar a condição física e treinar o temperamento (diminuir a ansiedade, acalmar).

Na atualidade as bolas de ferro ainda são utilizadas, porém outros materiais surgiram com a madeira, silicone, borracha e diversos outros. Todas essas bolas, independente do material, servem para massagear e exercitar e podem proporcionar benefícios orgânicos e psicológicos já reconhecidos na massoterapia. Pode-se constatar que a massagem com bolas aplicada pelo terapeuta é dividida em 4 manobras básicas, todavia cada manobras tem suas variações.



REFERÊNCIAS

BERTOJA, Vanessa Gomes Bertoja; TOKARS, Eunice. Os benefícios da massagem relaxante. **LibraryBus.com**. Disponível em:

<https://www.librarybus.com/view?t=os+benef%C3%ADcios+da+massagem+relaxante++TCC+On-line+-+Tuiuti&u=http%3A%2F%2Ftcconline.utp.br%2Fmedia%2Ftcc%2F2017%2F05%2FOS-BENEFICIOS-DA-MASSAGEM-RELAXANTE.pdf>. Acesso em: 10 jan.2018.

+Tuiuti&u=http%3A%2F%2Ftcconline.utp.br%2Fmedia%2Ftcc%2F2017%2F05%2FOS-BENEFICIOS-DA-MASSAGEM-RELAXANTE.pdf. Acesso em: 10 jan.2018.

BRAUN, Mary Beth; SIMONSON, Stephanie. **Massoterapia**. São Paulo: Manole, 2007.

CANNECCHIA, Marcela Cleto. Benefícios da massagem relaxante para o homem da atualidade. **Pesquisa e Ação**. Mogi das Cruzes, SP. v.5, n.1, p. 46-49. Jun. 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/574/703>. Acesso em: 05 ago. 2019.

CARVALHO, Rosemeire de Jesus; ALMEIDA, Maria Antonieta Pereira Tigre. Efeitos da Massoterapia sobre o Sistema Imunológico. **Id on Line Rev. Mult. Psic**. v.12, n. 40. p.353-366, 2018

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de Massagem Terapêutica**: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. São Paulo: Manole, 2001.

CLAY, James. H.; POUNDS, David. M. **Massoterapia Clínica**: integrando anatomia e tratamento. São Paulo: Manole, 2008.

ELLSWORTH, Abigail. **Massagem**: anatomia ilustrada, guia completo de técnicas básicas de massagem. Barueri, São Paulo: Manole, 2012.

Florentino, Danielle de M. A fisioterapia no alívio da dor: uma visão reabilitadora em cuidados paliativos. **Brazilian Journal of Health and Biomedical Sciences**. Rio de Janeiro; Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto. v.11, n.2, abr/jun, 2012.



FRITZ, Sandy. **Fundamentos da Massagem Terapêutica**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2002.

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ. **Técnico em Massoterapia**: técnicas clássicas e modernas de massoterapia. Escola Estadual de Educação Profissional – Ensino Médio Integrado à Educação Profissional - Curso Técnico em Massoterapia. Fortaleza Ceará, 2010.

PEREIRA, Maria de Fátima Lima. **Recursos Técnicos em Estética**. Vol. I. Série Curso de Estética. São Paulo. Difusão Editora. 2013.

RAMOS, Andréa Rosa. **Técnicas de massagem corporal**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A, 2017

SILVA, Carina Geremias dos Santos. Massoterapia Mãos de Anjo. **Plano de Negócios**. PG, Gravataí, v. 2, n. 2, 2016. Disponível em: <http://revista.faqi.edu.br/index.php/PN/article/view/259/277>. Acesso em: 02 ago 2019.

STRARKEY, Chad. **Recursos Terapêuticos em Fisioterapia**. 4 ed. São Paulo: Manole, 2017.

VERSAGI, Charlotte Michael. **Protocolos Terapêuticos de Massoterapia**: técnicas passo a passo para diversas condições clínicas. Barueri, São Paulo: Manole, 2012.

WOOD, E. C; BECKER, P. D. **Técnicas de Massagem de Beard**. 5. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

Enviado: Agosto, 2019.

Aprovado: Outubro, 2019.