IV Mostra Científica Fisioterapia
20 a 24 de outubro de 2025
fisioterapia Anhanguera GV

Efeito da Massoterapia para o Recovery de Atletas de Alto Rendimento

Autor(res)

Matheus Lima De Oliveira
Emanuelly Stephanie Santos Lopes
Raissa Martins Nunes
Samara Almeida Peres
Giselle Ferreira Rodrigues
Kamila Kassia Rodrigues Oliveira
Vitória Cristina Moura Dos Reis
Ana Luiza Oliveira Zanela
Juliana Kellen Da Silva Ribeiro
Kelley Kaylaine Ferreira Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Introdução
A realização de exercícios físicos de alta intensidade, característicos de competições e jogos, resulta em alterações metabólicas significativas no organismo de atletas de alto rendimento. Essas adaptações manifestam-se por dor muscular tardia e fadiga, que podem impactar a continuidade do treinamento ao reduzir a eficiência muscular e o desempenho atlético, além de aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas. Assim, o processo de recovery é fundamental para restaurar a homeostase dos sistemas corporais, utilizando estratégias que visam otimizar a recuperação do atleta. Sob a ótica de treinadores, atletas e profissionais de medicina esportiva e fisioterapia, a massagem é associada à melhora da circulação sanguínea, diminuição da rigidez muscular, modulação neurológica e promoção do bem-estar.

Objetivos
Analisar e resumir, com base na literatura científica, os impactos da massagem e de estratégias de recuperação pós-exercício sobre fadiga, dor muscular, marcadores de lesão muscular e desempenho em atletas de alta performance.

Metodologia
Estudo de revisão bibliográfica. Foram selecionadas publicações em bases eletrônicas, com destaque para ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas. A pesquisa foi realizada nas bases PubMed e BvS, empregando descritores como “massage therapy”, “post-exercise recovery”, “delayed onset muscle soreness (DOMS)” e “athletic performance”. Consideraram-se artigos em inglês dos últimos cinco anos sobre efeitos da massagem em atletas de alto rendimento.

Desenvolvimento

Os estudos indicam que a massagem reduz marcadores bioquímicos de dano muscular, como a creatina quinase, melhora amplitude de movimento, flexibilidade e sensação de bem-estar, fatores que aumentam motivação e adesão aos treinos. Técnicas de deslizamento suave estimulam a atividade parassimpática, promovendo relaxamento, melhor circulação de fluidos e redução da tensão muscular. Evidências apontam que sua aplicação contribui para prevenção de lesões e recuperação eficiente entre sessões intensas, embora ainda existam lacunas sobre padronização de protocolos, resposta individual e efeitos a longo prazo no desempenho.

Conclusão

A revisão bibliográfica destaca que a massagem reduz fadiga, minimiza dor muscular tardia e otimiza o desempenho atlético por mecanismos fisiológicos, neurológicos e psicológicos que favorecem homeostase, circulação e modulação do sistema nervoso autônomo.