

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

Artur Stoller Souza

**ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS BÁSICAS PARA USO DA MASSOTERAPIA
PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Vitória
2025

ARTUR STOLLER SOUZA

**ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS BÁSICAS PARA USO DA MASSOTERAPIA
PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
obtenção de título em Bacharel em
Educação Física pela Universidade
Federal do Espírito Santo (UFES).

Orientador: Prof. Dr. Ueberson Ribeiro
Almeida.

Vitória
2025

Folha de aprovação

ARTUR STOLLER SOUZA

**ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS PARA USO DA MASSOTERAPIA PARA
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 05/09/2025.

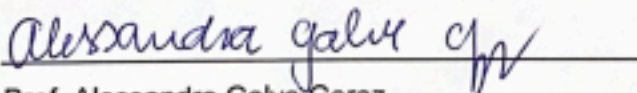
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Ueberson Ribeiro de Almeida
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador



Prof. Lucas Balbino Mazzini
ICEPi - Instituto Capixaba de Ensino, Pesquisa e Inovação



Prof. Alessandra Galve Gerez
Cento Universitário Salesiano

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a toda a comunidade acadêmica que busca por materiais sobre o tema, mas não os encontra. Que este trabalho seja uma luz no aprendizado de cada um de vocês, para promover mais saúde, bem-estar e qualidade de vida a todos que passem pelos seus cuidados.

AGRADECIMENTO

Agradeço, primeiramente, ao meu pai, Mauricio de Souza Oliveira, por ter dedicado sua vida ao trabalho, mesmo sem ter cursado o ensino superior, para que eu pudesse ter acesso a uma vida com qualidade, dignidade e todos os recursos necessários para alcançar esta conquista.

À minha mãe, Laudinete Rodrigues Stoller Souza, por todo amor, dedicação e entrega na minha criação e educação, sendo presença constante e um verdadeiro porto seguro em todos os momentos da minha vida.

À minha namorada, Yasmin Kasmire Moreira, minha fiel companheira durante essa jornada. Obrigado por todo apoio emocional, incentivo e parceria nos momentos mais desafiadores dessa caminhada.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Ueberson Ribeiro Almeida, por acreditar na relevância da associação entre a massoterapia e a Educação Física, por me mostrar que essa conexão é possível, e por ter me guiado com sensibilidade e rigor acadêmico durante todo o processo de produção deste trabalho. Sua orientação foi fundamental para que eu pudesse aprofundar meus conhecimentos e contribuir com um tema pelo qual sou verdadeiramente apaixonado.

RESUMO

Este trabalho analisa as interfaces entre a massoterapia e a Educação Física, considerando a prática como recurso complementar para a promoção da saúde. O estudo adota como método o levantamento bibliográfico, realizado entre 2006 e 2024, período que corresponde à instituição e vigência da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC). As buscas concentraram-se em revistas da área da Educação Física, além de consultas a algumas bases de dados amplas (SciELO e Google Acadêmico), que, entretanto, apresentaram excesso e dispersão de resultados. O idioma foi utilizado como filtro, sendo selecionadas exclusivamente produções em língua portuguesa, de modo a assegurar maior aplicabilidade ao contexto acadêmico e profissional brasileiro. Além dos artigos identificados nas revistas, foram incorporados livros, manuais, documentos e outros materiais complementares, escolhidos a partir da experiência pessoal do autor como massoterapeuta e estudante de Educação Física. Os resultados mostram que, embora a massoterapia seja amplamente reconhecida em diferentes campos da saúde, sua interface com a Educação Física permanece pouco explorada. A literatura indica que, na contemporaneidade, a massoterapia consolidou-se como prática integrativa de cuidado, reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da PNPIC, especialmente na Atenção Primária à Saúde. A principal contribuição deste estudo consistiu na elaboração de orientações pedagógicas direcionadas a estudantes e profissionais do curso de bacharelado em Educação Física. Estruturadas de forma progressiva, as orientações incluem reflexões, exercícios de automassagem e experiências de toque que estimulam autocuidado, presença e fortalecimento de vínculos, favorecendo a formação inicial e continuada. Conclui-se que a massoterapia, quando integrada à Educação Física, configura-se como recurso acessível, ético e humanizado, capaz de ampliar estratégias de promoção da saúde, incentiva a autonomia dos sujeitos e pode contribuir para a construção de práticas pedagógicas mais integrais e inclusivas.

Palavras-chave: Massoterapia. Educação Física. Promoção da Saúde.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 METODOLOGIA.....	10
3 BREVES NOTAS HISTÓRICAS SOBRE A MASSOTERAPIA.....	16
3.1 A MASSOTERAPIA NO BRASIL - ASPECTOS HISTÓRICOS E CONSOLIDAÇÃO PRÁTICA.....	19
3.2 LIMITES DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM A MASSOTERAPIA E DISTINÇÕES FRENTE À FISIOTERAPIA.....	21
3.3 POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES (PNPIC).....	23
3.4 INSERÇÃO DA MASSOTERAPIA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS).....	24
4 ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS PARA O USO DA MASSOTERAPIA COMO PRÁTICA COMPLEMENTAR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE POR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	26
4.1 UM CONVITE AO CUIDADO.....	26
4.2 ORIENTAÇÕES.....	30
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	44
BIBLIOGRAFIA.....	46

1 INTRODUÇÃO

A massagem é uma das práticas de cuidado em saúde mais antigas de que se tem notícia (Cassar, 2001). Ao longo da história, foi amplamente empregada para favorecer a circulação sanguínea, auxiliar na eliminação de toxinas e promover sensação geral de bem-estar. Realizada de forma adequada, pode prevenir e aliviar dores musculares, reduzir tensões e induzir profundo relaxamento corporal, o que a consolidou, na contemporaneidade, como recurso terapêutico que transcende a simples manipulação muscular. A literatura recente reconhece que a massagem terapêutica gera múltiplos benefícios à saúde (Cançado, 2017), reforçando seu potencial não apenas na recuperação tecidual, mas também na manutenção do equilíbrio emocional e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

Apesar de figurar pontualmente em disciplinas como “Métodos Ginásticos” e “Fundamentos do Treinamento Desportivo”, a formação superior em Educação Física ainda carece de aprofundamento sobre a massoterapia enquanto prática integrativa promotora de saúde. A escassez de estudos que relacionem a massoterapia ao campo de atuação do profissional de Educação Física cria uma lacuna que se estende ao mercado de trabalho, onde muitos egressos desconhecem o potencial do toque terapêutico para fomentar autonomia, autocuidado e bem-estar em populações diversas.

Para além dos efeitos fisiológicos, a massoterapia mostra-se igualmente relevante na esfera psicoemocional: o toque favorece a percepção corporal, a redução de ansiedade e de estresse, promovendo uma melhor relação consigo mesmo. Estudos recentes indicam que a massagem terapêutica alivia dores tensionais e crônicas e acelera a recuperação após traumas (Soares et al., 2021), ao mesmo tempo em que potencializa relaxamento, sensação de bem-estar e conexão com o próprio corpo. Sob essa ótica, a prática configura-se como valiosa ferramenta tanto para o aprimoramento do desempenho motor quanto para o suporte à saúde mental oferecido pelo profissional de Educação Física.

Minha trajetória profissional antecede a graduação: formei-me massoterapeuta com o intuito inicial de atender atletas de alto rendimento. Busquei qualificação em cursos presenciais e em plataformas reconhecidas pelo Ministério da Educação, concluindo em 2021, formações em Liberação Miofascial,

Ventosaterapia e Bandagem Elástica Funcional (Instituto RS-Saúde) e, em 2024, Quiropraxia (Stay Thai – Terapias Manuais, São Paulo).

Após ser aprovado na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) e mudar-me de Ipatinga-MG para Vitória-ES, iniciei um trabalho de massoterapia na praia e percebi que a demanda vinha majoritariamente de pessoas interessadas em saúde e qualidade de vida. Por meio da disciplina “Educação Física, Saúde e Sociedade”, do primeiro período do Curso de Bacharelado em Educação Física, comecei a enxergar a relação entre a atuação do profissional de Educação Física e os benefícios da massoterapia. Esse interesse cresceu ao ponto de me levar a aceitar o convite do professor dessa disciplina para ministrar, uma vez por semestre, aulas aos estudantes do primeiro período sobre automassagem e massagem como Prática Integrativa Complementar do Sistema Único de Saúde (SUS).

Entretanto, a busca por material acadêmico específico revelou a carência de publicações que articulem a massoterapia e Educação Física a partir de uma perspectiva de promoção da saúde. Diante dessa lacuna, proponho a elaboração de um manual de orientações pedagógicas básicas para profissionais e estudantes de Educação Física, evidenciando que a massoterapia ultrapassa a esfera da recuperação muscular e pode constituir instrumento essencial na prevenção de doenças, na promoção do bem-estar integral e na ampliação da autonomia dos sujeitos. Ao disponibilizar um conteúdo introdutório, acessível e cientificamente embasado, espera-se contribuir para a formação acadêmica e profissional, servindo de base para futuras especializações e aprofundamentos na área.

A massoterapia integra as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), conjunto de abordagens terapêuticas reconhecidas pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde que visam prevenir e tratar doenças considerando dimensões físicas, emocionais e sociais do indivíduo (Brasil, 2018). Essas práticas incluem acupuntura, fitoterapia, yoga, entre outras, e são utilizadas como complemento aos tratamentos convencionais para promover equilíbrio e bem-estar (Santos et al., 2020). Dessa forma, a massoterapia configura-se como estratégia promissora para o profissional de Educação Física em sua atuação cotidiana, alinhando-se às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e aos princípios ampliados de promoção da saúde previstos na Carta de Ottawa (1986).

Diante do exposto, o objetivo geral do estudo é desenvolver um manual de orientações pedagógicas básicas sobre a aplicação da massoterapia, voltado para estudantes e profissionais de Educação Física, com o intuito de ampliar o conhecimento sobre as possibilidades de integração com a atuação profissional na promoção da saúde e qualidade de vida. Para alcance dessa empreitada, lançamos os seguintes objetivos específicos:

- a) Analisar os efeitos da massoterapia com base em literatura científica, identificando suas contribuições para a saúde integral;
- b) Relacionar a massoterapia à atuação do profissional de Educação Física, destacando as possibilidades de aplicação em contextos de promoção da saúde;
- c) Elaborar um material didático com orientações pedagógicas práticas acessíveis, visando à aplicação segura e eficaz de técnicas básicas de massagem;

2 METODOLOGIA

Este estudo baseou-se no levantamento bibliográfico, entendido como um processo de identificação, seleção e análise de produções científicas já publicadas, com o objetivo de mapear o estado da arte de determinado tema e subsidiar novas proposições teóricas e práticas (Gil, 2008). Realizamos o levantamento de fontes em dois momentos: I - Busca de artigos em bases de dados e Revistas da Área da Educação Física e; II - levantamento de fontes sobre massoterapia a partir da experiência profissional e acadêmica do pesquisador.

I - Busca de artigos em bases de dados e Revistas da Área da Educação Física

Em um primeiro momento buscamos artigos em bases de dados e revistas da área da Educação Física via recorte temporal de 2006 a 2014, considerando que o ano de 2006 marcou a instituição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que permanece vigente e constitui importante marco para o reconhecimento institucional da massoterapia no Brasil (Brasil, 2006). Um dos filtros aplicados durante a busca foi o idioma, sendo selecionados exclusivamente artigos em língua portuguesa, de modo a assegurar maior acessibilidade ao público acadêmico e à prática profissional no contexto nacional. Os descritores foram previamente organizados em eixos principais e suas variações, de forma a ampliar a abrangência das pesquisas e contemplar diferentes possibilidades de abordagem do tema. São eles:

- A: Massoterapia;
- A1: Massagem;
- B: Massoterapia e Educação Física;
- B1: Massagem e Educação Física;
- C: Manuais de Massoterapia e Educação Física;
- C1: Manuais de Massagem e Educação Física;

As buscas foram conduzidas em bases de dados amplamente utilizadas na pesquisa científica, como SciELO e Google Acadêmico. Contudo, foi notada uma pulverização temática e elevados números de resultados para todos os descritores aplicados no Google Acadêmico e para o descritor “Massagem” na SciELO. Como

tais resultados não relacionavam a massoterapia diretamente à Educação Física, optamos por buscar fontes mais precisas e que se articulassem de modo mais íntimo aos objetivos do nosso estudo. Essa condição, somada às limitações de tempo para a conclusão da pesquisa, inviabilizou a análise via essas bases.

A partir do insucesso nas buscas feitas nas bases mais amplas, a investigação concentrou-se (com os mesmos descritores anunciados acima) em revistas especializadas da área da Educação Física, nas quais os resultados obtidos encontram-se sistematizados no quadro a seguir:

Quadro 1 - Artigos encontrados nas Revistas da Educação Física.

Revista	Quantidade	Autor/Ano	Título
Revista Mackenzie de Educação Física	3	Cesana, et al. (2009).	Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares.
		Conceição, et al. (2009).	Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física.
		Silva; Martins (2013).	Otimização da aderência em programas de promoção da saúde do trabalhador.
Revista da UEM/EF	1	Andreossi, et al. (2021).	Efeito da massagem e pseudomassagem no desempenho agudo e recuperação autopercebida: um estudo controlado por placebo.
Revista Pensar a Prática	2	Teixeira et al. (2006).	Efeitos de um programa regular de atividades físicas generalizada sobre os distúrbios motores de uma pessoa com doença de Parkinson.
		Mascarenhas et al. (2006)	Fundação Municipal de Desenvolvimento Comunitário e Faculdade de Educação Física: uma parceria que vem dando certo.
Revista Brasileira de Ciências do	0		

Esporte			
Revista Movimento (UFRGS)	0		
Revista Arquivos em Movimento	0		
Revista Corpoconsciência	0		
Revista Licere	0		

Fonte: Produzido pelo autor.

Após a leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados, alguns foram eliminados por não se encaixarem no que este trabalho propõe. Os artigos e as respectivas razões de exclusão estão apresentadas no quadro a seguir:

Quadro 2 – Artigos excluídos.

Autor/Ano	Título	Revista	Justificativa
Andreossi, et al. (2021).	Efeito da massagem e pseudomassagem no desempenho agudo e recuperação autopercebida: um estudo controlado por placebo.	Revista da UEM/EF	O estudo restringe-se à avaliação do salto vertical unipodal e conclui que a massagem não exerce influência nesse fator, apresentando, portanto, contribuição limitada para os objetivos deste trabalho.
Teixeira et al. (2006).	Efeitos de um programa regular de atividade generalizada sobre os distúrbios motores de uma pessoa com doença de Parkinson.	Revista Pensar a Prática	O estudo restringe-se à atividade física como método de intervenção, não apresentando menção à massagem, o que limita sua contribuição para os objetivos deste trabalho.
Mascarenhas et al. (2006).	Fundação Municipal de Desenvolvimento Comunitário e Faculdade de Educação Física:	Revista Pensar a Prática	O texto tem como objetivo divulgar a parceria estabelecida entre a Faculdade de Educação Física e a Fundação Municipal de Desenvolvimento

	uma parceria que vem dando certo.		Comunitário, não contribuindo para os objetivos desse trabalho.
--	-----------------------------------	--	---

Fonte: Produzido pelo autor.

Para dar maior clareza ao material selecionado, o quadro a seguir apresenta os artigos considerados pertinentes para construção das orientações pedagógicas.

Quadro 3 - Artigos pertinentes e selecionados.

Revista	Autor/Ano	Título	Justificativa
Revista Mackenzie de Educação Física	Cesana, et al. (2009).	Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares.	Investiga a importância que alunos de Educação Física atribuem a disciplina optativa de massagem para sua prática profissional.
	Conceição, et al. (2009).	Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física.	Aborda a massagem como uma prática corporal alternativa que pode ser usada como recurso pedagógico para fomentar temas diversos dentro da Educação Física escolar.
	Silva; Martins (2013).	Otimização da aderência em programas de promoção da saúde do trabalhador.	Destaca que a massagem pode ser uma determinante na adesão de trabalhadores ao Programa de Ginástica Laboral do Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador.

Fonte: Produzido pelo autor.

II - Levantamento de fontes sobre massoterapia a partir da experiência profissional e acadêmica do pesquisador.

Nesse segundo momento da metodologia, realizamos o levantamento de outras fontes complementares, como livros, manuais, documentos e artigos que não constavam entre os resultados iniciais, mas que contribuíram para uma construção contextualizada do trabalho. Essas escolhas foram orientadas pela minha

experiência como profissional de massoterapia e estudante do curso de bacharelado em Educação Física, com o intuito que o referencial teórico contemplasse tanto a dimensão acadêmica quanto a prática cotidiana.

Nesse percurso, alguns autores ganharam destaque pela relevância teórica e metodológica. Giovanni De Domenico foi selecionado como referência central por sua reconhecida contribuição para a sistematização da massagem terapêutica em bases científicas, com obras amplamente utilizadas em cursos técnicos e superiores. Ashley Montagu, por sua vez, trouxe uma abordagem humanista e antropológica, enfatizando o toque como linguagem de cuidado e vínculo social. Já Nunes e Gomes (2020) representaram a principal ponte entre a Educação Física e as práticas integrativas no contexto brasileiro, legitimando a proposta do estudo ao articular a massoterapia com a realidade acadêmica e profissional do país.

Dessa forma, a fundamentação teórica que sustenta este trabalho se estrutura em uma lógica de complementaridade: De Domenico fornece o rigor técnico, Montagu amplia a compreensão humanista e relacional, e Nunes e Gomes estabelecem a pertinência do tema no campo da Educação Física. Juntos, esses referenciais garantem coerência acadêmica, aplicabilidade prática e relevância social ao manual de orientações desenvolvido, reforçando a massoterapia como recurso legítimo de promoção da saúde integral.

A partir do estudo das diversas fontes encontradas e selecionadas, pensamos à construção das orientações pedagógicas sobre massoterapia para profissionais de Educação Física, a qual compreendeu quatro etapas principais:

I - seleção e análise do material bibliográfico, com levantamento e leitura dos estudos mais pertinentes;

II - organização didática, estruturando uma sequência pedagógica progressiva que conduz o leitor das indicações iniciais às orientações práticas;

III - desenvolvimento das orientações, de automassagem e toque, fundamentadas em princípios das práticas integrativas;

IV- revisão final e adequação editorial, com ajustes de linguagem e formatação conforme as normas da ABNT.

Concluído o processo de estudos das diversas fontes, as orientações serão disponibilizadas em formato digital e de livre acesso, e poderá contribuir para a formação inicial e continuada de profissionais de educação física e incentivar a

adoção da massoterapia como recurso complementar de promoção da saúde.

3 BREVES NOTAS HISTÓRICAS SOBRE A MASSOTERAPIA

A massagem é reconhecida como uma das formas mais antigas de cuidado com a saúde de que se tem registro. Desde os primeiros agrupamentos humanos, o toque foi utilizado como resposta instintiva à dor, à fadiga e ao desconforto. A observação de que o contato com as mãos podia aliviar tensões e favorecer o repouso levou à sistematização de técnicas simples, transmitidas oralmente por gerações. Em muitos desses contextos, o toque não se restringia a uma função mecânica ou utilitária, mas integrava rituais de cura, espiritualidade e cuidado mútuo, como destaca Reid (1996) ao analisar a trajetória histórica da massagem em diferentes culturas.

Na China antiga, por volta de 2.700 a.C., já existem registros, como os textos atribuídos ao imperador Huang Ti, que mencionam o uso de fricções e pressões como parte de um sistema terapêutico. Esse sistema também incluía práticas respiratórias, cuidados com a alimentação e exercícios corporais. A intenção era manter a harmonia do organismo, favorecer a circulação da energia vital (Qi) e equilibrar os elementos do corpo e da natureza (Yin; Wang, 2012). Nesse contexto, o toque era entendido como parte de uma visão integral da saúde.

No mesmo período, no subcontinente indiano, a medicina ayurvédica também utilizava manobras manuais em seus tratamentos. O uso de óleos e ervas potencializava os efeitos terapêuticos da massagem, vista como uma forma de nutrir o corpo, facilitar o fluxo de energia vital (prana) e prevenir doenças. Esse cuidado estava sempre associado aos hábitos de vida, às emoções e ao ambiente. Nessas tradições orientais, o conhecimento sobre saúde não era fragmentado: compreender o ser humano significava acolher sua totalidade.

No Egito antigo, evidências em pinturas de tumbas e em papiros médicos, como o Papiro de Ebers (c. 1.500 a.C.), mostram a utilização da massagem tanto em tratamentos de saúde quanto em rituais religiosos. Os egípcios combinavam o toque ao uso de unguentos, banhos e essências aromáticas, unindo saberes práticos com aspectos espirituais e estéticos. Já na Grécia Antiga, a massagem passou a ser aplicada nos cuidados com atletas e soldados. Hipócrates (c. 460–370 a.C.), conhecido como o “pai da medicina ocidental”, recomendava o toque friccional como parte dos tratamentos médicos, especialmente para a recuperação física e a manutenção da vitalidade (Ribeiro; Andrade, 2021).

Os romanos deram continuidade a esse legado e o expandiram. Galeno, médico da Roma antiga, organizou técnicas de massagem voltadas para estimular a circulação e aliviar a tensão muscular, associando-as ao uso de termas e banhos públicos. Essas práticas contribuíam para o bem-estar individual e também estavam ligadas a um ideal de saúde coletiva, no qual o cuidado do corpo era considerado um dever ético e social, como descreve Reid (1996) em sua análise histórica sobre a evolução da massagem no Ocidente.

Além das tradições registradas por escritos formais, é fundamental reconhecer os saberes populares que também fizeram parte dessa trajetória. Parteiras, curandeiras e cuidadores comunitários, em diversas culturas, desenvolveram e transmitiram conhecimentos ligados ao toque terapêutico, muitas vezes integrando compressas, massagens, rezas e plantas medicinais. Esses saberes, embora historicamente marginalizados pelas instituições médicas hegemônicas, persistiram como formas legítimas de cuidado, baseadas na sensibilidade, na experiência e na confiança social. No Brasil, por exemplo, essas práticas sobrevivem nas culturas indígenas, afrodescendentes e caboclas, demonstrando a vitalidade de formas de conhecimento que articulam sensorialidade, espiritualidade e vínculo (Silva; Costa, 2016).

Compreender essas origens históricas é essencial não apenas para valorizar a profundidade cultural da massagem, mas também para reconhecer sua legitimidade como prática de saúde integral. As raízes históricas reforçam o potencial da massoterapia como uma estratégia acessível, relacional e sensível, valores que dialogam diretamente com os princípios das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), atualmente reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Dessa forma, a prática da massagem transcende a técnica, revelando-se como um gesto ancestral de cuidado, vínculo e promoção da saúde.

Ao longo da história, as práticas de massagem foram moldadas pelas concepções sociais e culturais de corpo, saúde e cuidado. Se nas civilizações antigas a massagem era transmitida por tradição oral e praticada em contextos religiosos, espirituais e curativos, com o passar dos séculos ela passou a dialogar com a sistematização do conhecimento médico e com o surgimento das ciências modernas (Reid, 1996).

Durante a Idade Média, embora parte desse saber tenha sido marginalizado na Europa devido às influências morais e religiosas, outras culturas, como a

islâmica, a chinesa e a indiana, seguiram cultivando e desenvolvendo métodos terapêuticos baseados no toque (Camargo; Silva, 2012). A partir do Renascimento e, sobretudo, durante os séculos XVIII e XIX, com o florescimento da anatomia moderna e o surgimento das escolas de medicina, a massagem começou a ser progressivamente incorporada como prática auxiliar na recuperação física, especialmente na Europa. Nesse período, despontam figuras como Per Henrik Ling, criador da ginástica sueca, que influenciou diretamente o desenvolvimento da massagem sueca, técnica que se tornaria uma das mais difundidas no Ocidente (Andrade, 2006).

Com a industrialização e o crescimento das cidades, aumentaram também as demandas por práticas terapêuticas voltadas à recuperação de trabalhadores e atletas, o que impulsionou a inserção da massagem em espaços institucionais, como clínicas, centros de reabilitação e hospitais (França, 2011). Ao mesmo tempo, o século XX marcou a emergência de abordagens que valorizam a integralidade do cuidado, indo além da perspectiva biomédica. Nesse sentido, práticas como a reflexologia, a massagem terapêutica, o shiatsu e a quiropraxia ganharam reconhecimento e visibilidade (Monteiro; Rocha, 2017).

Entre as décadas de 1960 e 1980, os movimentos de contracultura e terapias alternativas desempenharam um papel expressivo na ressignificação do corpo como território de liberdade, percepção e vínculo. A massagem, nesse contexto, foi incorporada como prática de reconexão sensível com o corpo e com o outro, sendo difundida em comunidades terapêuticas, espaços de cuidado coletivo e práticas corporais integrativas (Mendes; Mota, 2015). Métodos como a massagem californiana¹, a bioenergética² e o Rolfing³ passaram a compor o repertório terapêutico alternativo, conectando o toque à busca por equilíbrio psicofísico, relaxamento profundo e autoconhecimento (Mattos, 2005).

Na contemporaneidade, a massoterapia tem se consolidado como um campo em expansão, com crescente respaldo científico e social. Sua atuação transita entre a reabilitação física, a promoção da saúde, o cuidado preventivo e o bem-estar. O avanço da prática se refletiu também na criação de cursos técnicos, formações

¹ Massagem criada na Califórnia nos anos 1970, com movimentos longos e suaves que ajudam a relaxar, aumentar a consciência do corpo e trazer bem-estar emocional.

² Terapia que combina exercícios físicos, respiração e expressão das emoções para aliviar tensões e melhorar a conexão entre corpo e mente.

³ Técnica que trabalha de forma profunda os músculos e tecidos para melhorar a postura, o alinhamento do corpo e facilitar os movimentos.

específicas e propostas de regulamentação profissional, ainda que em diferentes níveis de reconhecimento e institucionalização nos países (Pereira; Costa, 2019). Esse processo contribui para a qualificação da atuação, assim como para a ampliação de sua presença em contextos diversos, como escolas, empresas, centros de atenção psicossocial e projetos comunitários.

Por fim, no interior das abordagens mais atuais voltadas ao cuidado integral, a massagem tem sido compreendida como um instrumento potente de escuta, vínculo e acolhimento. O toque, nesse cenário, deixa de ser visto apenas como uma técnica corporal e passa a ser reconhecido como mediador relacional: é capaz de acolher o sofrimento, despertar percepções sutis e promover experiências de pertencimento e reconexão (Galvanese; Barros; D'Oliveira, 2018). Assim, a massoterapia contemporânea reafirma sua relevância como prática ética, sensível e acessível, alinhada às transformações sociais que demandam formas mais humanizadas de cuidado.

3.1 A MASSOTERAPIA NO BRASIL - ASPECTOS HISTÓRICOS E CONSOLIDAÇÃO PRÁTICA

A história da massoterapia no Brasil se relaciona com a diversidade cultural que marca o país, composta por práticas de cuidado herdadas de tradições indígenas, africanas, ribeirinhas e populares. Essas formas de atenção ao corpo e à saúde, muitas vezes invisibilizadas pela história oficial da medicina, empregavam o toque como meio de aliviar dores, restaurar o equilíbrio corporal e promover o bem-estar. O uso das mãos, a fricção e a pressão em pontos estratégicos do corpo foram compreendidos não apenas como procedimentos fisiológicos, mas como formas de acolhimento e vínculo social (Lima; Gallo, 2014).

Ao longo do século XX, especialmente com a crescente urbanização e a expansão das instituições formais de saúde, esses saberes foram sendo reconfigurados. Práticas tradicionais passaram a conviver com abordagens ocidentais modernas, sobretudo com a chegada de influências internacionais. Técnicas como o Shiatsu e o Do-in, oriundas da tradição oriental, começaram a ser difundidas principalmente em regiões urbanas, acompanhando movimentos migratórios e o surgimento de escolas terapêuticas inspiradas na Medicina Tradicional Chinesa e em correntes da massagem europeia (Reid, 1996). Esse

movimento resultou em uma expansão do leque de técnicas disponíveis e na formação de terapeutas em cursos livres, voltados tanto para o bem-estar quanto para a reabilitação funcional.

Durante as décadas de 1970 e 1980, o Brasil foi palco do crescimento de movimentos alternativos de saúde e de crítica ao modelo biomédico. Nesse período, emergiram diversas abordagens que buscavam integrar corpo, emoção e subjetividade ao cuidado. A massagem passou a ser incorporada por linhas terapêuticas como a bioenergética, a antroposofia⁴ e a terapia corporal reichiana⁵, nas quais o toque é interpretado como uma ferramenta não apenas física, mas também psíquica e relacional (Gomes; Birman, 2005). Tais abordagens contribuíram para consolidar uma visão mais integral do cuidado, que se espalhou em práticas clínicas, cursos e grupos de formação não regulamentados.

A profissionalização da massoterapia, no entanto, seguiu um caminho fragmentado. Até hoje, não há uma regulamentação federal única que defina sua prática e formação obrigatória no Brasil. A formação em massoterapia ocorre predominantemente em cursos livres e técnicos de curta duração, embora algumas instituições já ofereçam programas mais estruturados (Pereira; Costa, 2019). Essa ausência de normatização contribui para uma atuação marcada pela diversidade de perfis profissionais, metodologias e áreas de inserção, indo desde spas e clínicas até eventos, escolas e comunidades (Monteiro; Rocha, 2017).

Ao mesmo tempo, a crescente demanda por práticas de cuidado mais humanizadas e acessíveis ampliou o reconhecimento da massoterapia como um recurso relevante para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. Tal reconhecimento, ainda que informal em muitos contextos, impulsionou a oferta de serviços de massoterapia em academias, centros de bem-estar, clínicas multiprofissionais e espaços educativos (Monteiro; Rocha, 2017; Garcia et al., 2020). No meio acadêmico, apesar de ainda pouco difundida, a massoterapia vem despertando o interesse entre profissionais da saúde, Educação Física, fisioterapia e psicologia, o que abre espaço para sua integração em projetos de ensino, pesquisa e extensão (Pereira; Costa, 2019).

⁴ Visão de mundo criada por Rudolf Steiner que busca integrar ciência, arte e espiritualidade. Na saúde, inspira práticas terapêuticas que consideram o ser humano de forma integral, unindo corpo, mente e espírito.

⁵ Combinação técnicas de respiração, movimento e toque para liberar tensões acumuladas no corpo e ajudar a pessoa a expressar melhor suas emoções.

Atualmente, a massoterapia no Brasil se caracteriza por uma coexistência de práticas tradicionais e contemporâneas, formais e informais, que dialogam com diferentes concepções de corpo, saúde e cuidado. Essa multiplicidade de sentidos exige atenção crítica quanto aos limites éticos, legais e técnicos do exercício profissional, bem como ao compromisso com a formação responsável, voltada para a segurança e a qualidade da atenção prestada.

3.2 LIMITES DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM A MASSOTERAPIA E DISTINÇÕES FRENTE À FISIOTERAPIA

A atuação do profissional de Educação Física com a massoterapia é uma temática que exige atenção ética, legal e pedagógica. Embora ambas as áreas compartilhem o interesse pelo corpo, pela promoção da saúde e pelo movimento, suas formações, regulamentações e finalidades apresentam distinções fundamentais, especialmente no que se refere ao tratamento de disfunções e patologias.

A Fisioterapia é uma profissão da área da saúde regulamentada pela Lei nº 6.316/1975, sendo reconhecida como responsável pela avaliação, diagnóstico e intervenção em disfunções musculoesqueléticas, neurológicas, respiratórias, entre outras. No que diz respeito ao uso da massagem, a Fisioterapia a utiliza como recurso terapêutico dentro de um plano de tratamento, com respaldo técnico e científico voltado à reabilitação funcional, à recuperação de lesões e à melhoria de quadros clínicos. O uso da massoterapia por fisioterapeutas está, portanto, diretamente relacionado a um diagnóstico e a objetivos terapêuticos definidos (Brasil, 1975; COFFITO, 2011).

Já o profissional de Educação Física, regulamentado pela Lei nº 9.696/1998, tem como campo de atuação o movimento humano em suas dimensões educativa, formativa, expressiva, preventiva e de promoção da saúde. Embora não esteja legalmente autorizado a realizar procedimentos terapêuticos voltados à reabilitação de disfunções, esse profissional pode, dentro de determinados limites, atuar com estratégias complementares voltadas à recuperação do esforço físico, conforme previsto na Resolução CONFEF nº 046/2002. Assim, a aplicação de técnicas simples de massagem com finalidade educativa ou preventiva pode ser considerada,

desde que o profissional esteja devidamente capacitado e ciente das fronteiras éticas e legais de sua intervenção (CONFEEF, 2021).

É nesse contexto que a atuação com massoterapia deve ser compreendida por profissionais de Educação Física: não como uma apropriação de saberes da Fisioterapia, mas como uma estratégia complementar de cuidado, voltada para o bem-estar, o relaxamento, o autocuidado e a recuperação corporal no âmbito da saúde integral. O Código de Ética Profissional do CREF (2021) reforça que é vedado ao profissional “realizar diagnósticos clínicos ou tratamentos de patologias”, mas permite práticas que favoreçam a saúde e qualidade de vida dos indivíduos, desde que respeitados os limites de sua formação.

A distinção, portanto, está tanto na finalidade da intervenção quanto na formação técnica e no contexto de aplicação. Um fisioterapeuta pode utilizar a massoterapia com base em um diagnóstico clínico e em protocolos específicos de reabilitação. Já o profissional de Educação Física que utiliza a massagem, após formação complementar adequada, o faz com enfoque preventivo e educativo, por exemplo, como forma de recuperar a musculatura após esforço físico, proporcionar bem-estar em práticas de relaxamento ou integrar estratégias pedagógicas de percepção corporal em indivíduos e grupos.

Ademais, há crescente reconhecimento de que práticas como a automassagem, a massagem em grupo ou a massagem educativa podem ser incorporadas de forma ética e segura em contextos escolares, recreativos e comunitários, quando bem fundamentadas e contextualizadas. Essas abordagens favorecem a autonomia dos praticantes, fortalecem o vínculo social e ampliam o repertório corporal dos alunos, especialmente em espaços onde o cuidado com o corpo é muitas vezes negligenciado (Galvanese et al., 2018).

No âmbito acadêmico e profissional, é fundamental que o profissional de Educação Física interessado em integrar a massoterapia à sua prática busque formação complementar de qualidade, respeite as competências dos outros profissionais da saúde e atue de forma colaborativa e interdisciplinar. O avanço no diálogo entre as áreas é benéfico para a construção de um cuidado mais integral, desde que alicerçado no respeito às normativas e na clareza dos limites ético-legais de cada profissão.

3.3 POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES (PNPIC)

A criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, representa um marco importante na institucionalização de saberes e práticas tradicionais no contexto das políticas públicas de saúde no Brasil. Ela foi fruto de demandas sociais por formas de cuidado mais humanas, próximas dos territórios e das experiências culturais da população, contrapondo-se à predominância do modelo biomédico curativista, centrado em tecnologias duras e medicalização (Brasil, 2006).

A PNPIC reconhece oficialmente uma série de práticas como a acupuntura, a homeopatia, a fitoterapia e a medicina tradicional chinesa, além da própria massoterapia, como estratégias legítimas para a promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral. A política parte do princípio de que tais práticas possuem base em conhecimentos milenares e em experiências comunitárias que valorizam a relação entre corpo, emoção, cultura e meio ambiente (Galvanese; Barros; D'Oliveira, 2017).

Com essa diretriz, o Ministério da Saúde passou a incentivar a implementação dessas práticas no SUS, articulando-as especialmente à Atenção Primária em Saúde (APS), onde há maior proximidade entre profissionais e usuários. O objetivo central da política é ampliar o acesso da população a recursos terapêuticos que considerem a integralidade do sujeito, valorizando o vínculo, o cuidado compartilhado, a escuta ativa e o fortalecimento da autonomia.

Em 2017 e 2018, a política foi ampliada por meio de novas portarias (Portarias nº 849/2017 e nº 702/2018), que incorporaram outras práticas como automassagem, massagem com pedras quentes, aromaterapia, reiki, constelação familiar, entre outras. Essas atualizações demonstram o esforço do Estado brasileiro em dialogar com saberes não hegemônicos e reconhecer sua importância para a promoção da saúde e a ampliação do cuidado em diferentes contextos socioculturais (Brasil, 2017; Brasil, 2018).

Contudo, o reconhecimento dessas práticas por meio de política pública não elimina os desafios relacionados à sua implementação. A ausência de regulamentação profissional clara em algumas áreas, a resistência por parte de profissionais da saúde formados em currículos tradicionais e a falta de infraestrutura

em muitos serviços ainda limitam a consolidação plena da PNPIK no território nacional (Garcia et al., 2020).

3.4 INSERÇÃO DA MASSOTERAPIA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

A inserção da massoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS) ocorre de forma progressiva, a partir da consolidação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIK), especialmente por meio da Portaria nº 971/2006 (Brasil, 2006). Sua implementação nas redes públicas de saúde tem sido marcada por experiências locais e pela atuação de profissionais engajados na promoção de um cuidado mais acolhedor, plural e humanizado.

Diversas cidades brasileiras vêm desenvolvendo programas de atenção básica que incorporam a massoterapia como estratégia de alívio da dor, redução do estresse, promoção do bem-estar e fortalecimento do vínculo entre usuários e profissionais. Esses atendimentos, muitas vezes realizados em Centros de Práticas Integrativas, ambulatorios multiprofissionais ou unidades básicas de saúde, revelam a potência do toque terapêutico como recurso acessível e de baixo custo no cuidado à saúde coletiva (Galvanese et al., 2017; Garcia et al., 2020).

Tais experiências não apenas ampliam a oferta de recursos terapêuticos no SUS, mas também contribuem para a mudança do paradigma assistencial, ao deslocarem o foco da doença para o cuidado integral do sujeito em suas múltiplas dimensões, físicas, emocionais, relacionais e existenciais. Nesse processo, a escuta sensível e o toque passam a ser compreendidos como tecnologias leves⁶ que favorecem o acolhimento e a autonomia dos usuários (Galvanese; Barros; D'Oliveira, 2018).

A atuação interprofissional é um aspecto central nesse cenário. Profissionais como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos, enfermeiros e professores de Educação Física têm colaborado na construção de práticas integrativas e comunitárias de cuidado. O professor de Educação Física, em especial, passa a integrar essas ações por meio de atividades corporais que dialogam com os princípios da massoterapia, como a automassagem, o

⁶ Termo usado em saúde para se referir às práticas relacionais de cuidado, como escuta, diálogo, acolhimento e vínculo, em contraste com as tecnologias “duras” (equipamentos, medicamentos) e “leves-duras” (protocolos clínicos e saberes técnicos).

alongamento guiado, as práticas respiratórias e os exercícios de percepção corporal (Nogueira et al., 2016).

Ainda que a atuação direta com manobras de massagem no SUS não esteja regulamentada para o professor de Educação Física, sua contribuição é significativa na criação de ambientes promotores de saúde que valorizam o corpo, o movimento e o cuidado com o outro. Esses profissionais, quando capacitados e inseridos em projetos interdisciplinares, colaboram para um cuidado mais horizontal, educativo e emancipador, sintonizado com os princípios da integralidade e da participação social que estruturam o SUS.

4 ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS PARA O USO DA MASSOTERAPIA COMO PRÁTICA COMPLEMENTAR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE POR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

As orientações estão organizadas em temas, cada um introduzido por uma breve reflexão que contextualiza a prática proposta. Em seguida, apresentam-se as atividades práticas, descritas em etapas simples, que podem ser realizadas individualmente ou em grupo. Para enriquecer a experiência, cada atividade é acompanhada de dicas, comentários e sugestões de aprofundamento, que ajudam o leitor a ampliar sua compreensão e a explorar diferentes possibilidades de aplicação. Além disso, ao final de cada tema, é destacada a interseção com a Educação Física, evidenciando como o toque e a massagem podem ser incorporados como recursos pedagógicos e de promoção da saúde. Essa organização foi pensada para tornar as orientações acessíveis, reflexivas e experienciais, oferecendo aos professores e estudantes de Educação Física não apenas conteúdos técnicos, mas também convites ao autocuidado e à percepção corporal.

4.1 UM CONVITE AO CUIDADO

Essas orientações em massoterapia foram pensadas como um convite aos professores e estudantes de Educação física para um olhar ao cuidado integral, e não como um manual técnico de procedimentos complexos. Diferente de abordagens centradas apenas na fisiologia ou no alívio imediato da dor, o foco aqui está em oferecer uma primeira experiência acessível e significativa com o toque, a respiração e a percepção de si. A intenção é que qualquer pessoa, mesmo sem experiência prévia, possa se aproximar da massoterapia como prática de autocuidado, bem-estar e fortalecimento de vínculos.

As orientações apresentadas não seguem protocolos rígidos, mas foram inspiradas em princípios encontrados nas práticas integrativas reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como automassagem, Do-In⁷ e técnicas básicas de massagem, sempre adaptadas para um público iniciante e com foco em saúde

⁷ prática corporal de origem chinesa, fundamentada na medicina tradicional oriental, que utiliza pressões digitais em pontos específicos do corpo (semelhantes aos da acupuntura) com o objetivo de estimular a circulação de energia vital (Qi), promover relaxamento, aliviar tensões e favorecer o equilíbrio físico e emocional (CANÇADO, 2017).

integral. Cada proposta combina reflexão, prática simples e orientação humanizada, favorecendo a autonomia e a atenção a si.

Mais do que ensinar técnicas, essas orientações buscam provocar experiências: parar por alguns minutos, perceber-se de forma inteira, acolher tensões e transformá-las em cuidado. Cada capítulo traz um convite para essa vivência, reforçando a ideia de que saúde não é apenas ausência de dor ou doença, mas sim a possibilidade de viver de modo integral, em relação consigo e com o outro, de maneira ética e respeitosa.

Diversos estilos de massagem foram desenvolvidos em diferentes culturas ao longo da história, cada um com fundamentos próprios e objetivos específicos (De Domenico, 1998; Ribeiro; Andrade, 2021). Para tornar esse panorama mais claro, o Quadro 2 a seguir apresenta alguns dos principais tipos de massagem, suas raízes históricas e seus objetivos mais comuns. Essa visão geral não pretende esgotar o tema, mas oferecer um ponto de partida para compreender a diversidade de práticas que inspiram o cuidado através do toque. As informações foram elaboradas a partir de Domenico (1998) e Ribeiro e Andrade (2021).

Quadro 4 – Principais tipos de massagem, raízes e objetivos.

Tipo de massagem	Raízes / origem histórica	Objetivos principais
Shiatsu / Do-In	Medicina Tradicional Chinesa (Japão adaptou como Shiatsu)	Estimular pontos energéticos, favorecer equilíbrio e vitalidade, promover relaxamento.
Ayurvédica	Índia, ligada à Medicina Ayurvédica	Harmonizar energia vital (<i>prana</i>), nutrir corpo e mente, prevenir doenças.
Sueca / Clássica	Europa, séc. XIX (Per Henrik Ling, Suécia)	Melhorar circulação, aliviar tensões musculares, favorecer recuperação física.
Californiana	EUA, década de 1960 (Esalen Institute)	Integrar corpo e emoções, promover relaxamento profundo, estimular consciência corporal.
Rolfing	EUA, década de 1950	Reorganizar postura,

	(Ida Rolf)	liberar tensões profundas, aumentar percepção da gravidade e do movimento.
Reflexologia	Antigo Egito e China	Estimular pontos nos pés/mãos ligados a órgãos internos, auxiliar equilíbrio energético e funcional.
Relaxante	Diversas tradições adaptadas ao Ocidente	Reduzir estresse, relaxar músculos, promover sensação de conforto físico e emocional.

Fonte: Adaptado de Domenico (1998) e Ribeiro e Andrade (2021).

Conhecer essa diversidade ajuda a perceber que a massagem não é uma prática única, mas um campo amplo de possibilidades que pode ser adaptado e integrado à Educação Física em contextos de promoção da saúde.

O quadro abaixo apresenta as temáticas, atividades e objetivos que serão aprofundados nas orientações que elaboramos:

Quadro 5 - Organização das Orientações.

TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVO
Acolhimento	Acolhendo a si	Estimular a percepção corporal, favorecendo o reconhecimento de sinais de tensão e desconforto no próprio corpo.
		Promover o autocuidado, por meio de gestos simples de respiração e automassagem que proporcionem relaxamento e sensação de presença.
Respirar o momento	Respiração consciente	Favorecer a consciência da respiração, estimulando a percepção do ritmo natural e sua relação com estados de calma ou ansiedade.

		Ampliar a percepção corporal, ajudando o participante a reconhecer como a respiração influencia tensões e posturas.
O toque como diálogo	Tocar e Sentir	Reconhecer o toque como forma de linguagem não verbal, capaz de transmitir cuidado, acolhimento, respeito e presença.
		Estimular a percepção relacional do toque, entendendo-o como um diálogo silencioso entre quem toca e quem recebe.
Cuidar com as mãos	Explorar das mãos	Promover relaxamento e alívio de tensões acumuladas, por meio de práticas simples de pressão, fricção e automassagem.
		Estimular a percepção do esforço cotidiano das mãos, favorecendo atitudes de autocuidado a partir de gestos acessíveis e cotidianos.
Integrar-se	Despertar o corpo	Estimular a percepção do corpo como totalidade, reconhecendo a integração entre dimensões físicas, emocionais e cognitivas.
		Promover práticas de autocuidado integrativas, que auxiliem a superar a fragmentação entre partes do corpo e reforcem a unidade do organismo.
Toque no contexto social	Mãos dadas	Desenvolver a consciência ética do toque, reforçando a importância do consentimento, do respeito aos limites e da confiança mútua.
		Promover experiências de acolhimento e proximidade, ampliando a percepção do toque como linguagem relacional e social.
Massagem como rotina de saúde	Automassagem	Estimular a incorporação da automassagem em pequenos gestos diários, reforçando a ideia de que o cuidado de si pode ser simples e acessível.

		Desenvolver hábitos de autocuidado constantes, compreendendo a saúde como resultado da soma de pequenos cuidados cotidianos.
O toque como expressão de cuidado coletivo	Círculo de Massagem	Compreender o cuidado como prática relacional e comunitária, que se fortalece no encontro com os outros.
		Promover a saúde em sua dimensão comunitária, ampliando a percepção de que o bem-estar também é construído coletivamente.
O toque como presença e espiritualidade	Interiorização	Valorizar a espiritualidade como dimensão integradora da saúde, entendida como experiência de sentido, pertencimento e unidade, independente de religiosidade.
		Estimular práticas de autocuidado voltadas à interioridade, reforçando o vínculo entre corpo, emoções e experiência de vida.

Fonte: Produzido pelo autor

4.2 ORIENTAÇÕES

TEMA 1 - ACOLHIMENTO

Nosso corpo fala o tempo todo, mas muitas vezes não prestamos atenção ao que ele quer dizer. As tensões aparecem no pescoço depois de horas em frente ao computador, nos ombros quando estamos preocupados ou nas pernas quando passamos o dia em pé. Segundo Domenico (2010), práticas simples de acolhimento corporal ajudam a reconhecer esses sinais e representam o primeiro passo para o autocuidado.

Objetivos

- Estimular a percepção corporal, favorecendo o reconhecimento de sinais de tensão e desconforto no próprio corpo.
- Promover o autocuidado, por meio de gestos simples de respiração e automassagem que proporcionem relaxamento e sensação de presença.

Atividade - Acolhendo a si

1º Momento: Encontre uma posição confortável, sentado ou de pé. Feche os olhos por dois minutos e respire profundamente, inspirando pelo nariz e soltando o ar lentamente pela boca. Teles (2017) explica que esse tipo de pausa, acompanhada da observação das tensões, é um recurso simples para ampliar a percepção corporal e prevenir desconfortos.

2º Momento: Leve as mãos até a região onde sentiu maior tensão e, com os dedos ou a palma, faça uma pressão suave e circular, como se estivesse acolhendo aquele ponto. Alves e Souza (2019) destacam que gestos simples de automassagem podem promover relaxamento e sensação de presença, mesmo sem técnicas complexas.

Lembre-se: O importante não é a força do toque, mas a atenção que se coloca no gesto.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem utilizar práticas de acolhimento corporal em diferentes contextos, como em momentos de alongamento, relaxamento pós-exercício ou atividades de percepção corporal. No espaço escolar, Cesana et al. (2009) ressaltam que incluir práticas de massagem e acolhimento no currículo amplia as possibilidades pedagógicas, favorecendo a consciência corporal e o cuidado mútuo entre os alunos. De acordo com Nunes e Gomes (2020), ao estimular pausas e práticas integrativas, o profissional amplia seu papel na promoção da saúde, articulando saberes da Anatomia, da Fisiologia e da Saúde Coletiva.

TEMA 2 - RESPIRAR O MOMENTO

A respiração é uma das funções mais simples e, ao mesmo tempo, mais profundas da vida. Respiramos o tempo todo, mas quase nunca prestamos atenção a esse movimento. Quando estamos ansiosos, a respiração fica curta; quando estamos tranquilos, ela flui de forma mais ampla e natural. Segundo Brown (2015), observar a respiração é um recurso acessível para voltar a si mesmo e se reconectar com o presente, favorecendo tanto a regulação emocional quanto o equilíbrio corporal. Ao unir respiração e toque, criamos espaço para soltar tensões e permitir que o corpo inteiro encontre mais harmonia.

Objetivos

- Favorecer a consciência da respiração, estimulando a percepção do ritmo natural e sua relação com estados de calma ou ansiedade.
- Ampliar a percepção corporal, ajudando o participante a reconhecer como a respiração influencia tensões e posturas.

Atividade - Respiração consciente

1º Momento: Encontre um lugar silencioso e sente-se ou deite-se de forma confortável. Coloque uma mão sobre o abdômen e outra sobre o peito. Inspire lenta e profundamente pelo nariz, percebendo como o ar expande a barriga e depois o tórax. Solte o ar devagar pela boca, como se estivesse esvaziando um balão. Como destaca Abreu (2018), a atenção a esse processo é suficiente para ativar respostas de relaxamento e reduzir a agitação interna. Repita de três a cinco vezes, apenas observando como o corpo responde.

Dica: Para perceber melhor sua respiração, pratique com o auxílio do timer “Respiração Relaxante”, da Meditopia Brasil, disponível pelo link: https://youtu.be/2w-FNiySmKk?si=P_0QOIQUpicZUtPW.

2º Momento: Após alguns ciclos de respiração, mantenha as mãos sobre o corpo e acrescente um toque leve, quase como um acolhimento. Permaneça por alguns instantes pressionando suavemente o abdômen ou a região torácica enquanto respira. De acordo com Nascimento e Costa (2019), esse gesto simples amplia a percepção corporal, facilita a presença e ajuda a criar uma sensação de calma.

Lembre-se: O importante aqui não é “corrigir” a respiração, mas perceber como ela se manifesta e como o toque pode torná-la mais presente.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem integrar exercícios de respiração e toque leve em diferentes situações, como momentos de aquecimento, de relaxamento pós-treino ou em práticas de atividades de menor intensidade. No ambiente escolar, Conceição et al. (2009) apontam que práticas corporais alternativas, como a massagem associada à respiração e à percepção de si, podem

favorecer o autoconhecimento e a resiliência dos alunos, ampliando o trato pedagógico da Educação Física. Segundo Oliveira (2020), associar respiração e percepção corporal contribui para melhorar o rendimento motor, reduzir tensões musculares e favorecer a recuperação. Além disso, no campo da Saúde Coletiva, esse tipo de prática reforça a importância de enxergar o corpo de forma integral, ampliando as estratégias de promoção do bem-estar.

TEMA 3 - O TOQUE COMO DIÁLOGO

O toque é uma forma de comunicação. Muitas vezes, ele fala mais do que as palavras: pode transmitir cuidado, acolhimento, respeito ou até desconforto, quando não acontece de forma adequada. Segundo Field (2014), o toque tem impacto direto sobre a qualidade das relações humanas, favorecendo vínculos de confiança e segurança. Na massoterapia, ele é compreendido como um diálogo silencioso entre quem toca e quem recebe, e só faz sentido quando existe respeito mútuo e atenção ao que o outro sente. Aprender a tocar é também aprender a escutar com as mãos (De Domenico, 2010).

Objetivos

- Reconhecer o toque como forma de linguagem não verbal, capaz de transmitir cuidado, acolhimento, respeito e presença.
- Estimular a percepção relacional do toque, entendendo-o como um diálogo silencioso entre quem toca e quem recebe.

Atividade - Tocar e Sentir

1º Momento: Escolha uma pessoa próxima, alguém de confiança, e combine a prática. Peça permissão antes de iniciar. Coloque a mão suavemente sobre o ombro dela, sem aplicar força. Mantenha por alguns segundos e observe como a respiração da pessoa se comporta. Pergunte se a pressão está confortável. Depois, troquem de papel. Essa experiência simples já mostra como o toque pode ser entendido como um diálogo (Montagu, 1988).

2º Momento: Ao tocar, busque perceber não apenas a pele ou o músculo, mas a pessoa como um todo. Para De Domenico (2010), a massagem não é apenas uma técnica, mas um exercício de presença e cuidado. Use movimentos leves e lentos, evitando pressa ou força excessiva.

Lembre-se: o objetivo não é “corrigir” nada, mas criar um espaço de confiança, acolhimento e conexão. O toque nunca é imposto, ele acontece com respeito e atenção.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem utilizar o toque como recurso educativo em práticas coletivas e individuais, desde que respeitada a ética e a autonomia de cada pessoa. No campo laboral, Silva e Martins (2013) destacam que práticas corporais integrativas, como a massagem e a automassagem, podem favorecer a adesão a programas de saúde do trabalhador ao proporcionar momentos de cuidado acessíveis e de baixo custo. De acordo com Nunes e Gomes (2020), a Educação Física, ao dialogar com práticas corporais como a massagem, amplia suas possibilidades de atuação no cuidado integral, fortalecendo a dimensão relacional do movimento humano. O toque, nesse sentido, pode ser integrado como estratégia para aumentar a percepção corporal, favorecer o relaxamento e criar vínculos em contextos de atividade física.

TEMA 4 - CUIDAR COM AS MÃOS

Nossas mãos estão presentes em quase tudo o que fazemos: escrevem, seguram, apertam, carregam, trabalham. Por isso, acumulam muita tensão sem que percebamos. Segundo Montagu (1988), as mãos são uma das formas mais importantes de comunicação não verbal, pois expressam tanto ação quanto afeto. Cuidar das mãos é também cuidar da nossa capacidade de agir no mundo. Além disso, elas são símbolo de acolhimento e conexão: com elas cumprimentamos, acolhemos e transmitimos cuidado. Reconhecer esse papel nos ajuda a perceber que cada gesto de toque também é um gesto de comunicação (Field, 2014).

Objetivos

- Promover relaxamento e alívio de tensões acumuladas, por meio de práticas simples de pressão, fricção e automassagem.
- Estimular a percepção do esforço cotidiano das mãos, favorecendo atitudes de autocuidado a partir de gestos acessíveis e cotidianos.

Atividade - Explorar das mãos

1º Momento: Sente-se em uma posição confortável. Una as palmas das mãos e pressione levemente uma contra a outra por alguns segundos.

2º Momento: Esfregue-as até sentir calor e leve essa sensação para o rosto ou para a nuca, apenas apoiando as mãos e respirando fundo. Segundo De Domenico (2010), o calor produzido pelo atrito das mãos pode potencializar a sensação de acolhimento e relaxamento imediato.

3º Momento: Massageie cada mão como se estivesse cuidando de algo precioso. Com a mão direita, envolva a esquerda e pressione suavemente a palma em movimentos circulares. Depois, deslize os dedos da mão direita entre os da esquerda, como quem alonga devagar. Repita trocando de lado. Para Alves e Souza (2019), práticas simples de automassagem favorecem a percepção do esforço cotidiano das mãos e aliviam tensões acumuladas. Mais do que relaxamento, o gesto traz a lembrança de que cuidar de si pode começar pelos detalhes mais pequenos e acessíveis.

Sugestão: Assista e aplique o vídeo do canal do youtube “Salute - Cursos de Massagem” para aprender a fazer uma automassagem completa nas mãos. - https://youtu.be/g7q0Yx4N6hU?si=g_Y1Vc4Y7LIIFZWU .

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem utilizar práticas voltadas às mãos em contextos de alongamento, ginástica laboral e atividades de relaxamento. No ambiente de trabalho, Silva e Martins (2013) ressaltam que estratégias simples, como a automassagem e o cuidado com regiões sobrecarregadas, favorecem a adesão a programas de promoção da saúde e ajudam a reduzir o impacto das tarefas repetitivas. De acordo com Oliveira (2020), dar atenção a regiões muitas vezes negligenciadas, como as mãos, contribui para a prevenção de desconfortos relacionados a esforços repetitivos e amplia a percepção corporal. Essa abordagem reforça que o cuidado não está apenas nos grandes movimentos, mas também nos detalhes que sustentam a vida cotidiana.

TEMA 5 - INTEGRAR-SE

Estar inteiro em si mesmo significa reconhecer que cada gesto, cada sensação e cada movimento faz parte de um mesmo viver. Muitas vezes cuidamos

de partes isoladas do corpo, como os pés cansados, os ombros tensos ou a mente preocupada, mas esquecemos que tudo funciona em conjunto. Para Capra (2006), a visão fragmentada do corpo perde de vista a sua natureza integrada, na qual corpo, pensamento e sentimento acontecem ao mesmo tempo. A massagem, nesse sentido, ajuda a lembrar que somos uma totalidade, sem fronteiras rígidas entre dimensões físicas e emocionais.

Objetivos

- Estimular a percepção do corpo como totalidade, reconhecendo a integração entre dimensões físicas, emocionais e cognitivas.
- Promover práticas de autocuidado integrativas, que auxiliem a superar a fragmentação entre partes do corpo e reforcem a unidade do organismo.

Atividade - Despertar o corpo

1º Momento: Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, faça um pequeno alongamento levando os braços para cima em um movimento de espreguiçar. Depois, solte-os devagar ao lado do corpo. Bata levemente nas pernas, braços e tronco com a ponta dos dedos, como quem desperta a circulação, e observe a sensação de vitalidade que surge. Segundo De Domenico (2010), estímulos simples como batidas leves ou fricções já são capazes de ativar a circulação e favorecer a percepção de energia.

2º Momento: Após essa prática de despertar, escolha uma região do corpo que deseja acolher naquele momento. Pode ser a cabeça, os ombros, o abdômen ou os pés. Use as mãos para massagear suavemente, sempre prestando atenção em como todo o corpo responde. Montagu (1988) lembra que o corpo funciona como um sistema integrado, de modo que ao tocar um ponto, todo o organismo participa. Essa experiência ajuda a sentir-se mais presente e inteiro no próprio corpo.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem aproveitar esse princípio de integração em diferentes práticas corporais, desde alongamentos até atividades rítmicas e expressivas. No contexto escolar, Cesana et al. (2009) defendem que práticas como a massagem podem compor o currículo de Educação Física ao favorecer o cuidado, a percepção de si e a integração entre os alunos. De forma

complementar, Conceição et al. (2009) destacam que práticas corporais alternativas, como a automassagem, podem estimular autoconhecimento e resiliência, ampliando o trato pedagógico da Educação Física no cotidiano da escola. De acordo com Nunes e Gomes (2020), trabalhar a percepção de totalidade amplia a compreensão do movimento humano e favorece intervenções mais completas no campo da saúde e do bem-estar. Assim, o toque e a massagem podem ser aliados no fortalecimento da consciência corporal e na promoção da autonomia.

TEMA 6 - TOQUE NO CONTEXTO SOCIAL

O toque não acontece apenas no cuidado individual. Ele também pode ser uma forma de criar vínculos e fortalecer relações. Quando alguém recebe um aperto de mão firme, um abraço acolhedor ou um gesto em sinal de apoio, sente que não está sozinho. Segundo Montagu (1988), o toque possui um papel fundamental na comunicação humana, pois transmite afeto, respeito e cuidado de maneira imediata. No contexto social, ele pode aproximar pessoas e despertar confiança, sempre respeitando os limites e a vontade do outro. Assim como a palavra comunica, o gesto também fala, criando possibilidades de presença e acolhimento.

Objetivo

- Desenvolver a consciência ética do toque, reforçando a importância do consentimento, do respeito aos limites e da confiança mútua.
- Promover experiências de acolhimento e proximidade, ampliando a percepção do toque como linguagem relacional e social.

Atividade - Mãos dadas

Momento único: Convide uma pessoa de confiança para participar. Sente-se frente a frente com ela e, após pedir permissão, segure suas mãos por alguns segundos. Mantenha o contato visual e perceba como o simples gesto de entrelaçar as mãos pode transmitir calma e presença. Como aponta Montagu (1988), até mesmo formas simples de contato físico no cotidiano podem gerar sentimentos de pertencimento e bem-estar, fortalecendo vínculos sociais e emocionais.

Atenção: O toque no contexto social precisa nascer do respeito. Nunca deve ser imposto, mas sim construído na confiança mútua. Pequenos gestos, como

segurar as mãos, oferecer um abraço ou massagear suavemente os braços de alguém próximo, podem oferecer acolhimento e transmitir segurança. Para De Domenico (2010), a massagem e o toque, quando praticados em ambientes de confiança, podem fortalecer vínculos e tornar as relações mais humanas. O cuidado aqui está em reconhecer o toque como uma linguagem de proximidade e escuta.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem utilizar o toque social como recurso para fortalecer vínculos em atividades coletivas, grupos de ginástica, práticas comunitárias ou projetos de lazer. Em contextos de saúde do trabalhador, Silva e Martins (2013) ressaltam que a inclusão de práticas corporais integrativas, como alongamentos e massagens rápidas, auxilia na adesão a programas de promoção da saúde, favorecendo bem-estar e prevenindo desconfortos ocupacionais. Segundo Nunes e Gomes (2020), a Educação Física tem papel central na promoção da saúde coletiva e, ao valorizar práticas que envolvem o cuidado e a proximidade, amplia sua contribuição para o fortalecimento dos laços sociais. Dessa forma, o toque se torna também um instrumento pedagógico de acolhimento, integração e pertencimento.

TEMA 7 - MASSAGEM COMO ROTINA DE SAÚDE

Cuidar de si não precisa ser algo complicado. Muitas vezes imaginamos que é necessário ter muito tempo ou recursos para praticar massagem, mas a verdade é que pequenos gestos diários já podem transformar a forma como nos sentimos. Para De Domenico (2010), a massagem cotidiana, mesmo em formas simples, é uma estratégia eficaz para promover relaxamento e estimular o equilíbrio geral do organismo. Inserir o toque na rotina é uma maneira prática de lembrar que a saúde não está apenas nos grandes esforços, mas também nos cuidados constantes que oferecemos a nós mesmos (Alves; Souza, 2019).

Objetivos

- Estimular a incorporação da automassagem em pequenos gestos diários, reforçando a ideia de que o cuidado de si pode ser simples e acessível.
- Desenvolver hábitos de autocuidado constantes, compreendendo a saúde como resultado da soma de pequenos cuidados cotidianos.

Atividade - Automassagem

Momento único: Faça uma automassagem suave nas pernas, deslizando as mãos de baixo para cima, em direção ao quadril. Repita algumas vezes, sem pressa, apenas observando a sensação que surge. Segundo Teles (2017), gestos simples como este ajudam a estimular a circulação, aliviar tensões e trazer sensação imediata de leveza.

Confira: Entrevista com a Terapeuta Corporal Dani Cruz ensinando automassagem nas pernas no Programa Vida Melhor - https://youtu.be/28o9_CfMutk?si=eSRprR-XtONf6mgx .

Sugestão: A massagem pode ser incorporada em pequenos intervalos da rotina, sem a necessidade de equipamentos ou longos períodos de tempo. Ao aplicar pressão suave nos pés antes de dormir, ao massagear os ombros após um dia de trabalho ou ao esfregar as mãos para aquecê-las no início do dia, você está cultivando hábitos de cuidado que se acumulam ao longo do tempo. Mais do que uma técnica, trata-se de um compromisso com a própria saúde. Como destaca Montagu (1988), pequenos gestos de cuidado têm impacto profundo sobre o bem-estar quando praticados de maneira regular. A rotina de massagem não precisa ser perfeita, basta ser presente e feita com atenção.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem incentivar a incorporação da massagem em rotinas de cuidado pessoal, mostrando que saúde não se restringe à prática de exercícios estruturados. Nunes e Gomes (2016) afirmam que a Educação Física, ao dialogar com práticas integrativas, fortalece sua dimensão educativa e preventiva. Orientar indivíduos e grupos a utilizar a massagem no cotidiano amplia as estratégias de promoção da saúde, favorece a adesão a programas de bem-estar e estimula a autonomia.

TEMA 8 - O TOQUE COMO EXPRESSÃO DE CUIDADO COLETIVO.

O cuidado não acontece apenas no espaço individual. Ele se fortalece quando é compartilhado, criando redes de apoio e pertencimento. Segundo Boff (2012), o cuidado é sempre uma atitude relacional, que se expande para além do

indivíduo e se concretiza também nas práticas comunitárias. O toque, quando praticado em grupo ou comunidade, pode ser uma forma de lembrar que todos fazem parte de um mesmo tecido de relações (Montagu, 1988). Em rodas de automassagem, dinâmicas de cuidado mútuo ou gestos simples de acolhimento, a experiência deixa de ser apenas individual e passa a ser coletiva, reforçando a ideia de que saúde também se constrói junto com os outros.

Objetivos

- Compreender o cuidado como prática relacional e comunitária, que se fortalece no encontro com os outros.
- Promover a saúde em sua dimensão comunitária, ampliando a percepção de que o bem-estar também é construído coletivamente.

Atividade - Círculo de Massagem

1º Momento: Forme um pequeno círculo com algumas pessoas. Cada participante coloca as mãos nos ombros da pessoa à frente e, por alguns segundos, aplica uma leve pressão ou um movimento de deslizar, como quem oferece apoio. Depois, o grupo inverte o sentido, para que todos possam receber e oferecer cuidado. De acordo com Field (2014), práticas de toque em grupo despertam sensação de vínculo e podem favorecer sentimentos de solidariedade e confiança mútua.

Observação: Quando o toque acontece em grupo, ele se transforma em experiência de solidariedade. Pode ser um exercício em uma aula, um encontro de amigos ou até mesmo em família. O essencial é manter o respeito e a escuta: cada pessoa deve sentir-se confortável e à vontade. Para Nunes e Gomes (2020), práticas corporais coletivas têm potencial de reforçar a dimensão comunitária da saúde, pois aproximam pessoas em torno de um objetivo comum de bem-estar. O toque coletivo, nesse sentido, é uma maneira de lembrar que ninguém cuida de si sozinho e que a saúde integral também floresce no encontro com o outro.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem aplicar práticas de toque coletivo em contextos educativos, recreativos e comunitários, como em aulas de alongamento, dinâmicas de grupo ou atividades de lazer. No ambiente escolar, Cesana et al. (2009) destacam que a massagem pode ser incorporada como recurso pedagógico, favorecendo momentos de acolhimento, concentração e preparo corporal para outras atividades, o que amplia o repertório didático do professor. Já em programas de saúde do trabalhador, Silva e Martins (2013) demonstram que práticas corporais integrativas, incluindo massagens rápidas e alongamentos, contribuem para a otimização da adesão e para a melhoria da qualidade de vida dos participantes. Segundo Oliveira (2020), a Educação Física possui um papel central na criação de experiências coletivas que favorecem vínculos, solidariedade e pertencimento. Ao integrar o toque em práticas coletivas, o profissional amplia as possibilidades pedagógicas e fortalece a promoção da saúde integral.

TEMA 9 - O TOQUE COMO PRESENÇA E ESPIRITUALIDADE

O toque pode ser mais do que uma prática de cuidado físico. Ele também pode se tornar um caminho de presença, um convite para sentir-se conectado ao momento e à vida como um todo. Segundo Boff (2012), a espiritualidade se manifesta como experiência de sentido e pertencimento, que não depende de religião, mas da vivência de estar inteiro. Quando tocamos com atenção, despertamos uma dimensão de profundidade que não está ligada apenas ao corpo, mas à percepção do que nos torna parte de algo maior (Capra, 2006). Essa experiência é muitas vezes chamada de espiritualidade, compreendida como a vivência do que nos torna presentes e íntegros.

Objetivos

- Valorizar a espiritualidade como dimensão integradora da saúde, entendida como experiência de sentido, pertencimento e unidade, independente de religiosidade.
- Estimular práticas de autocuidado voltadas à interioridade, reforçando o vínculo entre corpo, emoções e experiência de vida.

Atividade - Interiorização

Momento único: Encontre um espaço silencioso. Feche os olhos e coloque as mãos suavemente sobre o coração. Respire devagar e, por alguns instantes, perceba o pulsar da vida que acontece dentro de você. Não é necessário mudar nada, apenas sentir. Como destaca Damásio (1994), práticas simples de atenção ao corpo e à respiração promovem maior presença e harmonia interna, fortalecendo a integração.

Comentário: Essa prática não busca respostas, mas presença. O toque no coração pode ser feito em momentos de ansiedade, cansaço ou até gratidão, como um gesto de lembrar que há vida acontecendo dentro de você. Não se trata de técnica, mas de atenção. Para Wilber (2000), a espiritualidade pode ser entendida como experiência de integração, em que corpo e interioridade se encontram em unidade. Nesse sentido, o toque se torna um caminho para silenciar, acolher e nutrir a própria existência.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem considerar a dimensão espiritual do cuidado em sua prática, compreendendo-a não como religiosidade, mas como integração e sentido no movimento humano. De acordo com Nunes e Gomes (2020), a Educação Física, ao dialogar com práticas integrativas, amplia sua contribuição para a saúde integral, reconhecendo dimensões físicas, emocionais e subjetivas do ser humano. Nesse contexto, gestos simples como colocar as mãos sobre o coração em um exercício podem ser incorporados em práticas de relaxamento, meditação em movimento e atividades de percepção corporal.

TEMA 10 - EXPANDIR PARA VIDA

As práticas apresentadas nessas orientações não terminam aqui. Elas são apenas pontos de partida, sementes que podem ser cultivadas no dia a dia. Segundo Montagu (1988), o toque pode ser incorporado em pequenos gestos cotidianos, sem necessidade de técnicas complexas, funcionando como lembrança constante da importância do cuidado. Ele não precisa de horários fixos ou espaços especiais: pode acontecer ao despertar, no intervalo do trabalho, antes de dormir ou no encontro com outras pessoas.

Expandir para a vida é levar o cuidado para além da página, transformando o que foi aprendido em atitude cotidiana. Para Boff (2012), o cuidado se realiza nos pequenos atos que constroem vínculos e dão sentido à existência. Assim, cada pessoa pode escolher como adaptar as práticas: um momento de automassagem, um toque de acolhimento em alguém próximo ou simplesmente a atenção ao próprio corpo durante a respiração. O importante é que o cuidado não fique preso ao papel, mas se torne parte viva da rotina.

Como destaca Nunes e Gomes (2020), a saúde integral não é um ponto de chegada, mas um processo em construção. O toque, quando incorporado à vida, deixa de ser prática pontual e se torna uma forma de habitar o mundo com mais presença e afeto. Levar essas experiências para o cotidiano é reconhecer que o cuidado é caminho permanente, construído nos gestos simples que renovam a nossa forma de estar no mundo.

Interseção massagem e Educação Física

Profissionais de Educação Física podem estimular seus alunos e praticantes a levar práticas simples de automassagem e toque para o dia a dia, não restringindo o cuidado apenas ao espaço formal da atividade física. Segundo Oliveira (2020), ao integrar recomendações de autocuidado na rotina dos indivíduos, a Educação Física amplia seu impacto para além do exercício físico, contribuindo para a promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis ao longo da vida. Nesse mesmo sentido, Conceição et al. (2009) ressaltam que práticas corporais alternativas, como a massagem, podem ser incorporadas ao cotidiano pedagógico da Educação Física como estratégias de autoconhecimento e **resiliência**, ampliando as possibilidades de formação integral dos praticantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou compreender as interfaces entre a massoterapia e a Educação Física, situando a prática como recurso complementar para a promoção da saúde. Por meio de um levantamento bibliográfico abrangendo o período de 2006 a 2024, identificou-se que, embora a massoterapia seja amplamente reconhecida em diferentes campos da saúde, sua presença na Educação Física ainda é pouco explorada, com número reduzido de estudos específicos. Apesar dessa limitação, as produções analisadas evidenciam o potencial da massagem, da automassagem e de outras práticas integrativas para a promoção do bem-estar, da autonomia e do fortalecimento dos vínculos sociais. Tal perspectiva amplia a compreensão de saúde para além da ausência de doença, valorizando a integralidade do ser humano e a construção de hábitos de autocuidado (Montagu, 1988; Boff, 2012).

A elaboração das orientações pedagógicas configurou-se como a principal contribuição deste estudo, direcionada a profissionais de Educação Física que desejam conhecer e aplicar a massoterapia como recurso de cuidado. Estruturadas de forma progressiva, tais orientações propõem exercícios de automassagem e experiências de toque que podem ser incorporados ao cotidiano de diferentes públicos, fortalecendo a formação inicial e continuada desses profissionais (Nunes; Gomes, 2020).

Reconhece-se como limitação desta pesquisa não apenas a escassez de estudos diretamente voltados à interface entre massoterapia e Educação Física, mas também o fato de que o levantamento não utilizou descritores que articularam explicitamente massoterapia e promoção da saúde. Essa decisão metodológica decorreu do elevado volume de artigos que provavelmente seriam recuperados e da pulverização temática esperada, o que tornaria inviável a análise dentro do prazo de finalização do trabalho. Ainda assim, tal limitação reforça a relevância do tema e evidencia a necessidade de novas investigações que aprofundem a aplicação da massoterapia em programas de saúde, práticas comunitárias e contextos educativos.

Conclui-se, portanto, que a massoterapia, quando integrada à Educação Física, apresenta-se como recurso potente para a promoção da saúde integral. Mais do que uma técnica, o toque assume a função de convite ao cuidado, à presença e ao fortalecimento dos vínculos humanos, reafirmando o papel do profissional de

Educação Física como agente de promoção da saúde em sua dimensão mais ampla (Oliveira, 2020).

BIBLIOGRAFIA

ABREU, João Carlos. Respiração e relaxamento: técnicas para equilíbrio corpo-mente. Rio de Janeiro: Vozes, 2018.

ALVES, F. R.; SOUZA, L. M. Automassagem e saúde: práticas simples de cuidado corporal. Revista Brasileira de Práticas Corporais em Saúde, v. 4, n. 2, p. 45-56, 2019.

ALVES, L. M.; SOUZA, R. C. Automassagem e saúde: práticas simples para o cotidiano. Revista Brasileira de Práticas Corporais, v. 15, n. 2, p. 45-58, 2019.

ALVES, Mariana P.; SOUZA, Ricardo L. Automassagem como prática de relaxamento e percepção corporal. Revista Saúde e Movimento, v. 17, n. 1, p. 88-97, 2019.

ANDRADE, Angélica T. R. de. Massoterapia: fundamentos e aplicações. São Paulo: Manole, 2006.

BRASIL. Lei nº 6.316, de 17 de dezembro de 1975. Dispõe sobre a criação dos Conselhos Federal e Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 18 dez. 1975.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC – uma política de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Inclui a Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de Mãos, Ozonioterapia, Terapia de Florais e Termalismo Social/Crenoterapia à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 22 mar. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e

Complementares – PNPIC. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 28 mar. 2017.

BOFF, Leonardo. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela Terra. Petrópolis: Vozes, 2012.

BROWN, Daniel Goleman. Respiração consciente: fundamentos e práticas para o equilíbrio corporal e emocional. São Paulo: Cultrix, 2015.

CAMARGO, Cláudia R.; SILVA, Antonio C. da. História da massagem e suas abordagens terapêuticas. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 2, n. 8, p. 55-67, 2012.

CANÇADO, J. Do-in: a milenar arte chinesa de acupuntura com os dedos. 50. ed. São Paulo: Ground, 2017.

CAPRA, Fritjof. A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. 10. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

CASSAR, M. P. Manual de massagem terapêutica. Barueri, SP: Manole, 2001.

CESANA, Juliana; et al. Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 45-58, 2009.

COFFITO (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional). Resolução nº 401, de 3 de agosto de 2011. Aprova normas e procedimentos para a atuação do fisioterapeuta na terapia manual. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 4 ago. 2011.

CONCEIÇÃO, Márcia; et al. Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 59-72, 2009.

CONFED (Conselho Federal de Educação Física). Código de Ética do Profissional de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFED, 2021.

DAMÁSIO, António. O Erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano. Lisboa: Publicações Europa-América, 1994.

DE DOMENICO, Giovanni A. Técnicas de massagem de Beard: princípios e prática da massagem terapêutica. 6. ed. São Paulo: Manole, 2010.

DE DOMENICO, Giovanni; WOOD, Barbara L. Técnicas de Massagem de Beard: princípios e práticas de manipulação de tecidos moles. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 1998.

FIELD, Tiffany. O poder do toque. São Paulo: Cultrix, 2014.

FRANÇA, Sílvia C. Massagem terapêutica: técnicas orientais e ocidentais para o equilíbrio do corpo. 2. ed. São Paulo: Senac, 2011.

GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D'OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, e00195816, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/5vMx4hJtjy4YTLkzqScKT6D>. Acesso em: 22 ago. 2025.

GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D'OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Práticas corporais e meditativas na promoção da saúde: um desafio interdisciplinar, multiprofissional e intersetorial. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 34, n. 7, e00014317, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/WFXtBhFFfMfFbDRZxVY9F3M>. Acesso em: 24 ago. 2025.

GARCIA, Érika Ribeiro et al. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde no Brasil: um panorama a partir da realidade dos municípios. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 44, n. esp. 4, p. 154–167, dez. 2020.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Paulo Roberto; BIRMAN, Joel. Corpo, subjetividade e terapias alternativas no Brasil das décadas de 1970 e 1980. Estudos de Psicologia, Natal, v. 10, n. 2, p. 231-244, 2005.

LIMA, Ana Beatriz; GALLO, Patrícia Maria. Toques, rezas e ervas: práticas corporais tradicionais no cuidado popular à saúde. Revista Brasileira de Saúde e Cultura, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 67-82, 2014.

MATTOS, Arlete. Toque e consciência: a abordagem corporal de Jack Painter. São Paulo: Summus, 2005.

MENDES, Raquel V.; MOTA, Glória S. C. Massagem terapêutica e consciência corporal: uma leitura a partir da abordagem reichiana. *Revista Brasileira de Psicologia Corporal*, v. 1, n. 2, p. 45-60, 2015.

MONTEIRO, Elaine B.; ROCHA, Marta C. A massoterapia e sua contribuição na promoção da saúde: uma revisão. *Revista Saúde e Desenvolvimento*, v. 11, n. 7, p. 89-101, 2017.

MONTAGU, Ashley. *Tocar: o significado humano da pele*. São Paulo: Summus, 1988.

NASCIMENTO, Carla M.; COSTA, Rodrigo A. Respiração consciente e automassagem: estratégias de cuidado integral. *Revista Brasileira de Saúde Integrativa*, v. 8, n. 2, p. 77-89, 2019.

NOGUEIRA, Maria Isabel Almeida et al. A promoção da saúde no contexto da Educação Física: práticas corporais integrativas na atenção básica. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 5, p. 467–475, 2016.

NUNES, Maria Isabel Almeida; GOMES, Francisco. A promoção da saúde no contexto da Educação Física: práticas corporais integrativas na atenção básica. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 5, p. 467–475, 2016.

NUNES, L. R.; GOMES, I. M. Educação Física e práticas corporais integrativas: interfaces com a promoção da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, n. 3, p. 1-11, 2020.

OLIVEIRA, André Luiz dos Santos. *Práticas corporais integrativas e a Educação Física: contribuições para a promoção da saúde coletiva*. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 2, n. 1, p. 59–70, 2020.

OLIVEIRA, Fernanda P. *Respiração e consciência corporal: interfaces entre práticas integrativas e Educação Física*. *Revista Brasileira de Práticas Corporais em Saúde*, v. 12, n. 1, p. 45-58, 2020.

OLIVEIRA, F. R. *Toque e percepção corporal: contribuições para a promoção da saúde*. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 4, n. 1, p. 77-89, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Carta de Ottawa para a promoção da saúde. Ottawa: OMS, 1986. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

PEREIRA, Simone M.; COSTA, Fernanda L. Massoterapia: a trajetória profissional e a busca pelo reconhecimento da profissão. *Revista Interfaces da Educação*, v. 10, n. 28, p. 101-118, 2019.

REID, Howard. O poder curativo do toque: história e práticas da massagem. São Paulo: Cultrix, 1996.

RIBEIRO, Daniel de Souza; ANDRADE, Jéssica Almeida de. Massagem terapêutica: um olhar histórico e fisiológico sobre a prática do toque como cuidado integral. *Revista Brasileira de Terapias Complementares*, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 45–56, 2021.

RIBEIRO, Thiago; ANDRADE, Rômulo. Massoterapia: fundamentos, técnicas e aplicações. São Paulo: Phorte, 2021.

SANTOS, A. L.; SILVA, R. P.; FERREIRA, M. C. Práticas integrativas e complementares: uma revisão sobre sua aplicabilidade na saúde. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 2, n. 1, p. 45-58, 2020.

SILVA, João; MARTINS, Pedro. Otimização da aderência em programas de promoção da saúde do trabalhador. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 33-44, 2013.

SILVA, Renata Oliveira da; COSTA, André Luiz dos Santos. Saberes populares e práticas corporais de cura: um estudo sobre o toque terapêutico em comunidades tradicionais no Brasil. *Revista Interfaces da Saúde*, João Pessoa, v. 4, n. 7, p. 89–102, 2016.

SOARES, J.; SANTOS, M. A.; SILVA, R. E. Efeitos da massagem terapêutica no alívio da dor muscular: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 45, n. 2, p. 201-207, 2021.

TELES, Jéssica F. *Percepção corporal e práticas integrativas: contribuições da automassagem para a saúde*. *Revista Brasileira de Práticas Corporais em Saúde*, v. 9, n. 2, p. 45-56, 2017.

TELES, M. B. *Automassagem e práticas corporais: caminhos para o bem-estar*. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 31, n. 2, p. 77-85, 2017.

WILBER, Ken. Uma teoria de tudo: uma visão integral para os negócios, a política, a ciência e a espiritualidade. São Paulo: Cultrix, 2000.

YIN, Yanhong; WANG, Xiaoyun. A massagem na medicina tradicional chinesa: fundamentos e aplicações terapêuticas. *Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares*, Curitiba, v. 9, n. 1, p. 22–33, 2012.