

# ESTUDO DOS EFEITOS DA MASSAGEM MODELADORA NA REDUÇÃO DE GORDURA LOCALIZADA

Mariângela MOZONI<sup>1</sup> . Fernanda A. M. PINHEIRO <sup>2</sup>

<sup>1</sup>. Estudante de Cosmetologia e Estética / UNINCOR. e-mail: Mariângela- mari@hotmail.com

<sup>2</sup>. Orientador e Professor do Curso de Cosmetologia e Estética / UNINCOR.

**PALAVRAS CHAVE: Gordura Localizada, Massagem Modeladora**

## Resumo

O tecido adiposo é um tipo especial de tecido conjuntivo, onde se observa a predominância de células adiposas (adipócitos). Podem ser encontradas isoladas ou pequenos grupos, porém a maioria delas é formada por grandes agregados, constituindo a tela subcutânea distribuída pelo corpo. Em pessoas de peso normal pode concentrar-se em aproximadamente de 15-20% do peso corporal em homens e em mulheres de 20-25%. É o maior depósito energético corporal, e ainda por se localizar logo abaixo da pele modela a superfície corporal sendo em parte responsável pelas diferenças entre contornos corporais da mulher e do homem. É um excelente isolante térmico, pois as gorduras são más condutoras de calor, absorve choques, promovendo a proteção mecânica do organismo contra traumatismos externos. A gordura localizada é caracterizada por um acúmulo excessivo de lipídeos nos adipócitos. Podem ter vários fatores como causa incluindo a má alimentação, sedentarismo e ainda há contribuição da genética do indivíduo e seu tipo físico. Popularmente conhecidos como gordura Andróide e Ginóide respectivamente. Participa deste presente estudo a paciente A. A. R.S, casada, possui dois filhos e é acadêmica. Tem idade média de 41 anos, não apresenta problemas de saúde, faz uso de dieta orientada pelo nutricionista e não pratica nenhuma atividade física. Sua queixa principal é gordura localizada em região de abdome (porção inferior), e flancos. No tratamento proposto, foram realizadas cinco sessões, empregando técnicas de massagem modeladora manual (consiste em movimentos rítmicos, vigorosos e com maior pressão do que outras técnicas de massagem. Utiliza de movimentos de amassamento, pinçamento, deslizamento e torcedura. Tem objetivo de aumentar a circulação sanguínea, e o provocar o esvaziamento das células adiposas onde os movimentos empregados produzem calor dando maior mobilidade ao conteúdo do adipócito fazendo com que ela seja eliminada pelas vias excretoras corporais.), sem auxílio de outras técnicas ou recursos eletroterápicos, totalizando 20 minutos de massagem em cada sessão. Este estudo tem por objetivo principal comprovar as possíveis influências que a massagem modeladora oferece na redução da gordura localizada. As observações realizadas foram que a pele do local se encontra em melhor aspecto de textura, a gordura do local se encontra mais amolecida e maleável, dando a aparência de que a circunferência abdominal está diminuída.