

MASSAGEM DESPORTIVA

Aluno: Nelson de Oliveira Nascimento

Orientador: Professor Rodrigo Isaldo de Souza

Curso de Massoterapia

Diferente de uma massagem relaxante, a massagem desportiva tem o objetivo de preparar e reparar a musculatura de quem pratica exercício físico.

É uma técnica que pode ser utilizada antes e depois da atividade, e indicada principalmente para prevenir lesões. Pode ser feita tanto no dia da atividade física, quanto em dias intercalados ou após, para reparar a musculatura danificada devido a sobrecarga da atividade.

Em sua execução são usadas técnicas de alongamento, deslizamento, amassamento, percussão, fricção e a vibração para prevenir e reabilitar atletas e esportistas.

Dentre os benefícios dessa técnica podemos destacar:

- Preparação da musculatura para o exercício;
- Aumento da circulação sanguínea;
- Eliminação de toxinas da musculatura;
- Prevenir lesões da musculatura e tendões;
- Tonificar o tecido muscular;
- Estimular a produção de adrenalina;
- Alívio das dores pós-treino.

A massagem desportiva é ideal para quem pratica atividade física e quer potencializar seus resultados, pois seus movimentos são fortes e rápidos para promover uma melhor circulação sanguínea e causar um estímulo muscular, ou no pós-treino para eliminar o excesso de ácido láctico que é responsável pela dor muscular no dia seguinte ao exercício.

No período pré competição, o objetivo é sempre preparar o corpo para a atividade física. Eleva a temperatura das regiões que irão sofrer maior desgaste e normalmente é realizada antes do aquecimento. Neste caso, as manobras realizadas são mais rápidas, intensas e vigorosas para "acordar" a musculatura, deixando-a mais ativa durante a prova.

Já no pós competição, o intuito é eliminar resíduos tóxicos do corpo, auxiliar na redução de dor e DMT (Dor Muscular Tardia) e, havendo suspeita de lesão tecidual, pode ainda ser usada a criomassagem.

A massagem no pós evento promove uma recuperação de 2 a 3 vezes mais rápida que somente o repouso.

A técnica também pode ser realizada em situações especiais, enfrentada por grande número de atletas: as viagens. Objetivando melhorar a sensação generalizada de rigidez, dores nas costas e inchaço em membros inferiores.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br