



**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
Reconhecida pela Portaria Ministerial nº 497 de 28/06/85 - D.O.U 01/07/85, Regionalizada pelas Portarias  
Ministeriais nº 1626 de 10/11/93 - D.O.U 11/11/93 e nº 818 de 27/05/94 - D.O.U 30/05/94

**LUANA MICHAEL**

**REFLEXOLOGIA PODAL NO BEM ESTAR CORPORAL**

**Ijuí, 2018**

**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO  
GRANDE DO SUL – UNIJUÍ**

**DCVida - DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA**

**LUANA MICHAEL**

**REFLEXOLOGIA PODAL NO BEM ESTAR CORPORAL**

**Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Pós Graduação em Estética e Saúde, do Departamento Ciências da Vida da Univeridade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, como requisito para obtenção do título de Pós Graduada em Estética e Saúde.**

**Orientadora: Prof. Ms. Édina Coelho**

**Ijuí, 2018**

## RESUMO

**Introdução:** A Associação Brasileira de Reflexologia e Terapias Associadas (ABRTA, 2016), caracteriza a reflexoterapia como uma terapia complementar, realizada através da estimulação da capacidade curativa do próprio organismo, classificada como uma técnica não invasiva e não medicamentosa, através de estímulos por pressão em terminais nervosos livres dos pés. **Objetivo:** sistematização sobre o efeito reflexoterapia podal como método auxiliar no tratamento de diversas patologias. **Metodologia:** Revisão de literatura de forma integrativa, cujo estudo é investigar artigos científicos que tem por objetivo reunir, avaliar e conduzir uma síntese dos resultados de estudos sobre o tema proposto. **Resultados e discussão:** Foram incluídos no estudo 6 artigos, os quais pertenciam as seguintes: base de dados 2 da SciELO, Lilacs e 2 PubMed. **Conclusão:** Pode-se observar que a técnica de massagem reflexa nos pés tem grande contribuição para o cuidado com a saúde, tanto individualizado como recurso complementar importante junto ao tratamento da medicina convencional.

**Palavra-chave:** Terapia de Área Reflexa; Reflexologia, Patologias.

## ABSTRACT

**Introduction:** The Brazilian Association of Reflexology and Associated Therapies (ABRTA, 2016), characterizes reflectiontherapy as a complementary therapy, performed through the stimulation of the body's own healing capacity, classified as a non-invasive and non-drug technique, through pressure stimulus in free feet nerve terminals. **Objective:** systematization on the reflection therapy effect as an auxiliary method in the treatment of several pathologies. **Methodology:** Literature review in an integrative way, whose study is to investigate scientific articles whose objective is to gather, evaluate and conduct a synthesis of the results of studies on the proposed theme. **Results and discussion:** Six articles were included in the study, which included the following: SciELO database 2, Lilacs and 2 PubMed. **Conclusion:** It can be observed that the technique of reflex massage in the feet has great contribution to health care, both individualized and important complementary resource next to the treatment of conventional medicine.

**Keyword:** Reflex Area Therapy; Reflexology, Pathologies.

## INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, as terapias complementares e/ou integrativas têm sido utilizadas no mundo todo. Consideradas pelos profissionais da área da saúde uma prática eficaz, de modo que colabora para a melhoria dos efeitos esperados do tratamento ocidental. Têm, ainda, visão holística do ser humano, a qual trata o ser como um todo e tende a buscar o equilíbrio do indivíduo nos aspectos físico, social, mental e espiritual (SANTOS *et al.*, 2009).

No início do século XX, um médico americano, especialista em otorrinolaringologista, iniciou as pesquisas sobre a terapia zonal, que utiliza a pressão de pontos para tratar órgãos, aliviando a dor. Em sua técnica dividiu o corpo em 10 zonas longitudinais que percorrem todo o corpo, cinco para cada pé e cinco para cada mão, (FELICIANO e CAMPADELLO, 2004).

A Associação Brasileira de Reflexologia e Terapias Associadas (ABRTA, 2016), caracteriza a reflexoterapia como uma terapia complementar, realizada através da estimulação da capacidade curativa do próprio organismo, classificada como uma técnica não invasiva e não medicamentosa, através de estímulos por pressão em terminais nervosos livres dos pés.

Dentre as terapias complementares, a Reflexologia para Hall, 2013 é uma forma de terapia alternativa bastante difundida, além de ser conhecida como uma técnica de massagem terapêutica com grande aceitação. Uma vez que se trata de uma técnica utilizada para tratamento de todas as doenças e para a manutenção da saúde que permite diagnóstico precoce, detectando com mais agilidade os possíveis problemas e tratando-os para que não se agravem, bem como melhorar o bem estar corporal.

A estimulação cutânea, quando exercida na superfície plantar, incita a vascularização do membro e proporciona oxigenação para as células responsáveis por manter a pele úmida, hidratada, com coloração, textura e espessura eutróficas, o que faz a terapia reflexa em alguns indicadores relacionados à pele e pelos. (FOGAÇA *et al.*, 2006).

A dor além de considerada como um mecanismo de defesa, também é caracterizado por evitar danos teciduais ou possíveis lesões. Como indicadora e facilitadora do reconhecimento e percepção de desequilíbrios e doenças do corpo. A dor é identificada, avaliada, mensurada e reavaliada sistematicamente (KLAUMANN, *et al.*, 2008).

No estudo de Head e Mackenzie (1983), a dor refletida se manifesta em pontos concentrados chamados pontos de dor máxima, muitos dos quais já eram conhecidos no passado e foram utilizados na aplicação de otários ou outros estímulos cutâneos. Além disso, eles próprios testaram a aplicação de pomadas nessas áreas reflexas com conseqüências muito positivas sobre a saúde do paciente.

A pressão adequada nestes pontos, atingira reflexamente os órgãos correspondentes, provocando mudanças fisiológicas no corpo, movimentando ou acelerando a capacidade natural de reequilíbrio do organismo humano em busca da homeostasia e conseqüentemente a correção de distúrbios físicos ou emocionais (JEONGSOON *et al.*, 2011).

A reflexoterapia pode indicar com bastante antecedência pontos de desequilíbrio do organismo, e podem reagir por muito tempo ainda, geralmente buscado para alívio da dor, bem como na melhora do funcionamento do organismo. Portanto o objetivo deste estudo é fazer uma revisão de literatura sobre o efeito reflexoterapia podal como método auxiliar no tratamento de diversas patologias.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura de forma integrativa, cujo estudo é investigar artigos científicos que tem por objetivo reunir, avaliar e conduzir uma síntese dos resultados de estudos sobre o tema proposto. Para a elaboração do presente estudo, as seguintes etapas foram seguidas: identificação da questão norteadora (problema) e objetivo do estudo, seleção da amostra (critérios de inclusão e exclusão), categorização dos estudos (definição de informações a serem extraídas dos estudos), interpretação dos resultados e conclusão da revisão.

Depois de estabelecida a questão norteadora, foi utilizada três bases de dados como fonte de levantamento dos estudos: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e na biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Os estudos foram selecionados de forma independente a partir de busca básica e, não avançada, dos seguintes descritores: Terapia de Área Reflexa; Reflexologia, Dor Muscular.

A pesquisa se caracterizou com os seguintes critérios de inclusão: artigos *on-line* que abordem a temática reflexoterapia e reflexologia podal, idade igual ou superior a 18

anos, indexados nas bases de dados, publicados entre 2002 e 2018, publicações nacionais e no idioma português. Como critério de exclusão: artigos não disponíveis na íntegra, teses e que não contemplaram a temática abordada.

Para a apresentação dos resultados e discussão dos dados extraídos foi realizada de forma descritiva e apresentada nos resultados deste estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 12 estudos, sendo incluído no estudo após a leitura dos títulos e resumos 6 artigos, os quais pertenciam as seguintes: base de dados 2 da SciELO, Lilacs e 2 PubMed.

Na tabela I apresenta-se a síntese das informações dos artigos selecionados na presente revisão de acordo com os seguintes itens: autor (es) e ano, metodologia, resultados e conclusão.

TABELA 1 - A descrição dos estudos incluídos na revisão de literatura segundo autor(es) e ano, metodologia, resultados e conclusão.

| <b>Autor e ano</b>            | <b>Metodologia;</b>   | <b>Resultados</b>   | <b>Conclusão</b>   |
|-------------------------------|---|---|--|
| OLIVEIRA <i>et al.</i> , 2017 | Estudo piloto controlado, randomizado. Os participantes ( $n = 20$ ) foram divididos aleatoriamente em 2 grupos: indivíduos submetidos a massagem convencional nos pés (grupo controle) ou reflexoterapia podal (TR, grupo intervenção) por um período de 5 semanas. Questionários sobre dor e incapacidade (escala visual analógica [VAS] e Questionário de Incapacidade Roland-Morris [RMDQ]), coração taxa de variabilidade, equilíbrio ortostático e análise baropodométricas foram avaliados em dois intervalos: antes e após a intervenção. | O grupo TR apresentou diferenças estatisticamente significantes quando comparado ao grupo controle nos seguintes parâmetros: diminuição nos escores VAS para dor ao longo do estudo, diminuição na atividade parassimpática e melhora nos escores do RMDQ. Os dois os grupos não diferiram estatisticamente no equilíbrio ortostático ou nas análises baropodométricas. | Este estudo demonstrou que a reflexoterapia dos pés induziu analgesia, mas não afetou o equilíbrio postural em idosos com lombalgia. |
| SILVA <i>et al.</i> , 2015    | Trata-se de um ensaio clínico, randomizado, controlado e mascarado. A   | Os participantes que receberam a terapia apresentaram melhores  | A reflexologia podal apresentou efeito benéfico sobre o  |

|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
|                            | amostra foi composta por pessoas com diabetes mellitus tipo 2 que, após serem randomizadas em grupo Tratado (n=21) e Controle (n=24)  | escores de comprometimento em alguns indicadores relacionados à pele e pelos (crescimento de pelos, elasticidade/tugor, hidratação, transpiração, textura e integridade da pele/descamação cutânea).   | comprometimento dos pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2, o que a torna uma terapia viável e que merece investimento.  |
| PENÃ e MEDEIROS, 2017      | Trata-se de um ensaio clínico piloto aplicado à equipe de futebol de salão feminino da equipe de São José, Florianópolis-SC. Participaram do estudo seis atletas, com idade entre 17 e 27 anos, jogadoras pertencentes à categoria adulta. A coleta de dados foi realizada sempre antes dos treinamentos, na frequência de duas vezes na semana, com intervalo de 72 horas entre as sessões, totalizando três semanas de aplicação da pesquisa, com o total de 6 sessões, sendo que cada sessão teve em média 15 minutos por atleta | Através do teste PACER, responsável por avaliar a capacidade aeróbica máxima (VO <sub>2</sub> máx), constatou-se que houve um aumento significativo de 38,6 para 41,8 (p=0,0071) na capacidade aeróbica máxima das atletas, após as mesmas serem submetidas as seis sessões de reflexoterapia podal.   | Conclui-se que a reflexoterapia podal possibilitou um aumento na capacidade aeróbica máxima (VO <sub>2</sub> máx) das atletas de futsal feminino da categoria adulta.   |
| SILVA <i>et al.</i> , 2017 | Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na vivência de acadêmicos de enfermagem do 4º ano, 7º período da Escola de Enfermagem  | Em resposta ao instrumento de avaliação da técnica oferecida, todos os participantes a classificaram como ótima e que sim, ajudou-os a relaxar. Referiram que nunca antes fora oportunizado momentos como este em seu ambiente de trabalho e também sobre a necessidade de outras terapias de relaxamento. Nesse grupo, dentre os participantes, apenas dois profissionais comunicaram fazer alguma atividade de relaxamento e lazer em seu dia a dia. | A experiência de acadêmicos de enfermagem na realização da atividade de aplicação da técnica de reflexoterapia podal em profissionais da unidade de terapia intensiva, foi positiva, pois os participantes relataram que a mesma proporcionou conforto e relaxamento. |

|                                    |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|
| <p>ÖZTÜRK <i>et al.</i>, 2018</p>  | <p>Ensaio clínico randomizado e controlado objetivou explorar os efeitos prática de reflexologia sobre dor, níveis de ansiedade dos pacientes após hysterectomia. O estudo foi realizado com as pacientes femininas tratadas nas unidades de terapia intensiva e serviços de ginecologia em Ginecologia e Departamento de Obstetrícia do Hospital da Universidade Ege, em İzmir, após hysterectomia abdominal entre setembro de 2013 e setembro de 2014.</p> | <p>O escore médio de dor do grupo experimental foi estatisticamente menor que a do grupo controle aos 30 e 60 min (após reflexologia) em cada um desses 3 dias (<math>p &lt; 0,05</math>). Uma diferença significativa foi encontrado entre as médias do escore de dor no primeiro pós-operatório, segundo e terceiro dias, quando a reflexologia foi administrada aos pacientes no grupo experimental (<math>p &lt; 0,05</math>). Além disso, o total quantidade analgésica no grupo controle foi significativamente superior ao grupo experimental no primeiro dia (<math>U = 317.000</math>, <math>p = 0,032</math>), (<math>U = 294,500</math>, <math>p = 0,006</math>).</p> | <p>Verificou-se que a reflexologia podal reduz a dor, a ansiedade após hysterectomia abdominal e que esta diferença é estatisticamente significativa (<math>p &lt; 0,05</math>). O resultado também mostrou uma redução significativa do uso de analgésicos.</p> |
| <p>MACHADO <i>et al.</i>, 2013</p> | <p>Constituiu-se de um estudo de caso clínico, transversal, de natureza quantitativa. Foram selecionadas quatro voluntárias.</p>   | <p>Baseado no IQSP, a reflexologia podal, neste estudo de caso mostrou resultados máximos para a voluntária A, atingindo o escore 0. Para a voluntária B, os resultados foram positivos finalizando as sessões com boa qualidade do sono, mas, sendo possível ainda, melhorar os escores dos componentes: duração do sono, distúrbios do sono, sonolência e disfunção diurna. A voluntária C não conseguiu atingir o nível de qualidade boa do sono, mas a queda do escore global do IQSP de 13 para 5, foi muito importante para ela.</p>   | <p>Através do resultado obtido no estudo, observou-se que esta técnica de massagem e promissora na contribuição para o cuidado com a saúde, como recurso complementar importante junto ao tratamento da medicina convencional.</p>                               |

Os artigos selecionados para esta revisão abordaram as evidências do tratamento de reflexologia podal. As técnicas mais utilizadas após a aplicação de questionários sobre qualidade de vida na maioria dos artigos, foi a estimulação cutâneo plantar.

Sabe-se que estimulação cutânea, quando exercida na superfície plantar, estimula a vascularização do membro e proporciona oxigenação para as células responsáveis por manter a pele úmida, hidratada, com coloração, pilificação, textura e espessura eutróficas (FOGAÇA *et al.*, 2006; LIDGREN *et al.*, 2013) o que explica o



efeito, neste estudo, da terapia reflexa em alguns indicadores relacionados à pele e pelos. Associado, acredita-se que massagear os pés contribui para o retorno venoso e colabora com a excreção de toxinas presentes no sangue por estimulação do sistema linfático (LIDGREN *et al.*, 2013).

Vennels (2003) afirma, ainda, que a reflexologia podal aumenta a capacidade da pessoa de lidar mais positivamente com as situações estressantes, pela troca de energia positiva por meio do toque e da sensação de bem-estar promovida pela energia revigorada.

No estudo de Silva *et al.*, (2015), pode-se perceber que mesmo apresentando fatores que limitaram a pesquisa como foi o reduzido número de sessões de reflexologia podal, bem como a ausência do acompanhamento diário dos fatores que influenciam a circulação sanguínea, a sensibilidade e a temperatura tissular, mesmo assim apresentou um resultado positivo, melhorando os escores de comprometimento em alguns indicadores relacionados à pele e pelos (crescimento de pelos, elasticidade/tugor, hidratação, transpiração, textura e integridade da pele/descamação cutânea).

Já Machado *et al.*, (2013), em seu estudo de caso relatou que a reflexologia podal, mostrou resultados máximos para a voluntária A, atingindo o escore 0. Para a voluntária B, os resultados foram positivos finalizando as sessões com boa qualidade do sono, mas, sendo possível ainda, melhorar os escores dos componentes: duração do sono, distúrbios do sono, sonolência e disfunção diurna. A voluntária C não conseguiu atingir o nível de qualidade boa do sono, mas a queda do escore global do IQSP de 13 para 5, foi muito importante para ela.

Ambos estudos demonstraram que a reflexologia podal apresentou um resultado positivo em suas técnicas. No estudo de Velázquez *et al.*, (2017) No grupo tratado com reflexologia podal pouco mais de dois terços dos pacientes selecionados (68,6%) obtiveram melhora clínica aos 7 dias de evolução (3 sessões de tratamento) até a resolução definitiva dos sintomas em um pequeno número (5, para 9,2%), aos 21 dias e 9 sessões finais. Metade dos pacientes que compuseram o grupo controle iniciou melhora clínica aos 14 dias (6 sessões de atividade terapêutica).

Entre as terapias complementares, a reflexologia baseia-se no princípio de que todos os órgãos, glândulas e estruturas ósseas do corpo, estão representados por pontos específicos na região dos pés (TIRAN e CHUMMUN, 2005). Öztürk *et al.*, (2018) em seu estudo, o qual realizou um ensaio clínico randomizado e controlado que objetivou explorar os efeitos prática de reflexologia sobre dor, níveis de ansiedade dos pacientes

após histerectomia, verificou que a reflexologia podal reduz a dor, a ansiedade após histerectomia abdominal e que esta diferença é estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ). O resultado também mostrou uma redução significativa do uso de analgésicos.

## CONCLUSÃO

Em nossa revisão podemos perceber que dentre os estudos analisados, em todos os tipos de patologias a reflexologia podal foi eficaz. No estudo de Oliveira *et al.*, (2017), pode-se perceber que a reflexoterapia dos pés induziu analgesia, mas não afetou o equilíbrio postural em idosos com lombalgia.

Diante disto, pode-se observar que a técnica de massagem reflexa nos pés tem grande contribuição para o cuidado com a saúde, tanto individualizado como recurso complementar importante junto ao tratamento da medicina convencional.

Percebeu-se também a importância da discussão de terapias que abordem o ser como um todo, para que haja melhor compreensão do processo saúde-doença, de forma a amenizar o preconceito, para o melhor entendimento e para planejamento de formas de inserção destas terapias no sistema de saúde.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE REFLEXOLOGIA E TERAPIAS ASSOCIADAS (ABRTA). Reflexologia, 2016. Disponível em: <https://www.abrta.com.br/>

FELICIANO, CA; CAMPADELLO, P. Reflexologia energética: massagem para os pés. 3. ed. São Paulo: **Madras**, 2004.

FOGAÇA MC, CARVALHO WB, VERRESCHI ITN. Estimulação tátil-cinestésica: uma integração entre pele e sistema endócrino?. **Rev Bras Saúde Materno Infantil**. v. 6; n. 3; p. 277-83, 2006.

HALL, N. M. Reflexologia: um método para melhorar a saúde. São Paulo: **Pensamento**, 2013.

HEAD, H. On disturbance of sensation with especial reference to the pain of visceral disease, part 1. **Brain**, v.16, p. 1–133, 1893.

JEONGSOON, N.L; HAN, M; CHUNG, N.G.Y; KIM, J; CHOI, J. Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain: a systematic review and meta-analysis. **J Korean Acad Nurs.**; v. 41; n. 6; p. 821-33, 2011.

KLAUMANN, PR; WOUK, AFPF; SILLAS, T. PATOFISIOLOGIA DA DOR. **Archives of Veterinary Science**, v. 13, n.1, p.1-12, 2008

LIDGREN, L; LEHTIPALO, S; WINSO, O; KARLSSON, M; WIKLUND, U; BRULIN, C. Touch massage: a pilot study of a complex intervention. **Nurs Crit Care.**; v. 18; n. 13; p. 1-8, 2013.

MACHADO, F.A.V; RODRIGUES, C.M; SILVA, P.A. Influencia da reflexologia podal na qualidade do sono: estudo de caso. **Cad. Naturol. Terap. Complem**; v. 2; n. 3, 2013.

MACKENZIE, J. Some points bearing on the association of sensory disorders and visceral disease. **Brain**, v. 16; n. 3; p. 321-54, 1893.

OLIVEIRA, B.H; SILVA, A.Q.A; LUDTKE, D.D; *et al.* Foot Reflexotherapy Induces Analgesia in Elderly Individuals with Low Back Pain: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2017.

ÖZTÜRKA, R; SEVILA, U; SARGINB, A; YÜCEBILGINC, S. The effects of reflexology on anxiety and pain in patients after abdominal hysterectomy: A randomised controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**; v. 36; p. 107–12, 2018.

PEÑA, L.I; MEDEIROS, G.M.S. Os efeitos da reflexoterapia podal na capacidade aeróbica máxima - vo<sub>2</sub>máx - em atletas de futsal feminino da categoria adulta. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**; v.9. n.34. p.320-326, 2017.

SANTOS, AM. *et al.* Práticas complementares: uma nova visão holística de enfermagem para atenção básica em saúde. In: **SEMINÁRIO NACIONAL DE DIRETRIZES PARA ENFERMAGEM NA ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE (SENABS)**, v. 2, 2009.

SILVA, A.I.S; NETO, G.A.Q; FREITAS, I.A; *et al.*, Reflexoterapia como técnica de relaxamento para profissionais em centro de terapia intensiva. **Cienc Cuid Saude**, Out-Dez; v. 16; n. 4, 2017.

SILVA, N.C.M; CHAVES, É.C.L; CARVALHO, E.C; CARVALHO, L.C; IUNES, D.H. Reflexologia podal no comprometimento dos pés de pessoas com Diabetes

mellitus tipo 2: ensaio randomizado. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, jul.-ago.; v. 23; n. 4; p. 603-10, 2015.

TIRAN, D; CHUMMUN, H. E physiological basis of reflexology and it use as a potential diagnostic tool. **Complementar Clin. Pract.**; v. 11; n. 1; p. 58-64, 2005.

VELÁZQUEZ, M.B; LORENZO, J.M; HERNÁNDEZ, E.S; REYES, B.I.T; Fernández, S.D. Efectividad de la reflexología podal en pacientes con artrosis cervical. **MEDISAN**; v. 21; n. 2; p. 142, 2017.

VENNELLS, D. O que e reflexologia? Rio de Janeiro: **Nova Era**; 2003.