

# REFLEXOLOGIA: UMA TÉCNICA TERAPÊUTICA ALTERNATIVA

**Fernanda C. Leite<sup>1</sup>, Renato A. Zângaro<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> UNIVAP/Laboratório de Biodinâmica, Av. Shishima Hifumi, 2911 São José dos Campos – SP, feca1\_@hotmail.com ;

<sup>2</sup>UNIVAP/Instituto de Pesquisa & Desenvolvimento – IP&D, Av. Shishima Hifumi, 2911 São José dos Campos – SP, zangaro@univap.com.br

**Palavras-chave:** Reflexologia, massagem nos pés, terapia de zonas.

**Área do Conhecimento:** III - Engenharias

**Resumo** - Este trabalho faz uma breve apresentação da Reflexologia, que é uma técnica terapêutica complementar e alternativa cuja abordagem está embasada na teoria de que nos pés estão representadas todas as partes do corpo, órgãos e glândulas. Cada parte do corpo tem um ponto reflexo, ou seja, um ponto do pé que representa determinada parte do corpo, portanto, massagear ou aplicar uma pressão sobre os pontos reflexos é como estimular diretamente cada, órgão ou glândula ao qual ao qual aquele ponto se refere. Hoje a reflexologia é usada como complemento para o tratamento de diversas doenças inclusive o câncer e o stress, e em alguns casos é usada como forma alternativa de tratamento.

## Introdução

Existem algumas divergências quanto à origem da reflexologia, alguns estudiosos acreditam que a técnica surgiu na China há 5.000 anos, porém através de documentos (pictogramas) (fig.1) encontrados no Egito, sabe-se que os egípcios antigos utilizavam técnicas de massagem nos pés para recuperar a saúde das pessoas, assim como os índios americanos e outros povos se utilizavam dessa técnica com fins terapêuticos. De qualquer modo, em um ponto há unanimidade, o fato de que as origens da reflexologia remontam à Antigüidade.



Fig.1 – Um dos pictogramas encontrados no Egito

Segundo VENNELLS (2003) essa técnica (método) é aplicada nos pés não só porque neles passam os principais canais ou meridianos que conduzem a energia da força vital ou chi (...) existente por todo o corpo humano, mas também porque nos pés os reflexos são estimulados naturalmente por permanecerem muito tempo sob a pressão do peso corpóreo estático ou dinâmico, o que gera um efeito positivo no que diz respeito ao sistema energético do corpo e nos sistemas fisiológicos relacionados por isso os pés foram

considerados, em 1017, pelo Dr. Wang Wei, um acupuntor respeitado, como áreas especialmente importantes a tratar, em termos de cura.

No Ocidente existem evidências da utilização de tratamentos ou terapias de pressão em zonas específicas que refletem seus efeitos nos órgãos do corpo humano. Desde meados do século XIV, entretanto somente “no final do século XIX, Sir Henry Head fez amplas pesquisas sobre o que chamou de “zonas da cabeça” (VENNELLS, 2003). Nesse sentido, por volta de 1893, Dr. Cornelius descobriu que condições físicas de determinadas áreas do corpo melhoravam quando, pontos específicos dos pés eram massageadas, com isso, iniciou-se os estudos da Terapia das Zonas (fig. 2).

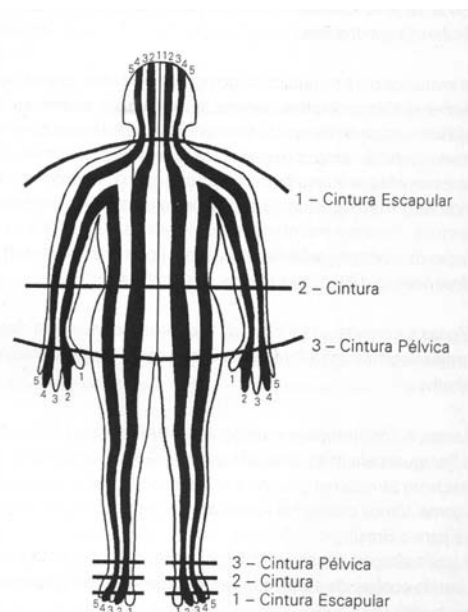


Fig. 2 – Representação das 10 zonas da Terapia das Zonas

No entanto, de acordo com o mesmo autor, foi somente no início do século passado, com o Dr. William Fitzgerald reunindo e estudando todas as informações até então conhecidas que se descobriu a possibilidade do corpo ser dividido em dez zonas verticais, as quais, por sua vez, correspondem aos dez dedos dos pés e das mãos - Teoria da Zonoterapia. Ademais, ele descobriu o efeito anestésico da pressão sob alguns pontos específicos dos pés, por não só suprimir a dor (respeitante à analgesia), mas também por atenuar a própria condição deflagradora da dor ou, ainda, por estimular a circulação de energia em regiões pertencentes àquela zona, possibilitando a auto-cura do corpo.

A Terapia das Zonas (Zonoterapia) foi ensinada ao Dr. Riley e sua esposa pelo Dr. Fitzgerald que, por muitos anos, a utilizaram em suas práticas médicas, possibilitando ao Dr. Riley tanto desenhar os primeiros diagramas detalhados dos pontos de reflexologia localizados nos pés, quanto acrescentar mais oito zonas horizontais que viabilizaram a localização dos pontos reflexos com mais precisão. Entretanto, após o empenho desses médicos, a Dra. Eunice Ingham é considerada a mãe da Reflexologia Moderna, por ter dedicado muitos anos da sua vida a pesquisa e a transformação do método de aplicação de pressão nas zonas em uma técnica detalhada e completa, por volta de 1930, que atualmente, no século XXI, se conhece como a Reflexologia (VENNELLS, 2003).

### Definição

O termo reflexologia é o estudo dos reflexos, ou seja, o estudo das reações involuntárias, sensoriais ou motoras a um estímulo exterior (FERREIRA, s/d), então se pode entender que a Reflexologia é o estudo das reações de pontos, partes ou áreas a serem tocados, pressionados ou massageados.

Diante disso, define-se a Reflexologia como “a ciência e a arte que lida com o princípio de que nos pés e nas mãos existem áreas de reflexos que correspondem a todos os órgãos, glândulas e partes do corpo” (TASHIRO, 2001), como se sob os pés estivesse desenhado todo o corpo humano (fig. 3) .

Segundo KUNZ e KUNZ (1982) a reflexologia “consiste no estudo e prática da produção de reflexos correspondentes a outras partes do corpo, no pé. (...) O relaxamento é o primeiro passo para a normalização, o retorno do organismo a um estado de equilíbrio ou homeostase, em cujo estado, a circulação pode fluir desimpedida, os órgãos corporais, de fato agregações celulares, podem então voltar a um estado ou função normal.”

Ou seja, a reflexologia podal é uma técnica de aplicação de pressão em pontos específicos, que possibilita que o paciente relaxe e também consiga fazer com que seu corpo reaja às necessidades ou disfunções, pelo reequilíbrio energético. Desta forma, a Reflexologia Podal é aplicada como uma técnica de massagem em pontos existentes sobre a planta e o dorso dos pés que representam todos os órgãos e os membros do corpo humano, possibilitando um relaxamento e um equilíbrio corporal, porque, ao estimulá-los a energia corpórea produzida é liberada e utilizada pelo organismo do paciente.

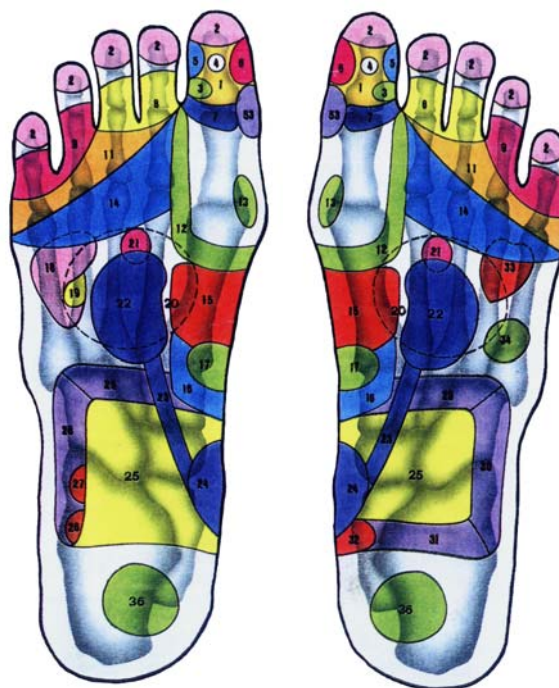


Fig. 3 – Representação esquemática da localização dos órgãos nos pés

Este relaxamento e equilíbrio ocorrem por causa da manipulação dos pés do paciente e das reações que ele apresenta ao toque em cada um dos pontos reflexos, quando o reflexologista identifica pontos doloridos e relaciona-os aos órgãos ou partes do corpo.

### Linhas de Estudo

Há, pelo menos, duas escolas de pensamento sobre a Reflexologia atualmente. Uma explica os efeitos através dos conhecimentos da Medicina Oriental, afirmando a existência de canais invisíveis – os meridianos - que conduzem a força da energia vital (chi) pelo corpo humano, sendo que a maioria desses canais começa ou termina nos pés; o que justifica massageá-los para estimular o fluxo dessa energia (HARWOOD E PICKETT, 2000; TASHIRO et al., 2001; SMITH, 2002). A outra explica os benefícios da reflexologia através da ligação com as

terminações nervosas dos pés, nos quais existem um número grande delas, sendo que esta corrente defende que as terminações correspondem às “zonas” do corpo.

No entanto, nada existe para comprovar ou anular qualquer uma das duas correntes, mostrando que a escolha por uma outra vai depender mais das crenças, dos valores e até da formação do reflexologista do que dos resultados que uma ou outra corrente podem gerar, já que a técnica e os efeitos são os mesmos; sendo assim o que diferencia são as explicações embasadas numa ou noutra fornecidas ao cliente sobre os resultados obtidos.

Neste trabalho discute-se a reflexologia, suas técnicas e efeitos segundo a linha que explica a ação da reflexologia por aspectos anatômico-fisiológicos. Diante disso, faz-se necessário uma pequena introdução sobre o funcionamento anatômico-fisiológico do organismo humano. Pode-se afirmar que: a constante produção e troca de energia das células do corpo humano sendo bloqueada por quaisquer motivos, deixa de chegar a algum músculo, órgão ou glândula, diminuindo a capacidade deles, o que, por sua vez, gera uma insuficiência no organismo, podendo ocasionar uma doença, por isso ao massagear os pontos reflexos e, estimular e liberar a energia para circular por todo o organismo de maneira mais adequada gera-se então, uma sensação de equilíbrio e bem-estar no indivíduo, dando condições ao próprio organismo de se defender, ou seja, o corpo humano desfrutando da sua energia, consegue reagir às outras formas de desequilíbrio orgânico sejam eles estresses ou doenças. (TASHIRO et al, 2001).

Acredita-se que os estímulos da reflexologia estão relacionados com o Sistema Nervoso (LOURENÇO, 2002), que por sua vez controla as atividades rápidas do corpo, como as contrações musculares, eventos viscerais que se alteram rapidamente e mesmo de algumas secreções glandulares endócrinas (GUYTON, 1998). Em estudos realizados por Lourenço (2002) observou-se que pacientes paraplégicos com rompimento de medula não respondiam aos estímulos da reflexologia podal, o que o levou a acreditar que os estímulos da reflexologia passam pela medula espinhal.

Nesse ponto é importante dizer sobre o tipo de energia que está sendo falado. Energia é a “propriedade de um sistema que lhe permite realizar trabalho. Ela pode ter várias formas (calorífica, cinética, elétrica, eletromagnética, mecânica, potencial, química, radiante), que são transformáveis umas nas outras (...). Em todas as suas transformações há completa conservação dela, isto é, a energia não pode ser criada, mas apenas transformada (primeira lei da termodinâmica)” .

Ou seja, a energia relaciona-se com a capacidade de realização de trabalho. Nesta pesquisa tratamos de organismo biológico logo, a transformação é de energia potencial em cinética.

Segundo McArdie et al (1998) “a energia presente nos alimentos não é transferida diretamente para as células para a realização de trabalho biológico. (...) Ela é conduzida através do ATP. A energia potencial dentro da molécula de ATP é utilizada para todos os processos da célula que necessitam de energia”.

Diante disso, é lícito dizer que toda forma que facilite e/ou melhore a produção e a circulação dessa energia por todo o organismo, deve gerar benefícios para o indivíduo, interferindo até na sua qualidade de vida.

### Usos

A reflexologia tem sido muito usada como terapia complementar, e sua popularidade está crescendo cada vez mais no mundo ocidental (JIRAINGMONGKOL. et al, 2002, SMITH. 2002) e tem sido utilizado com os mais diversos fins.

Jiraingmongkol et al, realizaram um estudo com 4 homens e 16 mulheres, e demonstraram que a massagem nos pés é capaz de melhorar a circulação sanguínea, o relaxamento e a capacidade de autocura. Descobriu-se que o toque estimula a secreção de endorfinas, além de reduzir a dor e a ansiedade. Os resultados desse estudo demonstraram que o biofeedback e a temperatura antes da massagem nos pés eram mais baixos que depois da massagem ( $p < 0,01$ ) e que a pulsação média, a respiração média e a pressão antes eram mais altas ( $p < 0,01$ ). Concluiu-se, portanto que a massagem nos pés proporciona boa circulação, relaxamento e conforto.

Hodkinson fala sobre o uso da reflexologia como terapia complementar e alternativa no suporte para tratamento oncológico, ela é usada para diminuir os efeitos da quimioterapia. Ele afirma que a reflexologia tem sido usada em unidades oncológicas e tem ajudado a diminuir náusea e vômito dos pacientes, e por isso acredita que a reflexologia pode ajudar a melhorar o sistema imunológico. Ainda segundo este autor, alguns reflexologistas acreditam que a reflexologia ajuda o corpo a aceitar a quimioterapia e a melhorar a função dos rins, do fígado e de outros órgãos.

Outro estudo realizado por Bishop e McKinnon, no qual 50 crianças que sofriam de constipação crônica, se submeteram a 6 sessões de reflexologia de 30 minutos cada, uma vez por semana. Ao final do tratamento houve uma diminuição da incidência de defecação na roupa e aumentou a frequência de idas ao banheiro.

BRYGG et al, fez um estudo com 40 pacientes com asma bronquial, tinham idade entre 18 e 60

anos. O experimento foi aleatório, duplo cego e controlado por tranqüilizantes. Os pacientes foram divididos aleatoriamente em dois grupos, um grupo recebeu reflexologia simulada (tranqüilizante) e o outro a reflexologia ativa. Todos os pacientes foram submetidos a 10 tratamentos de 45 minutos, uma vez por semana, ao final do tratamento foi constatado um decréscimo das variações de sintomas e da graduação do medicamento em ambos os grupos, entretanto, nenhuma diferença estatisticamente significativa foi observada entre os grupos. Segundo um questionário sobre qualidade de vida respondido pelos pacientes, de um modo geral, quase todos os parâmetros, em ambos os grupos, melhoraram durante o estudo, quanto à função pulmonar e o registro de picos de fluxo, não houve diferença estatisticamente significativa em nenhum dos dois grupos.

Um outro estudo, realizado por Williamson et al, foi realizado com mulheres entre 45 e 60 anos e que tivessem sintomas de menopausa por pelo menos três meses. Foram divididas em dois grupos, dos quais um recebeu a reflexologia verdadeira, e o outro uma massagem não específica nos pés. Ao final do tratamento houve uma melhora em ambos os grupos e embora o grupo da reflexologia tenha apresentado melhores resultados, não foi estatisticamente significativo.

São poucos os trabalhos científicos existentes sobre a reflexologia, no entanto, a grande maioria desses trabalhos mostra que essa técnica tem algum efeito benéfico sobre o organismo, o que a torna uma terapia viável e que merece investimento, além disso, existe ainda o discurso de todas as pessoas que se submetem ao tratamento reflexológico que, após as sessões referem uma sensação de bem estar, relaxamento e em muitas das vezes, até alívio de alguma dor ou sensação de mal-estar.

### Referências

- [1] BISHOP, E.; MCKINNON, E.; WEIR, E; BROWN, D. W. Reflexology in the management of encopresis and chronic constipation. *Pediatric Nursing*. V. 15, nº 13, pp. 20-21, abril, 2003.
- [2] BRYGG, T et al. Reflexology and Bronchial asthma. *Respiratory Medicine*, nº 59, pp. 173-179, 2001.
- [3] GUYTON, A. C E HALL, J.A. *Fisiologia Humana e Mecanismos das Doenças*. Cap. IX, pp. 325-393. Editora Guanabara Koogan. 6ª Edição. Rio de Janeiro 1998
- [4] HARWOOD, K. & PICKETT C. *A Cancer Patient's Guide to Complementary and Alternative Medicine*. 2ª Ed., Disponível em: <http://cancer.duke.edu/PatEd>, última revisão 12/2000, acessado em 07/06/2004
- [5] HODKINSON, E. The Benefits of Reflexology in Palliative Care. *Reflexions*, junho/2001, Disponível em: [www.aor.gov.uk](http://www.aor.gov.uk) acessado em 07/06/2004
- [6] JIRAINGMONGKOL, P. et al. The effect of foot massage with biofeedback: A pilot study to enhance health promotion. *Nursing and Health Sciences*, 4(suppl.). 2002.
- [7] KUNZ, B. E KUNZ, K. *Reflexologia: como restabelecer o equilíbrio energético*. Editora Pensamento. 10ª Edição. São Paulo. 1997.
- [8] LOURENÇO, O. T. *Reflexologia Podal: Primeiro Socorros e Técnica de Relaxamento*. Editora Ground, 1ª Edição, São Paulo, 2002.
- [9] MCARDLE, William D; KATCH, Frank I; KATCH, Victor L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 4. ed Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 1998
- [10] SMITH, G. *Reflexology – please tread carefully!* Nucleus. Pp. 22-27. January, 2002
- [11] TASHIRO, M. T. O. et al. *Novas Tendências Terapêuticas de Enfermagem – Terapias Naturais – Programa de Atendimento*. R. Brás. *Enferm.*, Brasília, v.54, p. 658-667, out./dez.2001.
- [12] WILLIAMSON et al. Randomised controlled trial of reflexology for menopausal symptoms. *BJOG: an international Journal of Obstetrics and Gynaecology*, v. 109, pp. 1050-1055, setembro, 2002.
- [13] VENNELLS, D. *O que é Reflexologia*. Tradução – Maria Clara de Biase W. Fernandes. 1ª Edição. Rio de Janeiro. Ed. Record: Nova Era, 2003.