

# **EFICÁSSIA DA FISIOTERAPIA COM RECURSO DE MASSOTERAPIA NO ESTRESSE: DOENÇA DO SÉCULO XXI EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

Kaik Luan Ramalho, Vera Fonseca

## **INTRODUÇÃO**

O estresse aumenta a cada dia em todo o mundo, e ele possui vários níveis, por isso, o meio científico, as massagens são cada vez mais reconhecidas.

## **OBJETIVOS**

O objetivo deste estudo foi mostrar a importância da massoterapia e seus benefícios no combate ao estresse com foco nos professores universitários.

## **METODOLOGIA**

De levantamento bibliográfico, com análise da técnica Quick Massage para o benefício dos professores universitários.

## **CONCLUSÃO**

Concluiu-se que existe uma melhora da tensão muscular, cansaço físico mental e benefícios múltiplos para a ansiedade e o relaxamento.

## **PRINCIPAIS REFERÊNCIAS**

ABREU, Miguel Fernandes de, et. AL. Os efeitos da Massoterapia sobre o estresse Físico e Psicológico. Revista Científica da Faculdade de Educação Física e Meio Ambiente. Rondonia. V. 3. N.1, jan/jun. 2012