

**A REFLEXOTERAPIA PODAL NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA
*FOOT REFLEXOTHERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY: AN
INTEGRATIVE REVIEW***

Ana Caroline Denise Vieira^I
Juliana Formighieri Furigo^{II}
Luana Meneghini Belmonte^{III}

^I Acadêmica do curso Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: anacarolinedv1@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Estética e Cosmética da Unisul. 2021. Orientadora: Prof^a. Luana Meneghini Belmonte, MSc.

^{II} Acadêmica do curso Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: juliana.furigo@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Estética e Cosmética da Unisul. 2021. Orientadora: Prof^a. Luana Meneghini Belmonte, MSc.

^{III} Docente da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: luana.belmonte@animaeducacao.com.br. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Estética e Cosmética da Unisul. 2021. Orientador: Prof^a. Luana Meneghini Belmonte, MSc.

Resumo

Introdução: O aumento da expectativa de vida tem sido um fator considerável para que sejam elaboradas ações voltadas para a promoção de saúde do idoso. As práticas integrativas e complementares em saúde constituem uma alternativa importante para melhora da qualidade de vida desta população, sendo a reflexoterapia podal uma destas práticas. **Objetivo:** Descrever os efeitos da reflexoterapia podal na qualidade de vida do idoso. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa. A coleta dos dados foi realizada nas bases de dados PubMed e Google Acadêmico. Os critérios de elegibilidade foram estudos que contemplem a reflexoterapia podal como recurso terapêutico que visem a qualidade de vida de pessoas idosas, sem restrição de ano, idiomas português e inglês, publicações on-line disponíveis na íntegra e gratuitos e desenho do estudo tipo: experimentais, quase experimentais, série de casos e estudo de casos. Após identificação destes estudos as informações foram extraídas e compiladas em quadros. **Resultados:** Foram incluídos três artigos, sendo um ensaio clínico randomizado, um estudo exploratório e uma pesquisa quantitativa. A amostra variou de 6 a 120 participantes, com idosos de ambos os gêneros. A intervenção com reflexoterapia em cada estudo foi realizada com método, número de intervenções e tempo diferentes, assim como as variáveis analisadas: queixas vasomotoras, qualidade de vida, equilíbrio energético e energia vital. **Conclusão:** Os efeitos da reflexoterapia podal sobre a qualidade de vida de idosos foram de melhora da qualidade de vida, diminuição de ondas de calor e promoção do equilíbrio energético após intervenção com reflexoterapia.

Palavras-chave: Reflexoterapia podal. Qualidade de vida. Idosos.

Introduction: The increase in life expectancy has been a considerable factor for the development of actions aimed at promoting the health of the elderly. Integrative and complementary practices in health are an important alternative to improve the quality of life of this population, and foot reflex therapy is one of these practices. **Objective:** To describe the effects of foot reflex therapy on the quality of life of the elderly. **Methodology:** This is an integrative literature review. Data collection was performed in the PubMed and Google Scholar databases. Eligibility criteria for the studies were established. After identifying these studies, the information was extracted and compiled into tables. **Results:** Three articles were included, being a randomized clinical trial, an exploratory study and a quantitative research. The sample ranged from 6 to 120 participants, with elderly people of both genders. The intervention with reflex therapy in each study was carried out using a different method, number of interventions and time, as well as the variables analyzed: vasomotor complaints, quality of life, energy balance and vital energy. **Conclusion:** The effects of foot reflex therapy on the quality of life of the elderly are still controversial, although there has been an improvement in quality of life, a reduction in hot flashes and promotion of energy balance after intervention with reflex therapy.

Keywords: Foot reflex therapy. Quality of life. Seniors.

1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida tem sido um fator considerável para que sejam elaborados métodos de promoção de saúde, qualidade de vida e bem-estar na população idosa. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD Contínua) de 2017 apontou que 14,6% da população brasileira tinha 60 anos ou mais de idade, correspondendo a 30,3 milhões de pessoas. De acordo com o último dado do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa média de vida no Brasil foi de 76,6 anos em 2019, sendo entre os homens 73,1 anos e entre as mulheres 80,1 anos. Esse crescimento representa uma significativa conquista social e resulta da melhoria das condições de vida, com ampliação do acesso a serviços médicos preventivos e curativos, avanço da tecnologia médica, ampliação da cobertura de saneamento básico, aumento da escolaridade e da renda, entre outros determinantes (BRASIL, 2020). Marri (2019), afirma que a partir de 2047 a população deverá parar de crescer, contribuindo para o processo de envelhecimento populacional.

Segundo o Ministério da Saúde (MS) (2011), as doenças mais prevalentes nos idosos são: doenças cardiovasculares, doenças do sistema urinário, derrames, pneumonia, enfisema, além de doenças crônicas como a diabetes, o câncer e a osteoporose. O aumento do número de morbidades e o aumento da idade influenciam de modo significativo vários domínios da qualidade de vida dos indivíduos idosos. O bem-estar na velhice está relacionado com o equilíbrio entre várias dimensões da qualidade de vida (CAMPOLINA, 2011).

Para que os idosos tenham qualidade de vida é preciso garantir direitos em questões como saúde, trabalho, assistência social, educação, cultura, esporte, habitação e meios de transportes. No Brasil, esses direitos são regulamentados pela Política Nacional do Idoso, bem como o Estatuto do Idoso, sancionados em 1994 e em 2003, respectivamente. Ambos os documentos serviram de balizamento para políticas públicas e iniciativas que promovem uma verdadeira melhor idade (LONGEVIDADE, 2019). Promover a saúde com foco em aspectos relacionados à funcionalidade é um dos pontos fundamentais para que o idoso tenha um envelhecimento saudável, bem-sucedido, pois as limitações físicas e psicológicas interferem na vida social e familiar (NESSI, 2018).

Para a promoção da saúde e prevenção de doenças, de acordo com o MS (2015) há as Práticas Integrativas e Complementares (PIC), definidas como recursos com abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. As PIC constituem uma alternativa importante de abordagem terapêutica ao cuidado do idoso, em

especial pelo Brasil, que é um dos poucos países no mundo a ofertar as PIC de forma gratuita, por meio do SUS, em todos os níveis de atenção (BRASIL, 2018).

A mescla cultural tem sido engrandecedora, tanto na área da medicina quanto na estética, nos últimos anos. Percebe-se no mercado o interesse da população ocidental pelas PIC. Estas não dispensam a medicina convencional, mas contribuem e enriquecem os protocolos terapêuticos, observando o indivíduo de forma integral, sem fracionar o corpo, a mente e as emoções (BARROCO; TOMBI, 2018).

Dentre estas possibilidades terapêuticas destaca-se a reflexoterapia podal, uma terapia que integra as chamadas PIC. A reflexoterapia podal é uma prática que estimula o corpo humano através de pontos reflexos nos pés, e através destes pontos é possível estimular órgãos, sistemas e vísceras, trazendo alívio para diversas patologias (WEN; KUABARA, 2010).

A reflexoterapia podal no idoso é uma prática aplicada a qualidade de vida, bem-estar, relaxamento, uma vez que por meio desta prática é possível regular as funções do corpo, do sistema nervoso, eliminar o estresse e a tensão, promover o relaxamento muscular, aumentar a capacidade de imunização e harmonizar o corpo por meio das glândulas endócrinas (WEN; KUABARA, 2010).

É um desafio fazer com que os idosos tenham uma sobrevida maior com qualidade de vida. Por isso, faz-se necessário a adoção de medidas que visem a promoção da saúde e bem-estar, para que tenham autonomia, melhora da autoestima, alívio de sintomas físicos e mentais, decorrentes do processo de envelhecimento, bem como medidas que promovam o acolhimento nesta etapa da vida (BRASIL, 2007). A escassez de estudos realizados por esteticistas referente a reflexoterapia podal, aplicada à qualidade de vida do paciente idoso, corrobora para que haja mais pesquisas e incentivos a aplicabilidades desta prática.

Diante do exposto o objetivo do presente estudo foi, por meio de uma revisão de literatura integrativa, descrever os efeitos da reflexoterapia podal na qualidade de vida do idoso.

2 MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa. A coleta dos dados foi realizada por meio da busca eletrônica nas bases de dados: *PubMed* e Google Acadêmico em agosto e

setembro de 2021. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos selecionados, para verificar se estavam adequados aos critérios de elegibilidade.

Os descritores utilizados foram: 1): (“*foot reflexology OR foot reflexotherapy*” AND “*quality of life*” AND “*elderly OR Aged*”) 2) “reflexologia podal OR reflexoterapia podal” AND “qualidade de vida” AND “idosos”.

Os critérios definidos para essa revisão foram: estudos que contemplem a reflexoterapia podal como recurso terapêutico que visem a qualidade de vida de pessoas idosas, sem restrição de ano, idiomas português e inglês, publicações on-line disponíveis na íntegra e gratuitos e desenho do estudo tipo: experimentais, quase experimentais, série de casos e estudo de casos.

Os artigos que não atenderam aos critérios de elegibilidade foram excluídos.

As seguintes informações foram extraídas dos estudos: autoria, ano de publicação, tipo de estudo, objetivo do estudo, características da amostra (tamanho, idade, gênero), intervenção com reflexoterapia, instrumentos de coleta de dados e os principais resultados do estudo.

As informações extraídas dos estudos foram organizadas em tabelas para melhor exposição dos achados analisados.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 388 estudos, sendo 135 do Google acadêmico e 253 do *Pubmed*. Os seguintes descritores foram utilizados na busca: (“*foot reflexology OR foot reflexotherapy*” AND “*quality of life*” AND “*elderly OR Aged*”, na língua inglesa e “reflexologia podal OR reflexoterapia podal” AND “qualidade de vida” AND “idosos”, na língua portuguesa). Destes estudos, 385 foram excluídos por não contemplarem os critérios de elegibilidade estabelecidos: 272 por não abordarem a temática do estudo; 55 por não avaliarem os efeitos da reflexoterapia podal sobre a qualidade de vida; 33 pela amostra do estudo não ser composta por idosos; sete por serem duplicados e 18 por serem revisões de literatura. Assim, foram inclusos três estudos na presente revisão de literatura integrativa. As informações dos estudos selecionados foram extraídas e descritas na tabela 1.

Quadro 1 – Informações extraídas dos estudos elegíveis: estudo (autoria, ano de publicação), tipo de estudo, objetivo do estudo, características da amostra, intervenção com reflexoterapia podal, instrumentos utilizados na coleta de dados e os principais resultados do estudo.

Estudo	Tipo de estudo	Objetivo	Características da amostra	Intervenção com Reflexoterapia	Instrumentos de coleta de dados	Resultados principais
Gozuyesil E, Baser M., (2016)	Ensaio clínico randomizado	Identificar os efeitos da reflexologia podal, aplicada em mulheres com idade entre 40 e 60 anos, sobre as queixas vasomotoras e a qualidade de vida.	N= 120 Gênero: feminino Idade: entre 40 e 60 anos	<p>Grupo Experimental: N= 58 Média de idade: 50 anos Intervenção: reflexologia podal (aplicação de pressão nos pontos específicos, de acordo com o método de compressão Ingham) Número de intervenções: 12 sessões, duas vezes por semana, durante seis semanas. Duração de cada intervenção: 25 minutos de duração da primeira prática, um intervalo de uma hora e mais 25 minutos de prática de reflexologia.</p> <p>Grupo Controle: N= 62 Média de idade: 51 anos Intervenção: massagem não específica nos pés (sem aplicação de técnicas de pressão para pontos específicos) Número de intervenções: 12 sessões, duas vezes por semana, durante seis semanas. Duração de cada intervenção: 25 minutos na primeira prática, seguido de um intervalo de uma hora e mais 25 minutos de prática de massagem.</p>	<p>Escala visual analógica (VAS): utilizada para identificar e quantificar as queixas vasomotoras: ondas de calor e suores noturnos;</p> <p>Questionário de qualidade de vida na menopausa (MENQOL): questionário específico para medir o impacto dos sintomas da menopausa no último mês, através de quatro domínios: vasomotor, psicossocial, físico e sexual;</p> <p>Diários de ondas de calor: utilizados para avaliar a frequência e gravidade das ondas de calor, sudorese e suores noturnos dentro de 24 horas.</p>	<p>As pontuações médias das ondas de calor, sudorese e suores noturnos diminuíram em ambos os grupos após as intervenções, sendo as pontuações médias do grupo experimental significativamente menores quando comparadas ao grupo controle. Os escores médios dos subgrupos do MENQOL demonstraram melhora significativa em ambos os grupos após as intervenções, com exceção do domínio sexual no grupo controle que não se modificou após a intervenção.</p> <p>As ondas de calor de ambos os grupos diminuíram significativamente a partir do 32º dia e continuou diminuindo até o 40º dia.</p> <p>Concluiu-se que a reflexologia podal diminuiu as queixas vasomotoras e melhorou a qualidade de vida na amostra do estudo.</p>
Cardeal et al., (2017)	Pesquisa exploratória	Avaliar as alterações	N= 6 Gênero:	N= 6 Média de idade: 69 anos	Ficha de anamnese: elaborada pelos próprios	Os pacientes um e seis obtiveram melhora na distribuição energética logo após a massagem, porém

	a.	energéticas através do eletrodiagnóstico Ryodoraku, após uma sessão de reflexologia podal em idosos institucionalizados.	masculino Idade: igual ou acima de 60 anos.	Intervenção: reflexologia podal (método Ingham) Número de intervenções: uma vez. Duração da intervenção: 30 minutos.	pesquisadores, composta pelos dados gerais e histórico pessoal do idoso; Ryodoraku: utilizado para avaliar o equilíbrio energético antes e depois da sessão de reflexologia podal, e sete dias após.	após sete dias da aplicação da reflexologia podal a amperagem desses pacientes diminuiu, não mantendo o bom resultado da terapia. Os pacientes quatro e cinco tiveram uma diminuição na amperagem logo depois da aplicação da reflexologia podal. Os pacientes dois e três tiveram uma melhora da amperagem depois da massagem e esse quadro de equilíbrio energético foi mantido após sete dias da aplicação da reflexologia podal, porém não atingiram o nível mínimo da amperagem, que é 20 para estar dentro da normalidade da saúde. Concluiu-se que a reflexologia foi eficiente para promover o equilíbrio energético, de forma aguda, em alguns indivíduos do estudo. Em dois destes indivíduos esse equilíbrio manteve-se por sete dias, promovendo assim melhora da qualidade de vida e prevenindo complicações no quadro de saúde do idoso.
Santos et al., (2020)	Pesquisa quantitativa.	Verificar se a reflexologia podal influencia na qualidade de vida e energia vital de mulheres idosas participantes de um programa de exercícios físicos.	N= 32 Gênero: feminino Idade: igual ou acima de 60 anos.	Grupo Intervenção (GI): N= 13 Intervenção: reflexologia podal (ativação dos pontos reflexos por 20 segundos, bilateralmente) + prática de exercícios físicos no projeto de extensão Número de intervenções: três sessões, uma vez por semana, durante um mês. Duração de cada intervenção: 20 minutos. Grupo Controle (GC): N= 16 Intervenção: prática de exercícios físicos no projeto de extensão Número de intervenções: não informado. Duração de cada intervenção: não informado.	Questionário sociodemográfico e clínico; Versão abreviada em português do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL BREF): utilizada para avaliar a qualidade de vida; Aparelho Ryodoraku: utilizado para quantificar a energia vital (QI). Criar siglas para definir	Não houve diferença significativa quando comparou-se os domínios relacionados a qualidade de vida pré e pós intervenções em ambos os grupos ou pós intervenções entre os grupos. Houve diferença significativa da energia vital pré intervenção entre os grupos. Observou-se que o grupo intervenção estava com os valores da energia vital abaixo dos valores fisiológicos estabelecidos pela literatura. Entretanto não houve diferença significativa entre os grupos quando comparou-se a energia vital pós intervenção. Concluiu-se que a reflexologia não influenciou na qualidade de vida e na energia vital das participantes do estudo.

O quadro 1 apresenta as características encontradas nos três estudos incluídos na revisão. Inicialmente, foi possível verificar que o primeiro artigo era do tipo ensaio clínico randomizado, o segundo era uma pesquisa exploratória e o terceiro tinha como descrição do tipo de estudo pesquisa quantitativa. Os estudos foram publicados nos anos: 2016, 2017 e 2020, respectivamente. Quanto a amostra do estudo, o primeiro foi realizado com 120 mulheres que consultaram na policlínica da menopausa da Universidade de Çukurova Balcali do Hospital em Adana, uma cidade no sul da Turquia. O segundo estudo foi realizado com seis idosos institucionalizados de um lar de longa permanência na cidade de Londrina – PR. O terceiro foi realizado com 32 mulheres idosas, participantes das atividades do Projeto de Extensão “Saúde, cidadania e lazer” da Universidade Federal do Maranhão. Desses estudos, apenas o segundo artigo era com participantes masculinos; o restante foi com mulheres. O tamanho da amostra variou de seis a 120 participantes.

Foi observado nos estudos diferentes métodos e tipos de aplicações das intervenções com reflexoterapia podal. No primeiro estudo (Gozuyesil E, Baser M, 2016), a reflexoterapia podal foi realizada no grupo experimental com o método Ingham, que foi criado por Eunice Ingham, fundadora da reflexologia conhecida como “Zona de Terapia”. Ingham afirma que a massagem aplicada em certos pontos, usando o toque, são técnicas específicas para essa terapia. Em seus ensinamentos, Ingham sugere que o efeito hemodinâmico causado pela reflexoterapia é diferente da massagem inespecífica, utilizando componentes como simples toque e troca terapêutica (JONES, 2013). Neste estudo, o grupo controle recebeu massagem inespecífica nos pés, a fim de avaliar se ambos os grupos obteriam melhora nas queixas vasomotoras e na qualidade de vida. A prática de reflexologia podal foi realizada por um especialista, que participou de um curso de uma semana, aprimorou seus conhecimentos durante um ano, e assim, pôde transmitir seus conhecimentos para os demais praticantes da terapia. Foram estimulados pontos que corresponderam às queixas das participantes do estudo, porém não foi informado mais detalhes sobre a prática durante as sessões e como elas ocorreram. No grupo controle, não foi informado quais as técnicas utilizadas. Foi utilizado uma gota de azeite orgânico, sem cheiro, para realização da técnica de reflexologia podal e de massagem. Não foi informado aos pacientes sobre o processo de randomização dos grupos.

No segundo estudo (Cardeal *et al.*, 2017), foi realizada uma sessão de reflexoterapia podal pelo método Ingham. Antes do início da intervenção, os idosos foram posicionados em uma poltrona aconchegante com os pés elevados, sendo então realizada a assepsia nos pés. No momento da massagem, ouvia -se música relaxante com pouca conversa. O protocolo de reflexoterapia podal foi iniciado por manobras de aquecimento, pressão sobre as áreas

reflexas e movimentos de relaxamento, iniciado sempre pelo pé direito. Foi utilizado creme neutro para realizar as manobras. As manobras de aquecimento foram estímulo do plexo solar nos dois pés, deslizamento, movimentos circulares nos maléolos, amassamento metatarsal, balanço relaxante, rotação do hálux e artelhos, circundução, inversão e eversão dos tornozelos, relaxamento do diafragma e da caixa torácica, deslizamento com o polegar na planta dos pés e alongamento dos dorsiflexores e plantiflexores de tornozelo. Optou-se por trabalhar, a sequência geral da reflexoterapia podal, enfatizando algum órgão ou local que fosse necessário, de acordo com a queixa principal no dia da sessão. Os pontos reflexos foram trabalhados com movimentos de fricção três vezes em cada ponto do cérebro, olhos, ouvidos, hipotálamo, glândula pituitária e pineal, rim, bexiga e movimentos de deslizamento, três vezes em cada ponto dos seios paranasais, traqueias/brônquios, fígado, pulmão, costela, coração, plexo solar, diafragma, coluna, pescoço, nariz. As manobras de relaxamento para finalização da massagem foram relaxamento da cintura escapular e da cintura pélvica, alongamento dos dorsiflexores e plantiflexores, tração e rotação dos artelhos, amassamento metatarsal, relaxamento do diafragma e da caixa torácica, deslizamento da coluna vertebral e finalização com vibração em todo o pé. O estudo não possuiu grupo controle.

Por fim, no terceiro estudo incluso na revisão (Santos *et al.*, 2020), o grupo intervenção recebeu a aplicação da reflexoterapia podal, que foi realizada na maca com a participante na posição de decúbito dorsal. Para iniciar a terapia realizou-se a higienização dos membros inferiores e em seguida foram aplicadas manobras de acomodação seguidas pela realização de uma massagem nos pés, pressionando adequadamente os pontos reflexos; inicialmente foi realizada a manobra de acomodação, durante cinco minutos; a ativação dos pontos reflexos foi de 20 segundos em cada ponto, sendo realizados no plexo solar, sistema linfático, estômago (delgado e grosso), boca, esôfago, fígado, intestino, pâncreas e anus, rins, bexiga, musculatura pélvica e uretra e suprarenal, hipófise e hipotálamo. O grupo controle não recebeu intervenções de reflexoterapia podal, continuando apenas com a prática dos exercícios físicos.

4 DISCUSSÃO

A presente pesquisa analisou estudos que avaliaram e descreveram os efeitos da reflexoterapia podal na qualidade de vida de idosos. Dentre os principais achados verificou-se que não houve um consenso sobre os efeitos da reflexoterapia podal na qualidade de vida de idosos. No primeiro estudo observou-se melhora da qualidade de vida e queixas vasomotoras

após a reflexoterapia podal, enquanto no segundo estudo verificou-se que a reflexoterapia podal gerou equilíbrio energético, de forma aguda. Já no terceiro estudo concluiu-se que a reflexoterapia podal não influenciou nem na qualidade de vida, ou na energia vital das idosas participantes.

De acordo com a literatura, observa-se um decréscimo na qualidade de vida conforme uma pessoa envelhece. O envelhecimento pode gerar mudanças físicas e das percepções corporais, piora na mobilidade, comprometimento na memória, maior suscetibilidade a doenças crônicas e sistema imunológico fragilizado que podem contribuir para que o indivíduo tenha, de forma geral, uma perda em sua qualidade de vida (RODRIGUES; SILVA, 2020). Além dos fatores biológicos que contribuem diretamente para a mudança na percepção da qualidade de vida do idoso, Silva et al. (2017) destacam que é necessário levar em consideração que a qualidade de vida é definida de acordo com o posicionamento do indivíduo no contexto cultural, bem como domínios sociais, físicos, ambientais e valores da sociedade em que está inserido.

Menezes e colaboradores (2018), afirmam que além das perdas cognitivas e físicas relacionadas à velhice, o processo de envelhecimento altera fisiológica e biologicamente o organismo do idoso e seu sistema musculoesquelético, o que pode interferir na capacidade de mobilidade desse indivíduo.

Existe um conjunto de fatores responsáveis por tornar a velhice mais agradável, são eles as relações pessoais, o ambiente em que ele está inserido, bem-estar psicológico e um estilo de vida mais ativo e saudável. Ainda de acordo com o estudo de Menezes (2018), atualmente identifica-se uma resposta positiva em relação ao processo de envelhecimento, uma vez que os idosos estão mais ativos, participativos e com mais lugar na sociedade, conseqüentemente sendo mais felizes nessa fase da vida.

Com todas as mudanças fisiológicas, físicas, psicológicas e sociais decorrentes do envelhecimento o cuidado dos idosos torna-se um desafio tanto para os profissionais, quanto para o sistema de saúde. Ações e estratégias de promoção de saúde, prevenção e tratamento de doenças para os idosos são fundamentais para um envelhecimento saudável, diminuição de uso excessivo de medicamentos e redução de gastos por tratamento de doenças e internações com esta população (Saraiva AM et al. 2015)

Dentre as diversas estratégias, as PIC contribuem para a promoção do atendimento integral a saúde da população idosa, promovendo o envelhecimento mais saudável (PINTO et al., 2019).

As PIC vieram como forma de reforçar a ideia de integralidade na atenção à saúde, vendo o ser humano de forma holística, e buscando o tratamento não só na recuperação de um órgão acometido, mas para além da doença sob o aspecto físico (FISCHBORN et al., 2016). Pereira (2018) afirma que quando o toque é exercido em uma PIC, cria um vínculo entre paciente e terapeuta, e causa alívio não somente a dores físicas, mas melhora a capacidade do indivíduo em lidar com seu estado emocional, trazer mais segurança e bem-estar físico e psicológico.

A reflexoterapia podal, umas das PIC, é uma forma de cura eficiente que leva em consideração não apenas o problema que será tratado, mas o conforto e bem-estar do paciente, assim como a pressão correta exercida pelo profissional. Além da cura, o intuito da reflexoterapia podal é relaxar o paciente, trazer bem-estar e sensação de conforto, sendo procurada por pessoas com problemas emocionais e mentais. Os benefícios são significativos no corpo, mente e espírito, uma vez que uma mente feliz e relaxada ajuda a manter o corpo sadio, já que leva ao bom funcionamento do sistema imunológico. A reflexoterapia podal causa mudanças na circulação sanguínea e por consequência, na fisiologia, levando o corpo a eliminar toxinas (VENNELS, 2003)

No primeiro estudo analisado na presente revisão de literatura, cujo objetivo era identificar os efeitos da reflexoterapia podal na qualidade de vida de mulheres e em suas queixas vasomotoras, concluiu-se que a reflexoterapia podal diminuiu as queixas vasomotoras e melhorou a qualidade de vida na amostra do estudo (GOZUYESIL E., BASER M., 2016).

No estudo de Ramboda et al., (2019), foram avaliados 72 pacientes com linfoma, sendo 36 pacientes do grupo controle e 36 pacientes do grupo intervenção, designados de forma aleatória. Os pacientes do grupo intervenção receberam reflexoterapia podal por cinco dias consecutivos, enquanto o grupo controle recebeu os cuidados habituais. Na avaliação inicial ambos os grupos apresentavam os mesmos resultados para fadiga, dor e qualidade do sono, e após a intervenção com reflexoterapia podal notou-se uma diferença significativa, mostrando que a reflexoterapia podal pode reduzir a fadiga e a dor, e melhorar a qualidade do sono em pacientes com linfoma, melhorando assim a qualidade de vida, corroborando com os resultados do estudo de Gozuyesil e Baser (2016).

Estes resultados podem ser explicados, pois de acordo com Santos e colaboradores (2018) as PIC possuem potencial de melhora na qualidade de vida de idosos já que podem estimular o desenvolvimento de hábitos de vida saudável, a prevenção e tratamento de doenças, além de promover a participação ativa do indivíduo face à sua doença. Já a reflexoterapia podal causa sensação de leveza, explicada principalmente pela ativação da

circulação sanguínea, que gera relaxamento da tensão muscular e ativação dos receptores existentes na camada muscular e parede do vaso sanguíneo, fazendo com que os nervos transmitam este estímulo para o centro nervoso que está relacionado ao coração, promovendo resposta imediata (WEN; KUABARA, 2010).

Os receptores de pressão nos pés estimulados, seriam capazes de enviar mensagens ao sistema nervoso central e haveria uma eferência regulatória que chegaria ao local desejado. Além desse efeito reflexo local, relacionado a uma parte do corpo que precisa de tratamento, há relatos de redução da tensão e de estresse, efeito geral de relaxamento, melhora da circulação sanguínea, manutenção da saúde e promoção do bem-estar. (OZTURK et al. 2018)

Observou-se também que a reflexoterapia podal ativa não apenas a circulação sanguínea local, como a de todo o corpo. O estímulo da circulação sanguínea relaxa a tensão muscular e ativa os receptores ao tocar nos pontos reflexos da epiderme estimulam-se de forma direta receptores de pressão e dor localizados sob a epiderme dos pés, sendo assim, os receptores pressionados reagem de forma involuntária sensitiva ou motora. Em determinada área, durante um longo período sem conseguir a resposta desejada, e por esta razão ser chamado de ‘limiar da excitação’ a intensidade da pressão exercida pelo profissional deve ser precisa, ter uma pressão adequada e leve, porém, firme, não causando dor ao paciente (WEN; KUABARA, 2010).

O segundo estudo de Dias et al., (2017), avaliado na presente pesquisa, concluiu que a reflexoterapia podal foi eficiente para promover o equilíbrio energético, de forma aguda, em alguns indivíduos do estudo.

De acordo com Gimenes (2019), a vitalidade está intimamente relacionada à saúde física, mental, emocional e espiritual. No dia a dia o indivíduo enfrenta uma ampla gama de emoções, sensações, sentimentos e pensamentos que regem sua harmonia e equilíbrio energético, logo, quando sentimentos negativos são gerados o campo energético sofre alterações em seu fluxo, criando padrões de energia que começam a se concentrar em pontos específicos (normalmente nos meridianos de energia, chamados de chacras). Essas concentrações causam bloqueios energéticos que travam a passagem do fluxo natural de energia vital, que quando fica debilitada pode causar doenças.

Através da Psicologia Corporal e da teoria da libido promulgada por Freud, Wilhem Reich explica a compreensão de uma energia de cunho físico e emocional, chamada orgônio, bioenergia, ou energia da vida. Reich observou que a angústia ou o desprazer fazem com que essa carga bioenergética da pele diminua, em contrapartida as sensações e sentimentos prazerosos aumentam a carga bioenergética (VOLPI, 2018).

A reflexoterapia podal remove os bloqueios energéticos e favorece a circulação de energia curativa. Provoca, portanto mudanças fisiológicas no corpo, estimulando o potencial de cura do próprio organismo por meio da pressão, desempenhando um papel importante para a recuperação e a manutenção da saúde, e conseqüente equilíbrio energético (DOUGANS, 1999), o que pode explicar os resultados do estudo de Cardeal e colaboradores (2017) que demonstraram equilíbrio energético e melhora da qualidade de vida de idosos após a reflexoterapia podal.

Em contrapartida no terceiro estudo avaliado na presente revisão de literatura, de Santos et al. (2020), encontrou-se que a reflexoterapia podal não influenciou na qualidade de vida e na energia vital dos participantes, entretanto nesse estudo a intervenção com reflexoterapia foi associada a prática de exercícios físicos. Esses resultados vão ao encontro do estudo de Johns, Blake e Sinclair (2009), onde encontrou-se melhora no bem-estar de pacientes com doença de Parkinson, após oito intervenções com a reflexoterapia podal em 16 pacientes. Também se verificou que, embora ocorreu a deterioração progressiva da doença, houve melhora na qualidade de vida destes indivíduos. Sendo assim concluíram que sessões contínuas de reflexoterapia podal, por cerca de duas a três semanas, limitaram a perda e/ou melhoraram o bem-estar dos indivíduos do estudo.

Diferente do que foi verificado no terceiro estudo analisado, a reflexoterapia podal está fortemente relacionada com a energia, pois de acordo com a literatura existem cinco teorias que suportam os efeitos da reflexoterapia podal na saúde corporal: a primeira e a segunda estão relacionadas a energia. A teoria da energia defende que as partes do corpo podem se comunicar usando campos eletromagnéticos e esta comunicação pode ser bloqueada em função do ambiente, respectivamente (KUNZ, KUNZ, 1995); a terceira e a quarta teorias indicam que o fluxo de energia pode ser restaurado e a quarta explica que o caminho que está bloqueado pode ser aberto (STEPHENSON, DALTON, 2003); a última teoria propõe que a reflexoterapia podal pode quebrar o cristal de ácido láctico, que normalmente se deposita nos pés e permitir que a energia flua com eficiência (CADE, 2002).

Em suma a reflexoterapia podal é eficaz para o bem-estar geral, para a promoção da saúde e prevenção e tratamento de doenças crônicas. Devido à sua massagem calmante e de natureza complementar não medicamentosa, a reflexoterapia podal é facilmente aceita pelas pessoas. Entretanto, inúmeras revisões sistemáticas confirmam que faltam evidências dos efeitos pós intervenção com a reflexoterapia podal, apesar de alguns estudos mostrarem efeitos positivos para algumas doenças (EMBONG et al., 2015).

Neste sentido, apesar dos resultados contraditórios entre os estudos e apesar de alguns achados demonstrarem efeitos benéficos da reflexoterapia podal sobre a qualidade de vida dos idosos, verificou-se uma escassez de estudos que avaliassem tais efeitos, diferentes estudos analisando diferentes variáveis, falta de consistência nas intervenções (número de intervenções, tempo de execução e diferentes manobras), para inferir com precisão os efeitos da reflexoterapia podal na qualidade de vida do idoso, bem como a melhor técnica/método de aplicação da reflexoterapia podal para essa população. Com isso, sugere-se que novos estudos sejam realizados, com qualidade metodológica adequada e bem delineada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados levantados, concluiu-se que os efeitos da reflexoterapia podal sobre a qualidade de vida de idosos ainda são controversos, embora tenha-se verificado melhora da qualidade de vida, diminuição de ondas de calor em mulheres e promoção do equilíbrio energético de forma aguda após intervenção com reflexoterapia podal. Porém sugere-se mais estudos sobre a temática, com melhor padronização metodológica, para obtenção de resultados mais fidedignos e precisos.

REFERÊNCIAS

BARROCO, Caroline de Araujo; TOMBI, Elen Cristina Nascimento de Araujo. **Terapias alternativas em estética**. Porto Alegre: SAGAH, 2018. *E-book*. Acesso restrito.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 192 p. Disponível em:
<<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcd19.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2021.>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Liderança na Atenção Básica**. Saúde consolida 29 modalidades de práticas integrativas no SUS. Brasília, DF: MS; 2018.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**. Rio de Janeiro:IBGE, 2020. 105 p. Disponível em:

<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2021.

CADE, Mary. Reflexology. **The Kansas Nurse**, [s. l.], Maio 2002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12078350/>. Acesso em: 14 out. 2021.

CAMPOLINA, Alessandro Gonçalves, Dini, Patrícia Skolaude e Ciconelli, Rozana Mesquita. Impacto da doença crônica na qualidade de vida de idosos da comunidade em São Paulo (SP, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2011, v. 16, n. 6 [Acessado 18 Setembro 2021], pp. 2919-2925. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000600029>>. Epub 16 Jun 2011. ISSN 1678-4561.

CARDEAL, Adriane de Lima et al. **EFEITOS DA REFLEXOLOGIA PODAL SOBRE O PERFIL ENERGÉTICO DE IDOSOS POR MEIO DO ELETRODIAGNÓSTICO RYODORAKU**. 2017.

Dougans I, Ellis S. **UM GUIA PASSO A PASSO PARA A APLICAÇÃO DA REFLEXOLOGIA**. 9. ed. São Paulo: Cultrix; 1999.

ESTRATÉGIA Brasil: Amigo da Pessoa Idosa. *In*: **ESTRATÉGIA BRASIL AMIGO DA PESSOA IDOSA**. [S. l.], 3 abr. 2018. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/brasil-amigo-da-pessoa-idosa/estrategia-1>. Acesso em: 3 out. 2021.

GIMENES, Bruno J. **FITOENERGÉTICA: A ENERGIA DAS PLANTAS NO EQUILÍBRIO**. 11. ed. [S. l.]: Luz da Serra, 2019. ISBN 9788577271801.

GOZUYESIL, Ebru; BASER, Muruvvet. The effect of foot reflexology applied to women aged between 40 and 60 on vasomotor complaints and quality of life. **Cukurova University, Vocational School of Health Services**, Adana, Turkey, p. 78-85, 20 maio 2016.

JONES, Jenny; THOMSON, Patricia; IRVINE, Kathleen; LESLIE, Stephen J.. Is There a Specific Hemodynamic Effect in Reflexology? A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, [S.L.], v.

19, n. 4, p. 319-328, abr. 2013. Mary Ann Liebert Inc.
<http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0854>.

KUNZ, Barbara; KUNZ, Kevin. Understanding the Science and Art of Reflexology. **Alternative and Complementary Therapies VOL. 1, NO. 3**, [S. l.], p. 1-4, 13 mar. 2019. DOI <https://doi.org/10.1089/act.1995.1.183>. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/epdf/10.1089/act.1995.1.183>. Acesso em: 20 out. 2021.

LONGEVIDADE: viver bem e cada vez mais. **Retratos A Revista do IBGE**, Rio de Janeiro, n. 16, p. 1-27, fev. 2019. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/d4581e6bc87ad8768073f974c0a1102b.pdf. Acesso em: 20 mar. 2021.

NESSI, André Leonardo da Silva. **O “toque” na vida do idoso: a massagem gerontológica como uma proposta inovadora para o bem-estar**. 2018. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, Núcleo de Estudos e Pesquisa em Envelhecimento, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/21423/2/Andr%C3%A9%20Leonardo%20da%20Silva%20Nessi.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2021.

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.

Ozturk R, Sevil U, Sargin A, Yucebilgin MS. **The effects of reflexology on anxiety and pain in patients after abdominal hysterectomy: a randomised controlled trial**. *Complement Ther Med*. 2018;36:107-12.

Bakir E, Baglama SS, Gursoy S. **The effects of reflexology on pain and sleep deprivation in patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial**. *Complement Ther Clin Pract*. 2018;31:315-9.

PINTO, Grazielle Ferreira; OLIVEIRA, Fernanda Rocha Anjos de; NICÁCIO, Raquel Aparecida Rodrigues; MATTOS, Magda de; SANTOS, Débora Aparecida da Silva; OLINDA, Ricardo Alves; GOULART, Letícia Silveira. USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES POR IDOSOS. *Periódicos Unicesumar*, [S.l.], p. 1-8, 11 nov. 2019. DOI 10.17765/2176-9206.2020v13n2p275-282. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7563/6271>>. Acesso em: 14 nov. 2021.

Ramboda, M., Pasyara, N., & Shamsadinic, M. (2019). **The effect of foot reflexology on fatigue, pain, and sleep quality in lymphoma patients: A clinical trial.** *European Journal of Oncology Nursing*, 43,1-7.

SANTOS, Francisco Dimitre Rodrigo Pereira; ANJOS, Raisa Ramos dos; MALAGUTTI, Guilherme Carlos; CARVALHO, Ruth Ellen Quirino; SANTOS, Laís de Oliveira; CHAVES, Joelma Alves; BRITO, Letícia Bezerra; RAMOS, Fernanda Carneiro. Avaliação da qualidade de vida e energia vital de mulheres idosas participantes de um programa de exercício físico após sessões de reflexologia podal. *Amazônia Science And Health*, [S.L.], v. 8, n. 3, p. 70-82, 2020. Amazonia: Science and Health. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v8n3p70-82>>

Santos MS, Amarello MM, Vigeta SMG, Horta ALM, Tanaka LH, Souza KMJ. **Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos.** *Rev Min Enferm.* 2018;22:e-1125

Saraiva AM et al. **Histórias de cuidados entre idosos institucionalizados: as práticas integrativas como possibilidades terapêuticas.** *Rev. Enferm. UFSM.* 2015; 5(1):131-140.

Stephenson NL, Dalton JA. **Using reflexology for pain management. A review.** *J Holist Nurs.* 2003;21:179e191.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Terapia Ryodoraku do sistema nervoso autônomo: um método de eletrodiagnóstico energético e tratamento pela acupuntura.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. *Psicologia Corporal.* Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 19, 2018. Disponível

em: < http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm.> Acesso em: 29/10/2021

WEN, Hang Xion; KUABARA, Maria. **Reflexologia Podal**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2010.183 p.