

Lima, L. G.<sup>1</sup>, Lunkes, L. C.<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Lavras - Unilavras, Lavras, MG, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do Centro Universitário de Lavras - Unilavras, Lavras, MG, Brasil.

E-mail: ligiaingai@hotmail.com

## Introdução

A fáscia corresponde a uma lâmina contínua de tecido conjuntivo que conecta as estruturas do corpo, com função de sustentação, proteção e transmissão de forças. O tecido fascial pode sofrer estresses e tensões, restringindo a elasticidade, a amplitude de movimento e flexibilidade, aumentando o risco de dores e lesões. A técnica de liberação miofascial, além de restabelecer os padrões normais de amplitude de movimento, flexibilidade e propiciar segurança nos movimentos realizados, também pode promover melhora na circulação, relaxamento e alívio de dores.

## Objetivo

Observar os benefícios da técnica de liberação miofascial e os efeitos desse método no risco de lesão, dor e flexibilidade em atletas de voleibol da equipe Lavras Tênis Clube (LTC).

## Método

Este estudo foi submetido à apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Lavras, aprovado com CAAE 00601118.7.0000.5116. A amostra foi obtida por meio da técnica da amostragem por conveniência e foram incluídas 16 atletas do sexo feminino em nível profissional de competição, praticantes regulares das sessões de treinamento da equipe de voleibol. Foram excluídas as atletas com histórico de lesão muscular em período prévio de quatro semanas ou que estivessem impedidas de participar regularmente das sessões de treinamento da equipe.

Para a coleta de dados, foram utilizados: Questionário de Prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas; Questionário Nórdico Musculo-esquelético; Teste de sentar e alcançar (flexibilidade no banco de Wells); Avaliação da flexibilidade ativa dos músculos da cadeia anterior e lateral da coluna através da técnica de goniometria.

A técnica de liberação miofascial foi executada durante 4 semanas, em três encontros semanais. O tempo de estímulo sobre cada grupo muscular alvo foi 30 segundos com 15 segundos de recuperação, totalizando 10 minutos.

A análise estatística deu-se por meio dos testes Shapiro-Wilk e t-student com nível de segurança para análise dos dados de  $p < 0.05$ .

## Resultados

### Risco de Lesão

A proporção de presença de dor ou instabilidade articular antes da intervenção era de 87,5% e após 31,25%. A redução no rendimento esportivo associada à queixa anterior passou da proporção de 50% para 25% das atletas e a porcentagem dos atletas que apresentavam algum desvio postural reduziu-se de 93,75% para 43,75%.

### Dor

Os locais com maiores índices de dor encontrados foram: tornozelo e pé (36%), região lombar (26%) e joelhos (17%). Ao quantificar a dor na EVAD (Escala Visual Analógica de Dor) presentes no questionário Nórdico, a média de dor antes da intervenção era de 4,87 e após, foi reduzida a 0,87. Valor  $p < 0,00$ .

### Flexibilidade

Músculos da cadeia posterior, a média de flexibilidade era de 12,93 cm e após aumentou para 19 cm. A musculatura de cadeia anterior revelou um aumento da média de 25,87° antes, para 32,5° depois da intervenção. A média de flexibilidade da lateral direita aumentou de 28,12° para 34,93° e a da lateral esquerda de 29,87° para 36,25°. Valor  $p < 0,001$ , para todos os grupos musculares.

## Conclusão

A liberação miofascial aplicada em atletas de voleibol apresentou resultados possivelmente associados à diminuição do risco de lesão, aumento da flexibilidade e diminuição da dor, atestando a importância de se manter a boa integridade fascial a fim de obter melhor performance e segurança no desempenho esportivo.

## Agradecimentos

Ao Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS, ao Lavras Tênis Clube (LTC) e à Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG).

## Referências

<sup>1</sup> SILVA D. G; HUBER, M. P; BECK, R. G. Níveis de dor pós treino antes e depois de uma intervenção com sessões de Liberação Miofascial. Repositório Institucional Unisul. 2017.

<sup>2</sup> SILVA Jr, F; SANTOS, R. M. C; SOUZA, E. S; ARRUDA, J. R. L; CRUZ, R. A. R. S. Análise do efeito agudo da auto liberação miofascial sobre a flexibilidade de atletas de futsal. Revista Inspirar Movimento & Saude, v. 14, n. 3, p. 48-51, 2017.

<sup>3</sup> SOUSA, P. A. C.; ARAÚJO, V. A.; MORAIS, N. A.; SOUZA, E. S.; CRUZ, R. A. R. Influência da autoliberação miofascial sobre a flexibilidade e força de atletas de ginástica rítmica. Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde, v. 4, n. 1, p. 18-25, 2017.