

BENEFÍCIOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NO PÓS TREINO

Carolina Pedrozo Fernandes da Silva

RESUMO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições da liberação miofascial para indivíduos após uma sessão de treinamento físico. Enfocou os seguintes aspectos: Compreender os benefícios da liberação miofascial, Explicar a sua importância no pós treino, Identificar quais possíveis restrições esse método pode ter; a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Behm e Wilke (2019), Souza e Meija (2012) e Uemura, Pietro e Saciloto (2019). Conclui-se, nesta investigação, que a liberação miofascial é um método de massagem antiga e vem sendo estudada ao longo dos anos por profissionais da área da saúde, sobre a sua importância e quais seus benefícios, sendo alguns deles, aumento da flexibilidade, diminuição da dor tardia após uma prática de atividade física, contribui para melhora da amplitude de movimento e traz uma sensação de relaxamento. Conclui-se que a liberação miofascial seja ela realizada com instrumentos, manual ou realizada pelo próprio indivíduo, faz com que a circulação sanguínea que estava localizada no local, circule novamente trazendo a sensação e relaxamento no músculo, entretanto alguns estudos enfatizam que não há realmente a liberação da fáscia, devido manualmente ser impossível a manipulação do tecido conjuntivo.

Palavras-Chave: Benefícios. Liberação Miofascial. Treino.

INTRODUÇÃO

A técnica de liberação miofascial é uma massagem, que traz a sensação de alívio e relaxamento muscular após alongar os músculos, sendo aplicada uma pressão em alguns pontos do corpo onde se pode realizar a liberação. Por volta de 300 a.C., os gregos, indianos e japoneses começaram a utilizar da massagem como meio para manter a boa forma física. Em Roma quem recebia essa massagem eram os gladiadores para alívio das dores e fadiga muscular. (VIEIRA; SOUZA, 2018).

De acordo com Souza e Meija (2012) a liberação miofascial é uma técnica que faz parte de um conjunto de técnicas de massagem, conhecida como terapia manual, não se sabe, se realmente ao alongar o músculo a fáscia também é alongada, ou seja, poderia então ter uma melhor eficiência.

Behm e Wilke (2019) afirmam que ainda não há evidências o suficiente para dizer se realmente os mecanismos usados através da técnica, causam realmente a liberação da fáscia. Devido ao estresse do dia a dia, ao treino intenso, alguns problemas emocionais e até mesmo postura errada tanto nos exercícios durante o treino, quanto maus hábitos de postura, podem fazer com que se forme nódulos em algumas partes do corpo. Esses nódulos são conhecidos como trigger points ou pontos de gatilho, os quais podem atrapalhar a flexibilidade, a força muscular, a mobilidade, a coordenação motora e aos trabalhos diários. Pontos de gatilho se formam apenas nos músculos, isso acontece por que ocorre uma contração local, nas fibras musculares de um músculo. A liberação miofascial também pode ser realizada pelo próprio indivíduo, no qual chamamos de autoliberação miofascial, geralmente usamos o rolo de espuma conhecido como *foam roller*, bolinhas de tênis e o bastão.

Marques (2013, *apud* FRAGA, 2015) a liberação miofascial pode ser realizada de forma passiva, a partir de técnicas de terapia manual, ou ativa, a partir do que ficou conhecido técnica de Auto-Liberação Miofascial (ALM). Na ALM, o próprio indivíduo massageia o tecido miofascial, pressionando com a ajuda de algum equipamento, regiões corporais, que normalmente tornam-se rígidos e limitam o movimento. A pressão pelo equipamento, como por exemplo, o rolo de espuma (RE), visa modificar a organização desses tecidos, gerando uma nova organização miofascial, reduzindo a rigidez gerada pelo treinamento físico e permitindo a modulação do tônus muscular necessária da aceleração dos processos de recuperação do tecido muscular pós treino.

Segundo Barroso (2018) A autoliberação miofascial realizada com o rolo é uma técnica muito utilizada por indivíduos que praticam atividade física, devido ao aquecimento muscular e uma boa recuperação do músculo logo após o exercício realizado. A técnica de liberação miofascial traz muitos benefícios, por exemplo, a mobilidade articular aumenta, melhora da execução de movimentos, diminui tensões musculares, evita dores tardias, ajuda na recuperação muscular, previne lesões, entre muitos outros benefícios. Através da liberação onde a alguma restrição, algum ponto de gatilho, imediatamente

traz a sensação de alívio, melhorando a mobilidade e flexibilidade do corpo do indivíduo.

De acordo com Souza e Meija (2012) a liberação já tem anos de conhecimento por pacientes em consultórios, um dos seus benefícios é a liberação dos pontos de gatilho e para um início de tratamento quando não se consegue realizar mínimos movimentos de amplitude. A manipulação miofascial tem muitos benefícios, sendo eles:

- A manipulação miofascial proporciona uma sensação de bem-estar e alívio;

- Devido a manipulação no local, promove um acúmulo sanguíneo, trazendo essa sensação de relaxamento;

- Auxilia na melhora do movimento, caso a fáscia esteja totalmente livre, a locomoção será realizada normalmente;

- Diminui as dores musculares ao ser liberado os pontos de tensão;

- Restaura a amplitude de movimento do local onde esta possibilidade está sendo restrita;

A Flexibilidade muscular é a capacidade que o músculo tem de ser esticado e não sofrer nenhum tipo de dano. Segundo Barbanti (2011) Flexibilidade é uma capacidade física de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada, sem causar lesão. O treinamento físico traz para o indivíduo benefícios para qualidade de vida, por exemplo, melhora a qualidade de vida, a saúde, respiração, postura, melhora no desempenho em atividades durante o treino e em atividades diárias que parecem ser difíceis no modo de vida sedentário. Ela contribui também para o lado social do indivíduo, em se envolver com outras pessoas no ambiente onde ele treina, podendo aumentar o número de pessoas na sua vida social.

De acordo com Uemura, Pietro e Saciloto (2019) o treinamento físico tem a função de contribuir para a melhora do desempenho físico e esportivo do indivíduo, sendo usado um processo organizado, sistemático e progressivo. Atividades assim necessitam de uma maior demanda do trabalho muscular,

que acabam gerando tensões e desarranjos miofasciais, deixando as bandas musculares tensas ou contraídas, gerando uma certa dor, fadiga muscular e diminuição da amplitude de movimento.

Barbanti (2011) cita que o treinamento físico é um tipo de treino que tem como seu objetivo principal desenvolver as capacidades motoras (condicionais e coordenativas) dos sujeitos executantes, que são elas necessárias para obter rendimentos elevados, conquistando essas capacidades através dos exercícios corporais.

A fásia é um tecido conjuntivo que envolve as fibras musculares do corpo todo e tem como função contribuir na transmissão de força entre os segmentos corporais. As alterações miofasciais são desarranjos regionais neuromusculares oriundos da presença de bandas musculares tensas e/ou contraídas ou associadas a ausência de dor, diminuição da força muscular, flexibilidade, limitação da amplitude de movimento, fadiga muscular, produzindo dor referida em áreas distantes ou adjacentes (UEMURA, 2019).

O tecido conjuntivo é um material que apoia e suporta outros tecidos e partes do corpo. Inclui a pele, os ossos, os tendões e os ligamentos (BARBANTI, 2011).

De acordo com Behm e Wilke (2019) quando a fásia se encontra em estado de desidratação, diminuindo a sua elasticidade, ela pode se ligar em locais lesionados, levando a aderências fibrosas, o que acaba se tornando ponto de gatilho.

METODOLOGIA

Souza e Meija (2012) realizaram uma pesquisa profunda em um estudado comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x a liberação miofascial, na literatura, como base usaram livros nacionais e internacionais, livros na área da saúde, ciência, fisioterapia e educação física, no período de janeiro a abril de 2012, realizadas pesquisas em sites acadêmicos SciELO

(Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde) excluindo citações e sem limite de datas. A parte do material pesquisado sobre liberação miofascial apresenta poucos artigos nestas bases eletrônicas. Foi utilizada as seguintes palavras: alongamento, liberação miofascial, contração muscular e cinesiologia.

O material revisado e analisado, todos os artigos selecionados para esta pesquisa como base de estudo, porém a estrutura deste estudo que foi comparativo se encontra armazenado nos livros, foi revisado a anatomia, a fisiologia do músculo, e cinesiologia em humanos, também foi estudado técnicas de liberação miofascial e alongamento, como surgiu e até os dias atuais, refeita então toda a revisão bibliográfica foi realizado o estudo comparativo. Concluiu-se então que as duas técnicas podem ser utilizadas para o mesmo fim.

RESULTADOS ENCONTRADOS

Behm e Wilke (2019) fizeram uma pesquisa de revisão de literatura e concluirão que embora apresente algumas evidências como o aumento do fluxo de sangue, a diminuição da dor e diminuição da rigidez, esses não são os únicos mecanismos que a liberação fornece, já que as forças manuais não são fortes o suficiente para realizar a liberação diretamente do tecido conjuntivo. Porém pode haver uma liberação atrasada devido aos proprioceptores ou alterações na hidratação local. Todo os estudos sobre rigidez, mostrarão uma redução progressiva, não imediatamente, mas após a liberação com o rolo de espuma, correspondendo semelhantemente a dinâmica da hidratação.

Arruda, Stellbrink e Oliveira (2010) realizaram uma pesquisa numa empresa de reciclagem de papel, foi feita uma amostragem por conveniência. Fizeram parte deste estudo indivíduos do sexo feminino e masculino, sendo divididos em dois grupos de dez pessoas. Os indivíduos participavam das aulas de ginástica laboral cinco vezes por semana na entrada de seu turno. Deste estudo foram excluídos os indivíduos que não participavam das aulas de

ginástica laboral devido a alguma lesão. Duas vezes por semana foram realizadas as sessões de liberação miofascial, intercalando os dias, totalizando um total de seis sessões. Foi aplicada nas sessões as técnicas de liberação sobre a região dos isquiotibiais, com o indivíduo permanecendo na posição de decúbito dorsal sobre um divã, com joelho e quadril flexionados em 90°, o terapeuta usou as falanges com movimentos de deslizamentos da parte inferior para superior, a liberação durou cinco minutos em cada perna. Concluiu-se que o grupo exposto as sessões de liberação miofascial, teve um aumento significativo no resultado do teste como medidor de flexibilidade dos isquiotibiais.

Segundo Uemura, Pietro e Saciloto (2019) foi realizada uma busca na base Google Acadêmico até setembro de 2018. Foram usadas palavras-chave para a pesquisa: Liberação miofascial, atividade física e fisioterapia esportiva. Os estudos comparados foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão; texto escrito na língua portuguesa e os indivíduos deveriam ser saudáveis. Foi analisado nove artigos que estavam dentro dos critérios, esses artigos são dos anos de 2012 ao ano de 2017. Concluiu-se então que a autoliberação miofascial é eficaz para a melhoria dos níveis de amplitude de movimento se comparado ao alongamento estático e que a dor tardia é amenizada quando realizada antes ou após um treinamento físico.

Rêgo et al. (2012) realizaram uma pesquisa sobre a Miotônica de Steinert (DMS), de acordo com a pesquisa é a forma mais frequente das distrofias musculares, no início da idade adulta. O objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos da liberação miofascial, sobre um paciente com (DMS). Paciente do sexo masculino, com trinta e sete anos de idade, branco, solteiro, analista de sistemas, com DMS. Foi então submetido a seis sessões de fisioterapia com bases na técnica de liberação miofascial, que consiste em uma abordagem manual de pressão sobre a fáscia. Foram realizadas duas avaliações da flexibilidade, uma antes e outra após as sessões de tratamento. Além disso, o voluntário foi questionado sobre as possíveis melhoras em suas atividades diárias após a sessão com a liberação. Observou-se alterações na amplitude de movimento para mais e para menos graus nas articulações

avaliadas. Segundo a opinião do paciente, houve uma melhora da sua condição durante a realização de suas atividades de vida diária. Concluiu-se que a liberação miofascial influenciou na função da fásia e músculo, melhorando a flexibilidade articular.

Wilke et al (2019) formularam uma pesquisa para quantificar os efeitos do rolamento com espuma na amplitude de movimento em adultos saudáveis. Foi aplicada uma meta-análise multinível com um modelo robusto de meta regressão de efeitos aleatórios usada para agrupar os padrões de diferenças e médias (SMD) entre rolamento de espuma e alongamento. A influência dos possíveis fatores de mudança da pesquisa, efeito duração do tratamento, velocidade, músculo alvo, modo de teste (amplitude de movimento ativa / passiva), sexo, IMC e desenho do estudo foi examinado em uma análise moderada. Vinte e seis ensaios em alta qualidade metodológica utilizando a escala de Pedro, foram identificados. Comparado ao alongamento, o rolamento com espuma teve um resultado positivo na amplitude de movimento (SMD: 0,74, IC 95% 0,42-1,01, $p = 0,0002$), porém não foi superior ao alongamento (SMD: - 0,02, 95% IC-0,73 a 0,69, $p = 0,95$). Embora os poucos achados individuais do estudo acreditam que o rolamento de espuma com vibração pode ser que seja mais eficaz do que o alongamento ou o rolamento de espuma. Os resultados agrupados não mostraram diferenças significativas (SMD: 6,75, IC 95% - 76,4 a 89,9, $p = 0,49$ e SMD: 0,66, IC 95% - 1,5 a 2,8, $p = 0,32$). De acordo com a análise do moderador, a maioria dos efeitos potenciais em barreiras (por exemplo, IMC, velocidade ou duração) não têm impacto significativo ($p > 0,05$), mas o rolamento de espuma pode ser menos eficaz em homens ($p < 0,05$). Concluiu-se então que o rolamento de espuma é um método eficaz para realizar melhorias na amplitude de movimento.

Uemura, Pietro e Saciloto (2019) realizaram um estudo com o objetivo de analisar os principais benefícios da liberação miofascial em praticantes de atividades físicas, independente da modalidade que elas praticam., por trás de uma revisão bibliográfica, as buscas foram feitas na base do Google acadêmico sem nenhum corte retrospectivo temporal até o mês de dezembro de 2018. Foram colocados na revisão, estudos de caráter agudo e crônico, os

estudos foram sendo incluídos, caso respondessem de acordo com os critérios de inclusão. Concluiu que, a liberação miofascial realizada manualmente, instrumental ou a auto liberação, tem a capacidade de trazer os benefícios, diminuição da dor, aumento da força e da flexibilidade, ou seja, ela é benéfica realmente para os praticantes de atividade física.

Fraga (2015) realizou uma pesquisa para analisar artigos sobre a eficácia da liberação miofascial para o aumento da amplitude de movimento e a diminuição da dor tardia logo após uma sessão de treinamento físico. A busca foi feita através de periódicos nacionais e internacionais da área da saúde, nos sites PUBMED e periódicos CAPES sem limitações de datas, incluindo os estudos que se enquadravam nos critérios de elegibilidade, sendo eles, 1) apresentar delineamento experimental; 2) Avaliar a amplitude de movimento ou dor tardia em relação a liberação miofascial no treinamento físico; 3) Estar disponíveis nos sites de acesso gratuito. Durante a pesquisa foram encontrados seis estudos sobre amplitude de movimento e liberação miofascial, um sobre dor tardia e liberação e um sobre liberação miofascial, amplitude de movimento e dor tardia. Com base nos resultados, foi concluído que a liberação miofascial é eficaz para a melhoria da amplitude de movimento se comparado com o alongamento estático e que a dor tardia é amenizada, sendo realizada a liberação antes ou depois de um treinamento físico.

CONCLUSÃO

A liberação miofascial é um método de massagem antiga e vem sendo estudada ao longo dos anos por profissionais da área da saúde, sobre a sua importância e quais seus benefícios, sendo alguns deles, aumento da flexibilidade, diminuição da dor tardia após uma prática de atividade física, contribui para melhora da amplitude de movimento e traz uma sensação de relaxamento.

Conclui-se que a liberação miofascial seja ela realizada com instrumentos, manual ou realizada pelo próprio indivíduo, faz com que a

circulação sanguínea que estava localizada no local, circule novamente trazendo a sensação e relaxamento no músculo, entretanto alguns estudos enfatizam que não há realmente a liberação da fáscia, devido manualmente ser impossível a manipulação do tecido conjuntivo.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, Gustavo. STELBRINK, Guilherme. OLIVEIRA, Arli. **Efeitos da liberação miofascial e idade sobre flexibilidade de homens**. Londrina: 2010. 108 p.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de educação física e esporte**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

BARROSO, Wanessa Rodrigues Cândido. **Avaliação do efeito agudo do rolo de liberação miofascial na mobilidade, dor e fadiga após esforço intenso**. 2018. 18 f. Monografia (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/37395>> Acessado em: 10 mar. 2020.

BEHM, David G., WILKE, Jan. Do Self-Myofascial Release Devices Release Myofascia? Rolling Mechanisms: A Narrative Review. **Revista Sport Medicine**, Suíça, June 2019.

FRAGA, Bruna Sacchi. **Auto-liberação miofascial no treinamento físico: revisão de literatura**. Porto alegre: 2015. p. 22.

RÊGO, Elvyna Melo et al. Efeitos da Liberação Miofascial Sobre a Flexibilidade de um Paciente com Distrofia Miotônica de Steinert. **Revista Neurociência**, São Paulo, v. 20 n. 3, p. 404-409, set. 2012.

SOUZA, Maria de Siqueira e MEIJA, Daiana Priscila Maia. **Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial**, p. 1-13, 2012.

Disponível em: <[https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/61 -
_Estudo_comparativo_entre_as_técnicas_de_alongamento_ativo_x_liberação_miofascial.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/61_-_Estudo_comparativo_entre_as_técnicas_de_alongamento_ativo_x_liberação_miofascial.pdf)>

Acessado em: 08 jun. 2020

UEMURA, Gabriel Tucceri; PIETRO, Fábila Ferreira da Silva; SACILOTO, Miguel Renato Reviriego. Os principais benefícios da aplicação de liberação miofascial em praticantes de atividade física. **Revista Interciência – IMES Catanduva – V.1, N° 2, p.27-32, Junho. 2019.**

VIEIRA, Anne Katlen Mota, SOUZA, Flaviano Gonçalves Lopes. **Benefício da Liberação miofascial no tratamento da fascite plantar**, p. 2-12, 2018.

Disponível em: <[https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/238/440 -
_Benefício_da_Liberação_miofascial_no_tratamento_da_fascite_plantar.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/238/440_-_Benefício_da_Liberação_miofascial_no_tratamento_da_fascite_plantar.pdf)>

Acessado em: 08 jun. 2020.

WILKE, Jan. Acute Effects of Foam Rolling on Range of Motion in Healthy Adults: A Systematic Review with Multilevel Meta-analysis. **Revista Sport Medicine**, Suíça, October 2019.