



EFEITO DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL (LM) NA FLEXIBILIDADE DE MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE GINÁSTICA LOCALIZADA

Johnathan Pereira Castro¹
Daiane Almeida Rodrigues²

PALAVRAS-CHAVE: Liberação Miofascial, Flexibilidade, Ginástica.

INTRODUÇÃO

No intento de potencialização e preservação das habilidades corporais, a flexibilidade é uma qualidade física importante. Auxilia na execução e no desenvolvimento das atividades de vida diárias com mais qualidade, dessa forma minimiza os riscos de lesões e proporciona ao indivíduo maior liberdade de movimentos. Também colabora para o aumento da autonomia, principalmente, na população idosa (DANTAS, 1999).

Deste modo é importante conhecer novas técnicas e metodologias que sejam mais eficientes e satisfatórias para o treinamento dos praticantes. O método de Liberação Miofascial (LM) atua com eficiência no trabalho de ganho dessa flexibilidade independente de ser aplicada pré ou pós-prática do treino físico-esportivo.

JUSTIFICATIVA

Como existem poucos estudos sobre a LM esta pesquisa se torna importante para trazer mais conhecimento sobre esta técnica. Além de demonstrar o efeito da LM na flexibilidade em um curto espaço de tempo e mostrar a viabilidade ou não em relação ao custo do material e de aplicação pelos praticantes.

OBJETIVO

Analisar os efeitos da LM na flexibilidade de mulheres adultas praticantes de ginástica localizada.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo experimental controlado com delineamento longitudinal. Gil (2007) diz que o estudo experimental consiste em determinar um objeto de estudo, selecionar possíveis variáveis capazes de influenciá-lo, definir formas

¹ Universidade Federal de Goiás, castrojohnathan095@gmail.com

² Universidade Federal de Goiás, daiane5423@hotmail.com

de controle e de observação dos efeitos produzida no objeto. O instrumento utilizado para a avaliação foi o teste “Sentar-e-Alcançar”, segundo o protocolo do Banco de Wells visto também em Ribeiro (2010), pré e pós-intervenção com a técnica de LM.

A amostra foi composta de alunas praticantes de Ginástica Localizada matriculadas em uma unidade do Sesc GO. Foram subdivididas em dois grupos, um recebendo a técnica de LM no final da aula e outro grupo no início da aula, para análise dos resultados do teste de flexibilidade. Os critérios de inclusão utilizados foram: mulheres com idade de 35 a 58 anos e com participação mínima de 80% das intervenções, as alunas que possuíam alguma restrição médica que as impossibilitavam de realizar a atividade foram excluídas do estudo.

As intervenções consistiam em períodos de quinze minutos de aplicação da técnica de LM que eram feitas em duplas entre as próprias alunas, com a orientação do professor e utilizando uma barra para fazer a técnica de LM denominada de esmagamento nos músculos do quadríceps, isqueotibiais e no tríceps sural da perna (panturrilha) de ambas as pernas.

ANÁLISE DE DADOS

Fizeram parte da pesquisa 13 alunas de Ginástica Localizada do Sesc GO, com idade média de 46 anos. Para análise de classificação dos níveis de flexibilidade utilizou-se das Diretrizes do Colégio Americano do Esporte (ACSM) 7ª edição, 2007.

Após a coleta de dados os resultados indicaram que o grupo que recebeu LM no momento pós-treino, apresentou o teste final com valores médios dos níveis de flexibilidade iguais aos testes iniciais tendo resultado médio de 27 cm. De acordo com o ACSM os resultados no teste de sentar e alcançar que apresentam números maiores ou iguais a 25 a 29 cm para mulheres de 40 a 49 anos são classificados como “regular”.

Desta forma a inclusão da LM não trouxe mudança para a flexibilidade. Por outro lado o grupo que recebeu a LM pré-treino teve um mudança de classificação no quadro de flexibilidade da ACSM. No teste inicial o valor médio de flexibilidade era 29 cm (classificação regular) e após o teste final o esse valor foi para 35 cm sendo classificado como “muito bom”, de acordo com a classificação da ACSM.

O benefício da liberação miofascial como uma ferramenta benéfica para auxiliar na obtenção de resultados positivos e duradouros mediante a flexibilidade de praticantes de atividade física. Desta forma esta técnica é interessante para ajudar em resultados mais duradouros, pois age no tecido conjuntivo trabalhando elasticidade juntamente com a fisiologia da locomoção. Assim ela consegue promover um tratamento global ao menor tensionamento ativo ou passivo gerando repercussões sobre todo conjunto corporal (ARRUDA 2010).

Além disto André (2013) cita como uma ferramenta fundamental nos tratamentos do sistema musculoesquelético, devolvendo maior liberdade e organização dos movimentos, diminuição de dores e alinhamento postural.

CONCLUSÃO

A LM parece se tratar de uma técnica eficiente ao ser introduzida nos momentos iniciais das aulas se tratando de flexibilidade, entretanto ela se mostrou uma ótima

ferramenta para melhorar a flexibilidade se utilizada antes do treino. Como não foram utilizados nenhum recurso material sobressalente oneroso para o espaço de aula a LM se mostrou uma opção barata e de fácil acesso para o professor de Educação Física utilizar em suas aulas.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, M. L. A. **Mobilização miofascial**. Disponível em: <http://www.marialuisa.com.br/tecnicas/liberacaomiofascial>. América São Paulo, 2013.

ARRUDA, G. A; STELLBRINK, G; OLIVEIRA, A, R. Efeitos da liberação miofascial e idade sobre a flexibilidade de homens, **Rev. Researchgate**, Londrina, v.18, p. 396-400, 2010.

DIRETRIZES DO ACSM PARA os testes de esforço e sua prescrição. 7.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2007.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo : Atlas, 2007

RÊGO, M; MARTIN, M; FILHO, D. **Rev Neurocienc**, Efeitos da Liberação Miofascial Sobre a Flexibilidade de um Paciente com Distrofia Miotônica de Steinert, São Paulo-SP, Brasil, p. 404-409, dez 2012.

RIBEIRO, A; ABAD, C; BARROS, V; NETO, B. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo, **Rev Bras Cineantropom**, p. 416-421,2010.

SOUZA, M. S. **Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial**. Pós-graduação em Fisioterapia em Traumatologia e Reumatologia, Bio cursos - Manaus, 2012.