

BENEFÍCIOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM ATLETAS AMADORES DE VOLEIBOL

Iarle Gonzaga Vieira – iarlevieira@gmail.com, Andrês Valente Chiapeta – andreschiapeta@univicoso.com.br

ODS 3 Saúde e bem estar

Saúde

Introdução

O voleibol é um esporte de ampla popularidade, que exige força, agilidade e estratégia. Entretanto, a repetitividade dos movimentos está associada a elevada incidência de lesões, principalmente em ombro e joelho. Entre os tecidos acometidos, destaca-se a fásia, estrutura essencial para a transmissão de forças e a eficiência biomecânica, mas suscetível a esforços repetitivos que favorecem o surgimento de pontos-gatilho miofasciais, responsáveis por dor local e referida. Nesse contexto, a liberação miofascial desponta como técnica eficaz para restaurar a integridade tecidual, reduzir a dor e otimizar a funcionalidade muscular.

Objetivos

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo investigar os efeitos da técnica de liberação miofascial aplicada ao complexo do ombro, analisando seus impactos na funcionalidade musculoesquelética de atletas amadores de voleibol

Material e Métodos ou Metodologia

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da liberação miofascial aplicada ao complexo do ombro sobre a funcionalidade musculoesquelética de atletas amadoras de voleibol. Trata-se de uma pesquisa intervencionista com delineamento transversal e abordagem quanti-qualitativa, realizada com 13 atletas femininas da Liga Universitária Esportiva Viçosense (LUVE), com idades entre 18 e 27 anos. A avaliação inicial contemplou a mensuração da amplitude de movimento (ADM) do ombro dominante, utilizando goniômetro universal, e a aplicação da Escala Visual Analógica (EVA) para quantificação da dor referida. Após sete dias, foi realizada uma única intervenção de liberação miofascial, manual e instrumental, com duração de 10 minutos, abrangendo músculos como peitoral menor, subescapular, trapézio, romboides e demais componentes do manguito rotador. Imediatamente após a aplicação, as atletas participaram de um treino habitual e responderam a um questionário sobre percepção de dor, desempenho e mobilidade.

Apoio Financeiro

Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

FIGURA 1 - Comparação da média de amplitude de movimento antes e depois da liberação miofascial.

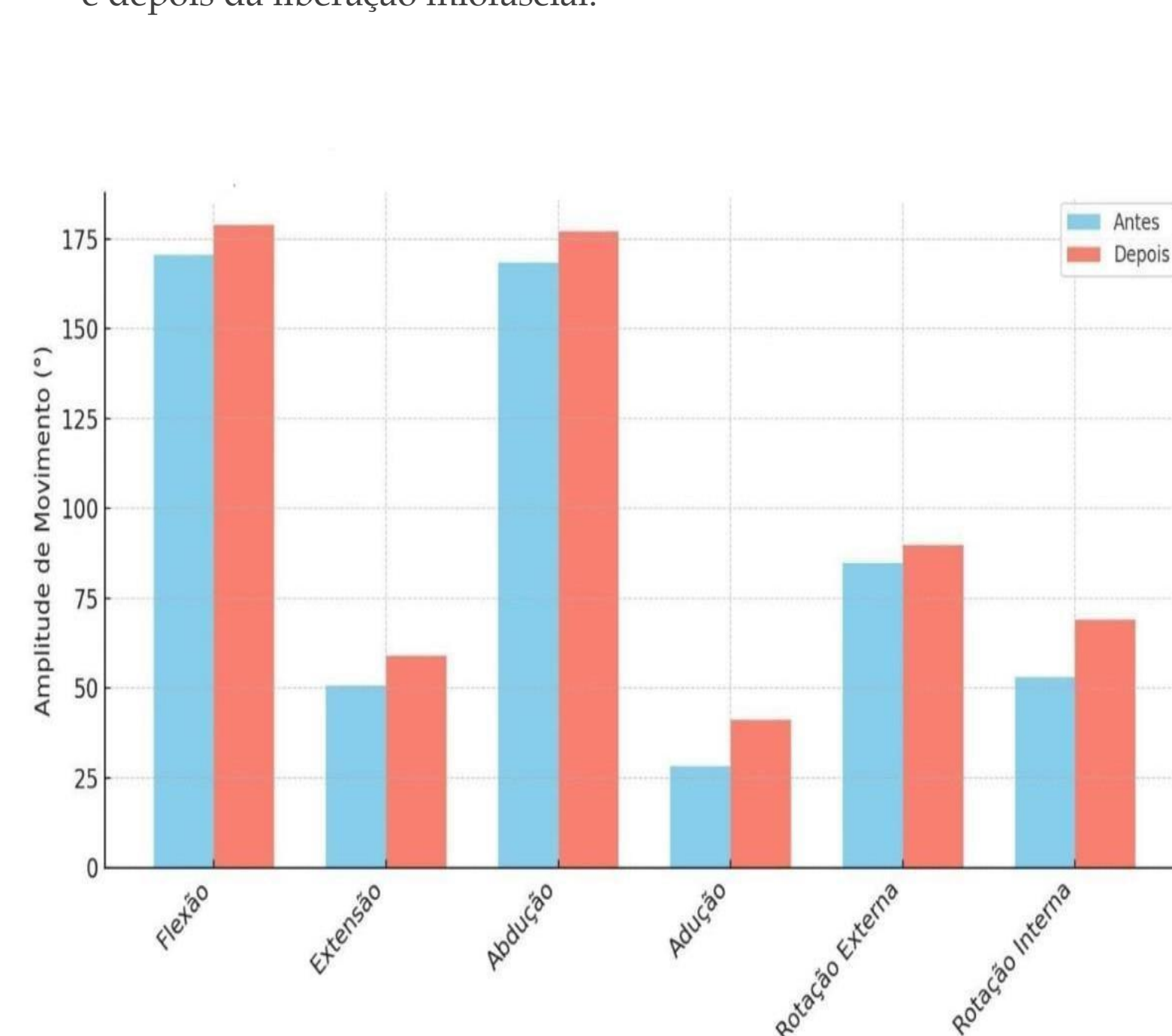
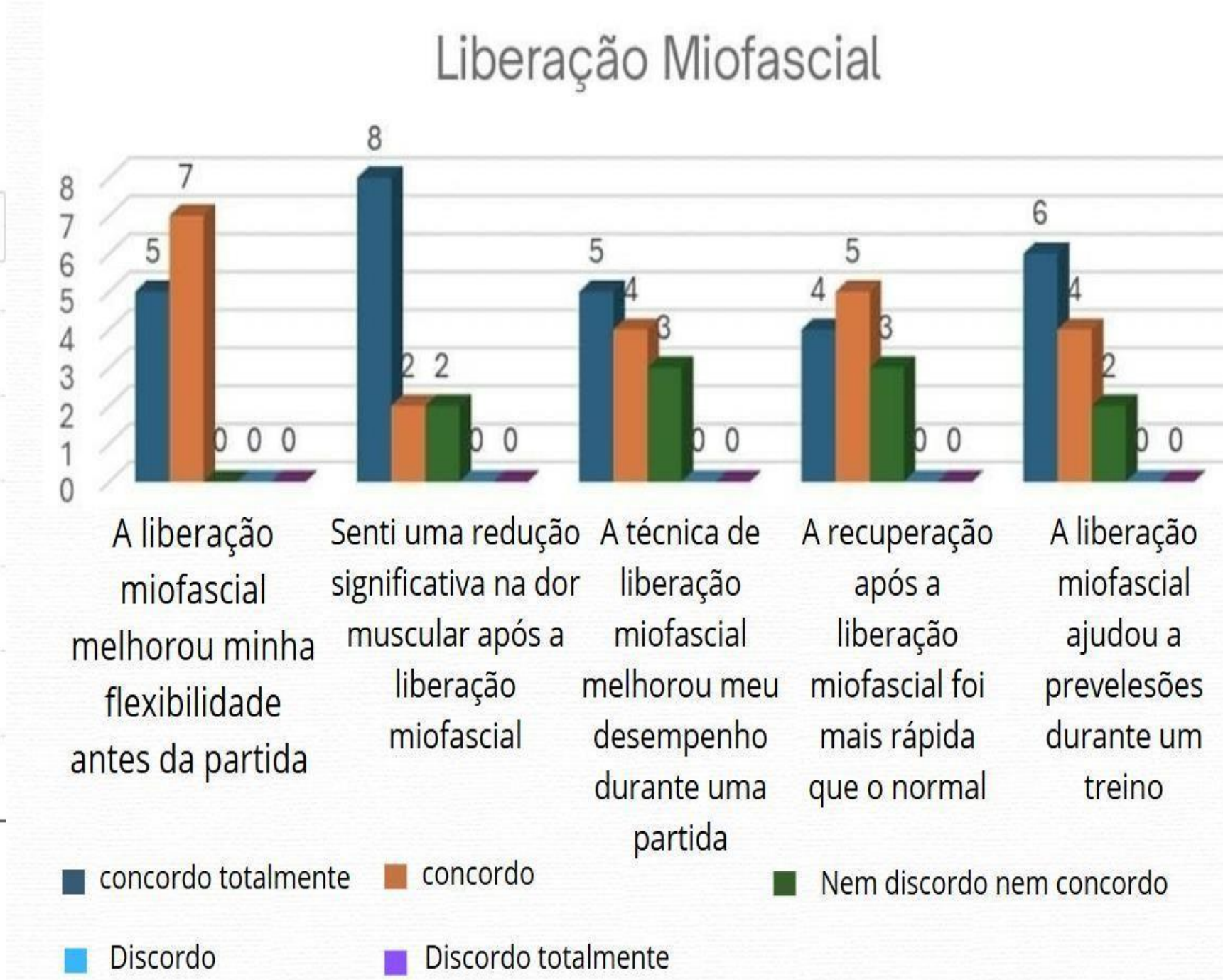


FIGURA 2 - Escala de percepção pós-liberação miofascial.



Os resultados indicaram melhora na amplitude de movimento em todos os padrões avaliados, com destaque para a rotação interna e a adução. A adução do ombro aumentou, em média, de 28,25° para 41,08°, enquanto a rotação interna evoluiu de 53,25° para 69,00°

Conclusões

Conclui-se que a liberação miofascial é uma estratégia eficaz para atletas amadoras, com potencial comprovado para promover ganhos imediatos na mobilidade e na percepção de desempenho funcional. Recomenda-se a realização de novos estudos com amostras ampliadas, maior número de sessões e acompanhamentos de médio a longo prazo, a fim de investigar os efeitos cumulativos da técnica, especialmente no alívio da dor musculoesquelética.

Bibliografia

- AJIMSHA, M. S.; AL-MUDAHKA, N. R.; AL-MADZHAR, J. A. *Effectiveness of myofascial release: Systematic review of randomized controlled trials. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 19, n. 1, p. 102-112, jan. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.06.001>. Acesso em: 20 junho 2025.
- ARGUISUELAS, M. D. *et al.* Effects of myofascial release in nonspecific chronic low back pain. *Spine*, v. 42, n. 9, p. 627-634, maio 2017. DOI: <https://doi.org/10.1097/brs.0000000000001897>. Acesso em: 20 abril 2025
- CHEATHAM, S. W. *et al.* Effects of myofascial release on range of motion. *Journal of Sport Rehabilitation*, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0163>. Acesso em: 20 abril 2025.
- EERKES, K. Volleyball injuries. *Current Sports Medicine Reports*, v. 11, n. 5, p. 251-256, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e3182699037>. Acesso em: 20 abril 2025.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL. *Página oficial da Federação Internacional de Voleibol*. 2016. Disponível em: <http://www.fivb.org/en/volleyball/index.asp>. Acesso em: 10 fevereiro 2025
- GORDON, C.-M.; ANDRASIK, F.; SCHLEIP, R.; BIRBAUMER, N.; REA, M. Myofascial Trigger Point Release (MTR) for Chronic Shoulder Pain: A New Approach. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 20, n. 3, p. 614-622, jul. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27634087/>. Acesso em: 25 abril 2025.
- KUMKA, M.; BONAR, J. Fascia: a morphological description and classification system based on a literature review. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, v. 56, n. 3, p. 179-191, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430451/>. Acesso em: 02 abril 2025.
- MACDONALD, G. Z. *et al.* Foam Rolling as a Recovery Tool after an Intense Bout of Physical Activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 45, n. 1, p. 131-142, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182a123db>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24343353/>. Acesso em: 24 abril 2025.
- SCHROEDER, A. N.; BEST, T. M. Is self myofascial release an effective preexercise and recovery strategy? A literature review. *Current Sports Medicine Reports*, v. 14, n. 3, p. 200- 208, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000148>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25968853/>. Acesso em: 24 abril 2025.