



A INFLUÊNCIA DAS TÉCNICAS DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL E ALONGAMENTO NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE DE MEMBROS INFERIORES EM INDIVÍDUOS ADULTOS

Gisele Smokowicz

Lucas do Prado

Ana Leticia Padeski Ferreira de Azevedo (Orientadora)

Resumo

Há estudos que comprovam a melhora da flexibilidade através do treinamento de alongamentos, mas as evidências científicas sobre a técnica de liberação das fáscias musculares ainda são escassas, entretanto já mostram resultados positivos. As fáscias musculares, são tecidos conjuntivos que cobrem os músculos, são elas que formam bainhas para possibilitar que o músculo deslize sobre o outro. As fáscias possuem efeitos plásticos e com o seu estiramento ela deforma e altera seu comprimento. Elas também podem apresentar tensões que com o passar do tempo podem se disseminar e fazer com que o indivíduo diminua sua flexibilidade. Ter uma boa flexibilidade melhora a qualidade de vida de qualquer indivíduo, aumentando sua independência na realização de atividades do dia-a-dia. A insuficiência da flexibilidade atrapalha e dificulta o processo de desenvolvimento das habilidades motoras, limita as capacidades de coordenação, força e velocidade, diminui também a economia de trabalho aumentando os riscos de danos nas estruturas que envolvem uma articulação. Visto o exposto questionamos: Quais são os efeitos da liberação miofascial e do alongamento na flexibilidade de membros inferiores em indivíduos adultos? O objetivo do presente estudo é reconhecer quais são as influências das técnicas de liberação miofascial e do alongamento na melhora da flexibilidade de membros inferiores em indivíduos adultos. Para atingir o objetivo geral procuramos reconhecer as técnicas de liberação de fáscias musculares e de alongamento, identificar os efeitos fisiológicos, biomecânicos e os benefícios da união das técnicas na melhora da flexibilidade. A pesquisa é uma revisão sistemática de caráter qualitativo descritivo. As buscas pelos artigos tem como critérios de inclusão trabalhos originais realizados entre 2008 a 2018 em língua portuguesa, procurados e selecionados através das bases de dados “SciELO”, “Lilacs”, “PubMed” e “Portal Capes” utilizando as palavras chaves “fáscias”, “alongamento”, “tipos de alongamento”, “liberação miofascial”, “flexibilidade” e “mobilidade articular”. O estudo ainda está em andamento com seu término previsto para o 1.º Semestre de 2019.

Palavras-chave: fáscias; flexibilidade; alongamento; alongamento estático; liberação miofascial; mobilidade articular.