EFICÁCIA DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL PARA GANHO DE FLEXIBILIDADE

Daniel Corrêa Machado1, Edson Rodrigues Junior2

E-mail: danielfisioterapeuta@hotmail.com

1Acadêmico, Centro Universitário do Cerrado, Fisioterapia, Patrocínio, Brasil; 2 Mestre, Docente do Curso Universitário do Cerrado, Fisioterapia, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** A flexibilidade determina a mobilidade total dos indivíduos, além de promover melhoria na capacidade mecânica dos músculos e articulações sendo assim, a liberação miofascial (LM) é uma técnica amplamente utilizada na fisioterapia, com o objetivo de mobilizar a fáscia, reduzindo aderências entre ela e outros tecidos como músculos, gerando assim alívio da dor muscular e ganho da amplitude de movimento e flexibilidade. **Objetivo:** Verificar a influência do uso da liberação miofascial manual no ganho de flexibilidade. **Metodologia:** Esse resumo é parte integrante do projeto de pesquisa do projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, ainda em desenvolvimento. Estudo quantitativo, comparativo de caráter transversal, realizado no interior de Minas Gerais entre outubro e novembro de 2020. A amostra foi composta por 20 mulheres com idade de 18 a 40 anos. Optou-se por avaliar a flexibilidade da banda iliotibial do membro inferior esquerdo, sendo utilizado o aplicativo inclinômeter digital para medir a amplitude de movimento e utilizado o teste especial de Ober para a avaliação da flexibilidade. O pesquisador realizará a técnica de deslizamento profundo do miofascial iniciando na região do trocânter maior até côndilo tibial lateral, repetindo o movimento por dois minutos; a posteriori, 24 horas depois, realizará novamente o teste de Ober para verificar a flexibilidade da banda iliotibial tardio. Os dados serão submetidos à análise estatística descritiva por meio de uma planilha do Excel, onde serão submetidos a um teste de normalidade e realizado uma comparação entre os resultados anteriores e posteriores à técnica.

**Palavras-chave:** Miofascial. Flexibilidade Muscular. Fisioterapia.

**Financiamento:** Sem financiamento.