

EFEITOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE KARATÊ

Denize Silva dos Santos¹; Gilmara Alvarenga Fachardo Oliveira²; Lusicleide Galindo da Silva Moraes³

¹Graduanda do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, (FAMAM), denizesilva.fisio@gmail.com; ²Doutora em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, gfachardo@yahoo.com.br; ³Mestra em Gestão de Políticas Públicas e Segurança Social (UFRB), FAMAM, lusicleidegalindo@gmail.com.

Praticantes de atividade física competitiva ou até mesmo recreativa estão propensos a lesões musculoesqueléticas. A maior parte dessas lesões são ocasionadas pelo uso excessivo dos músculos, causando diminuição da força e alterações na flexibilidade, alinhamento corporal, biomecânica e coordenação motora. O karatê é uma arte marcial de impacto, caracterizado por um conjunto de técnicas aplicadas com rapidez e precisão. Seus atletas estão sujeitos a inúmeras lesões, sendo estas com maior prevalência nos membros inferiores devido à grande necessidade de realização de chutes, saltos e deslocamentos rápidos. A liberação miofascial é uma técnica fisioterapêutica, amplamente utilizada entre atletas, que busca manipular o tecido fascial aumentando a amplitude de movimento, flexibilidade e diminuindo a intensidade da dor decorrente aos treinos. Sendo assim, este projeto de pesquisa tem como objetivo geral evidenciar os efeitos da liberação miofascial na performance de atletas de karatê e como objetivos específicos avaliar as disfunções miofasciais dos atletas de karatê; aplicar as técnicas de liberação miofascial nos membros inferiores e verificar se a aplicação das técnicas de liberação miofascial podem proporcionar benefícios aos atletas de karatê. Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa e qualitativa. Serão selecionados por amostragem intencional atletas de karatê que participam, regularmente, de competições a nível estadual e nacional, residentes em cidades do Recôncavo da Bahia. Os atletas serão submetidos à sessões de liberação miofascial nos membros inferiores, duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada, durante 5 semanas. No início e no final do tratamento, os atletas serão avaliados por meio do teste FMS (Teste de Movimento Funcional) e da escala NPRS (Escala de classificação de dor numérica). Ao final dos atendimentos espera-se que a liberação miofascial tenha auxiliado os atletas no que diz respeito à amplitude de movimento, mobilidade e equilíbrio, contribuindo assim para melhora da sua performance.

Palavras chave: Disfunções do movimento. Fásia. Artes marciais. Técnicas fisioterapêuticas. Prevenção de lesões.