

## Autopercepção dos benefícios da mobilização miofascial em praticantes de exercício físico: um estudo transversal

### Self-perception of the benefits of myofascial mobilization in physical exercise practitioners: a cross-sectional study

 Heiffer Horbach<sup>1</sup>,  Heidi Horbach Luz<sup>1</sup>,  Mateus Dias Antunes<sup>1</sup>,  Daniela Saldanha Wittig<sup>1</sup>

#### RESUMO

A mobilização miofascial vem sendo utilizada com frequência no meio esportivo como forma de melhorar as restrições da fáscia que surgem com as atividades físicas. **Objetivo:** Analisar e comparar os benefícios da mobilização miofascial para praticantes adultos de exercício físico regular, verificando os métodos e técnicas utilizados, assim comparando a maior eficácia segundo a percepção dos praticantes. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal onde foi aplicado um questionário online a 160 pessoas de ambos os sexos, com o intuito de analisar informações de técnicas aplicadas e sua eficácia. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva. **Resultados:** Os resultados demonstraram que a satisfação e benefícios foram predominantes, e o uso da técnica manual foi a de maior escolha entre os praticantes, ressaltando que a maioria foi aplicada por fisioterapeutas. **Conclusões:** Quem utiliza a técnica, independente da forma executada, os resultados são considerados satisfatórios e trazem bem-estar e benefícios à saúde dos praticantes de exercício físico.

**Palavras-chaves:** Terapia de Liberação Miofascial, Promoção da Saúde, Modalidades de Fisioterapia, Reabilitação

#### ABSTRACT

Myofascial mobilization has been frequently used in sports as a way to improve fascia restrictions that arise with physical activities. **Objective:** To analyze and compare the benefits of myofascial mobilization for adult practitioners of regular physical exercise, verifying the methods and techniques used, thus comparing the greater effectiveness according to the practitioners' perception. **Methods:** This is a cross-sectional study where an online questionnaire was applied to 160 people of both sexes, with the aim of analyzing information on applied techniques and their effectiveness. Data were analyzed using descriptive statistics. **Results:** The results showed that satisfaction and benefits were predominant, and the use of the manual technique was the most preferred among practitioners, emphasizing that most were applied by physiotherapists. **Conclusion:** Those who use the technique, regardless of the way it is performed, the results are considered satisfactory and bring well-being and benefits to the health of practitioners of physical exercise.

**Keywords:** Myofascial Release Therapy, Health Promotion, Physical Therapy Modalities, Rehabilitation

<sup>1</sup>Universidade Cesumar

#### Autor Correspondente

Mateus Dias Antunes

E-mail: [mateusantunes@usp.br](mailto:mateusantunes@usp.br)

#### Conflito de Interesses

Nada a declarar

Submetido: 12 setembro 2022

Aceito: 29 junho 2023

#### Como citar

Horbach H, Luz HH, Antunes MD, Wittig DS. Autopercepção dos benefícios da mobilização miofascial em praticantes de exercício físico: um estudo transversal. Acta Fisiatr. 2023;30(3):155-159.

DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v30i3a195127

#### Financiamento

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES)

ISSN 2317-0190 | Copyright © 2023 | Acta Fisiátrica  
Instituto de Medicina Física e Reabilitação - HCFMUSP



Este trabalho está licenciado com uma licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional

## INTRODUÇÃO

A fáscia é um importante elemento na postura e organização do movimento. É um tecido conjuntivo contínuo, irregular e denso, que envolve e conecta todos os músculos, mesmo a menor miofibrila, e cada órgão do corpo. Este tecido tem importantes funções, sendo uma delas revestir e conectar as estruturas, assim, fazendo a transmissão de força tensional.<sup>1</sup>

Entre suas características apresenta-se a sua alta quantidade de inervação e células que são responsáveis em fornecer a noção de pressão e estiramento, assim, pode-se analisar que, com frequência, este tecido está relacionado a queixas de quadros algícos, além disso, atua na percepção postural por sua conectividade.<sup>2</sup>

Os estudos sobre a fáscia vêm aumentando cada vez mais, pois ela desempenha papel essencial na neurologia, percepção corporal, transmissão de energias e cicatrização dos tecidos, estando presente em camadas de todo o corpo do indivíduo. Percebe-se que, muitas vezes, ela pode ser a causa e a solução para muitos problemas, pois quando a pessoa apresenta lesões, fadiga, entre outros, é possível que seja desencadeada a Síndrome da Dor Miofascial (SDM), gerando pontos-gatilhos, dor e desconforto, atuando diretamente na qualidade de vida.<sup>3</sup>

Diversas alterações podem causar a SDM, tais como: processos degenerativos, inflamatórios, grandes traumas ou pequenos traumas de várias estruturas, com sintomas principalmente nas regiões da cervical, cintura escapular, lombar e outras.<sup>2</sup>

Entre os tratamentos que são utilizados para a SDM, a mobilização miofascial é uma das mais frequentes, sendo uma técnica da terapia manual utilizada na fisioterapia, envolvendo forças mecânicas específicas para manipular o complexo miofascial, encontrando pontos sensitivos a algia e tensão, tendo o objetivo de diminuir a dor e melhorar a funcionalidade.<sup>2</sup>

A mobilização miofascial é uma terapia manual que age por mobilizações sobre as fáscias do tecido conjuntivo, ajudando no alívio das dores, na recomposição da normalidade ou qualidade do tecido e no ganho da amplitude do movimento e flexibilidade, oferecendo um melhor deslizamento tecidual. A manutenção de parâmetros adequados de flexibilidade proporciona movimentos com segurança em sua completa extensão e minimiza o risco de lesões em decorrência de limitações musculares e articulares.<sup>4</sup>

Considerando os benefícios da mobilização miofascial,<sup>4</sup> podemos questionar sua eficácia de acordo com a técnica escolhida e conhecimento técnico de quem a aplica. Por isso, surgiu o interesse deste estudo, sendo que a hipótese é de que numa vida agitada, como a de hoje em dia, com inúmeras atividades diárias, as pessoas buscam a prática de exercícios físicos a fim de ter uma boa saúde. Porém é necessário que sejam feitos ajustes no corpo para que esta prática traga realmente bem-estar.

A mobilização facial é uma grande aliada, trabalhando para a melhora da mobilidade, alívio de tensão, alinhamento dos tecidos entre outros, trazendo, assim, inúmeros benefícios ao corpo.<sup>4</sup> Porém, visto que a técnica pode ser feita de várias maneiras e sua comercialização tem aumentado, está cada vez mais difícil existir um padrão de atendimento para análise e se obter a melhor maneira de aplicação desta técnica.

## OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo analisar os métodos e técnicas utilizadas na mobilização miofascial em praticantes de

exercícios físicos regulares.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, desenvolvido após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Unicesumar sob o parecer de número 4706972. Foram selecionados como voluntários indivíduos adultos praticantes de exercício físico regular, de acordo com o mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde: atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa realizada na semana.<sup>5</sup>

Teve como critério de exclusão indivíduos abaixo de 18 anos e aqueles que não cumpriram o mínimo de atividade física proposta pela Organização Mundial da Saúde.<sup>5</sup> Além disso, foram considerados as doenças ortopédicas e degenerativas como critério de exclusão.

O estudo ocorreu por meio do envio de questionário on-line, o qual teve como objetivo colher informações e relatos de adultos praticantes de exercício físico regular. A divulgação do questionário foi por meio de redes sociais. As perguntas foram divulgadas virtualmente pelo sistema *Google Forms*. Inicialmente, o voluntário leu e afirmou estar de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Em seguida, respondeu às perguntas relativas à utilização de mobilização miofascial, para análise e quantificação dos benefícios da técnica.

As variáveis analisadas foram: sexo, idade, nível de treinamento, técnicas utilizadas, formas de aplicação, experiência e conhecimento do profissional que a aplica, e quais os benefícios percebidos após a aplicação da técnica. O instrumento foi criado pelos próprios autores, baseado na literatura científica.<sup>1-4</sup> Para análise dos dados, foram utilizadas frequências absolutas e relativas para as variáveis qualitativas, por meio da estatística descritiva.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 160 praticantes de exercícios físicos, sendo 60% (n= 96) era do sexo feminino e 40% (n= 64) do sexo masculino, de diversas profissões e praticantes de várias modalidades esportivas (Tabela 1).

**Tabela 1.** Perfil dos praticantes de exercícios físicos

VARIÁVEL	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	64	40
Feminino	96	60
<b>Profissão</b>		
Fisioterapeuta	15	10
Profissional de Educação Física	10	6
Outros	93	58
Estudantes	42	26
<b>Atividade física praticada</b>		
Musculação	71	44
Corrida/Caminhada	38	24
Outros	51	32

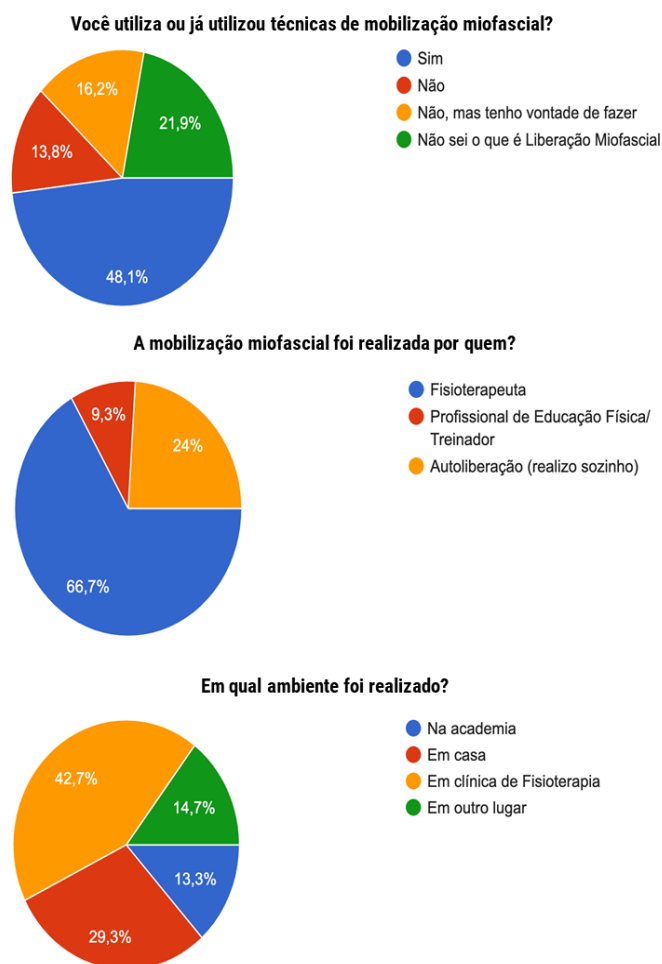
Ao serem questionados sobre quanto tempo mantêm a prática de exercício físico regular, a maioria (54,4%) responderam de 3 anos ou mais, 25% 6 meses, 10,6 realizavam há 1 ano e 10% a

2 anos.

Em relação ao tempo praticado, semanalmente, teve como predominância o grupo que assinalou a opção 150 a 300 minutos (33,8%), mais que 300 minutos (31,3%), 60 minutos (20,5%) e 30 minutos (14,4%).

Sobre a intensidade de treino, os valores encontrados foram: moderada (55%), alta (25,6%) e baixa (19,4%). Sobre a dor observada no pós-treino, a maioria dos participantes relataram sentir dor "às vezes", o que representou 59,4% dos entrevistados, seguido por sim (23,8%) e não (16,9%).

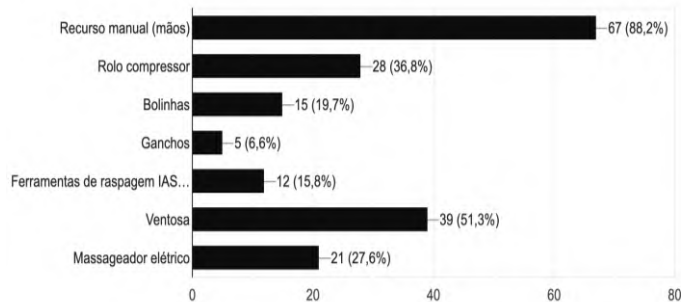
Questionado aos participantes sobre sua rotina de alongamento e ou mobilidade, foi identificado que a maioria não tem o hábito dessa prática (52,5%). Já sobre a utilização da técnica de mobilização miofascial, a maioria dos participantes referem utilizar ou já ter utilizado (48,1%), na maioria das vezes realizada por um fisioterapeuta (66,7%), sendo que a maioria realiza em clínicas de fisioterapia (42,7%) conforme observado na Figura 1.



**Figura 1.** Informações sobre a técnica de mobilização miofascial

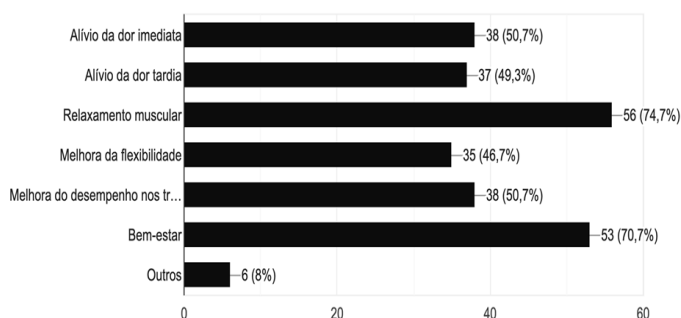
Foi observado no estudo, que a maioria dos entrevistados sentiu dor (81,3%) durante a realização da técnica. Sobre a frequência de realização da técnica, 73,3% dos participantes relataram fazer mobilização miofascial "poucas vezes", 26,7% dos participantes fazem frequentemente, e nenhum (0%) participante relatou realizar "sempre".

Questionados sobre os materiais utilizados para a realização da técnica, o recurso manual teve maior resposta (88,2%), seguido da ventosa (51,3%), rolo compressor (36,8%), e outros materiais obtiveram menor predominância de respostas (Figura 2).



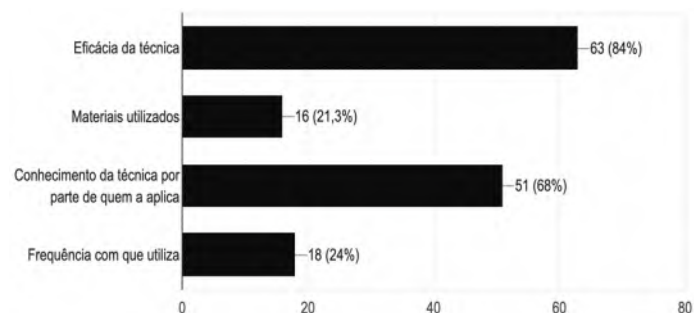
**Figura 2.** Materiais utilizados para realizar a mobilização miofascial

Dentre as opções disponíveis para o motivo da utilização da técnica, em que era possível escolher mais de uma opção de resposta, "relaxamento muscular" (74,7%) e "bem-estar" (70,7%) foram os principais (Figura 3).



**Figura 3.** Motivo da procura da técnica

Questionados sobre a satisfação com a técnica, tivemos o relato de 70,3% como "alto" e 28,4% como "moderado" e sobre a atribuição da satisfação, dentre as opções a "eficácia da técnica" teve o maior número de respostas (84%), demonstrado na Figura 4.



**Figura 4.** Atribuição do grau de satisfação

## DISCUSSÃO

Neste estudo, buscamos avaliar a satisfação de praticantes de exercício físico com a técnica e as características usuais de sua execução, motivados pelo fato de que na literatura ainda não temos um padrão que comprove completamente sua eficácia, nem mesmo a melhor forma de execução da técnica, independentemente do objetivo.

Segundo Rodriguez et al.<sup>6</sup> o uso da mobilização miofascial manual apresenta um efeito positivo relacionado ao alívio de dor, entretanto, ressalta que o manejo e a forma de execução da técnica manual são de difícil controle e padronização, assim como a força exercida nas manobras de pressão profunda e

deslizamento profundo, inserindo-se ainda outra variável, que é a velocidade de deslizamento manual. No presente estudo, identificou-se que a técnica é utilizada por 59,4% dos participantes para alívio da dor tardia ocasionada pelo exercício físico, e para relaxamento muscular por 74,7%, mas apesar da maioria dos participantes realizarem com um fisioterapeuta (66,7%), observaram-se diferentes técnicas/instrumentos utilizados, o que dificulta a comparação para determinar os benefícios.

Quando a técnica é aplicada com baixo grau de pressão, não apresenta grandes riscos ou contra-indicações, pois é uma técnica não invasiva. Porém, as mobilizações profundas podem apresentar efeitos colaterais, como dor ou equimose quando aplicado especificamente em ponto gatilho.<sup>7</sup> Em nosso estudo, foi observado que 81,6% dos participantes relataram dor com a utilização da técnica, sendo assim o maior ponto negativo da mobilização miofascial.

Silva et al.<sup>8</sup> aponta um remodelamento da fáscia com técnicas de terapias manuais que permitem uma complacência do tecido, gerando assim um aumento da flexibilidade tecidual, principalmente em forma aguda, com consequente ganho de amplitude articular. Foi verificado no estudo que 52% dos participantes não possuem o hábito de praticar alongamentos ou exercícios para mobilidade articular, sendo assim, a mobilização miofascial, nestes indivíduos, é uma importante estratégia para a melhora da flexibilidade.

Para Santos & Joia<sup>9</sup> problemas musculoesqueléticos podem acometer uma grande parte da população, ocasionados por inúmeras possibilidades tais como a má postura, falta de atividade física ou excesso de carga, o que levaria à diminuição da qualidade de vida do indivíduo. Os autores consideram a mobilização miofascial como aliada no tratamento destes problemas musculoesqueléticos, em especial quando associada a outros tipos de tratamentos, o que coloca em dúvida sua efetividade quando aplicada isoladamente. Entretanto, este estudo mostrou um alto nível de satisfação dos participantes (70,3%), assim sugerindo maiores estudos para analisar a eficácia isolada da técnica.

No estudo realizado por Oliveira et al.<sup>2</sup>, é abordada a evidência da técnica, destacando a fáscia e os tecidos musculares e conectivos como os maiores tecidos acometidos por lesões durante a prática esportiva, isso ocorre pela relação de microtraumas ou grandes traumas gerados pelos treinamentos, assim formando processos inflamatórios, desorganizando o tecido e gerando fibroses e aderências, desencadeando então a Síndrome da dor miofascial, o que necessita de uma técnica eficaz atuando no tratamento.

O estudo supracitado aponta a efetividade da técnica quando realizada por um profissional da área da reabilitação, já a autoaplicação não apontou grande efetividade comparada com um profissional, destacando a técnica instrumental e manual, sendo realizadas aplicações de pressão em pinça, deslizamento profundo e compressão isquêmica, tendo a conclusão de que a mobilização miofascial manual em pinça teve maior efetividade na melhora de tensão e dor, mas ressalta que a forma de execução da técnica manual é de difícil controle de padronização. No presente estudo, o recurso manual com maior número de utilização (88,3%), seguido pela ventosaterapia (51,9%) e uso de rolo compressor (36,4%).

Sendo assim, fica evidente que a dor é uma sensação desprazerosa, emocionalmente associada à uma lesão real ou potencialmente real e subjetiva, onde cada indivíduo a sente de uma

forma.<sup>10</sup> Por isso, é importante sempre a realização da mobilização miofascial para promover a saúde e qualidade de vida de praticantes de esportes.<sup>11-13</sup>

## CONCLUSÃO

Concluiu-se com este estudo que a mobilização miofascial vem sendo cada vez mais utilizada por praticantes de exercícios físicos, tendo resultados positivos, trazendo bem-estar e benefícios à saúde. Mostrou-se que a técnica tem sido executada de várias maneiras, através da utilização dos diferentes instrumentos disponíveis no mercado atualmente, é aplicada tanto por profissionais como pelo próprio praticante de exercício físico.

Apesar da satisfação com os resultados não depender destes fatores, entende-se que são necessários estudos mais aprofundados sobre este assunto, para então comprovar a real efetividade de acordo com cada técnica aplicada, trazendo maiores evidências e podendo gerar uma melhor padronização de protocolos de aplicação, assim proporcionando maiores benefícios.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

## REFERÊNCIAS

- Schleip R. Fascial plasticity – a new neurobiological explanation: Part 1. *J Bodyw Mov Ther.* 2003;7(1):11-19. Doi: [10.1016/S1360-8592\(02\)00067-0](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(02)00067-0)
- Oliveira APM, Pereira KP, Felício LR. Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. *Arq Ciên Esp.* 2019;7(1):8-12. Doi: [10.17648/aces.v7n1.3504](https://doi.org/10.17648/aces.v7n1.3504)
- Schleip R, Müller DG. Training principles for fascial connective tissues: scientific foundation and suggested practical applications. *J Bodyw Mov Ther.* 2013;17(1):103-15. Doi: [10.1016/j.jbmt.2012.06.007](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2012.06.007)
- Nobre MMA, Pacheco Neto PS, Souza SFM, Felipe PNF, Alencar DL, Gadelha MA. Análise do efeito da liberação miofascial no ganho de flexibilidade aguda em praticantes de musculação. *Motricidade.* 2018;14(1):405-8.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020.
- Rodríguez-Huguet M, Gil-Salú JL, Rodríguez-Huguet P, Cabrera-Afonso JR, Lomas-Vega R. Effects of myofascial release on pressure pain thresholds in patients with neck pain: a single-blind randomized controlled trial. *Am J Phys Med Rehabil.* 2018;97(1):16-22. Doi: [10.1097/PHM.0000000000000790](https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000790)
- Kamoneki DH, Zamunér AR, Narciso ALG, Oliveira B. Técnicas manuais para dor miofascial e ponto gatilho. *Ter Man.* 2011; 9(46):937-42.
- Silva DL, Monteiro ER, Corrêa Neto VG, Triani FS. Efeitos da liberação miofascial sobre a flexibilidade: uma revisão sistemática. *J Health Sci.* 2017;19(2):200-4.

9. Santos HA, Joia LC. A liberação miofascial nos tratamentos de cervicálgia. *Hígia – Rev Ciên Saúde Soc Aplic Oeste Baiano*. 2018;3(1):151-67.
10. Antunes MD, Favoreto AB, Nakano MS, Morales RC, Nascimento Junior JRA, Oliveira DV, et al. Análise comparativa dos efeitos da massoterapia e pompage cervical na dor e qualidade de vida em mulheres. *ConScientiae Saúde*. 2017;6(1):109-15. Doi: [10.5585/conssaude.v16n1.7046](https://doi.org/10.5585/conssaude.v16n1.7046)
11. Rodrigues ERL, Veiga PHA, Monte JA, Bezerra KRB, Silva BRHR, Lima PLF, et al. Comparação da liberação miofascial instrumental e da liberação posicional em pacientes com retração muscular assintomática de membros inferiores. *Res Soc Dev*. 2022;11(1):e42011125085. Doi: [10.33448/rsd-v11i1.25085](https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25085)
12. Rodrigues DA, Castro JP. Efeitos da liberação miofascial na flexibilidade de mulheres adultas, praticantes de ginástica localizada no Sesc Campinas. *Braz J Health Rev*. 2021;4(2):7683-97. Doi: [10.34119/bjhrv4n2-305](https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-305)
13. Uemura GT, Silva FF, Saciloto MRR. Os principais benefícios da aplicação de liberação miofascial em praticantes de atividades físicas. *Rev InterCiência-IMES Catanduva*. 2019;1(2):27-32.