

EFEITOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NO NÍVEL DE DOR DA REGIÃO LOMBAR E DE FLEXIBILIDADE EM UMA ATLETA DE GINÁSTICA RÍTMICA: UM ESTUDO DE CASO

Pesquisador(es): KUIPERS, Augusto; FLOSS, Tatiane Soares; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Na ginástica desportiva, altos níveis de coordenação, resistência, agilidade, flexibilidade, força e equilíbrio são exigidos para que as composições coreográficas e rítmicas sejam realizadas. O número de lesões no esporte é um fenômeno que acompanha esta exigência, de tal modo que aumenta proporcionalmente ao volume de treinamento. Atualmente, existem inúmeras técnicas de reabilitação e prevenção de lesões para diversas modalidades, entretanto, uma que demonstra ser interessante e ainda não firmemente sustentada pela literatura é a liberação miofascial. O objetivo deste trabalho foi investigar os efeitos da técnica de liberação miofascial sobre o nível de dor da região lombar e de flexibilidade da cadeia posterior em uma atleta de ginástica rítmica. Uma periodização linear foi montada, com tempo de aplicação determinado para 2 meses. O macrociclo compôs-se de 2 mesociclos, um para cada mês de aplicação, aos quais se diferenciavam pela intensidade de aplicação e pelos instrumentos utilizados. Cada unidade de treino possuía uma avaliação inicial e final, composta pela aplicação de uma escala visual analógica de dor (0 a 10) e pelo teste de flexibilidade sentar e alcançar (PROESP-BR). Os resultados deste estudo mostraram uma redução gradativa e significativa do nível de dor (8 no início para 1 no dos 2 meses). A flexibilidade da cadeia posterior também demonstrou aumentar gradativamente, obteve o máximo de 21cm, sendo 16cm a mais do que a primeira avaliação.

Palavras-chave: Ginástica desportiva. Liberação miofascial. Dor lombar. Flexibilidade.

E-mails: augustokuipers96@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br