



LIBERAÇÃO MIOFASCIAL: BENEFÍCIOS ANTES E APÓS O TREINO DE HIPERTROFIA MUSCULAR

Leonardo Ostheimer
Orientador: Atlantico S. Ribeiro

Resumo: A Liberação Miofascial é uma técnica de massagem muito utilizada na fisioterapia, que busca relaxar a musculatura e distensionar as fáscias. No entanto ela pode trazer também muitos benefícios para praticantes de musculação, pelo fato de promover mais liberdade de movimentos e aumentar a capacidade de expansão muscular, no caso da hipertrofia.

Porém, ainda existem poucos estudos realizados na área de Educação Física sobre os efeitos dessa técnica no treino de hipertrofia muscular, o presente artigo visa mostrar exatamente quais são os benefícios que a liberação pode trazer quando feita antes e após os treinos.

Palavras-chave: Fáschia. Hipertrofia. Musculação. Liberação. Miofascial.

Introdução

A Liberação Miofascial é uma técnica de massagem que aplica pressão em alguns pontos do corpo e ajuda a relaxar e alongar os músculos, para que haja maior liberdade entre o músculo e a fáschia, atualmente essa técnica está cada vez mais sendo usada em praticantes de musculação, pelo fato de promover mais liberdade de movimentos e aumentar a capacidade de expansão muscular, no caso da hipertrofia.

No entanto, ainda existem poucos profissionais da área de Educação Física que conhecem os benefícios dessa técnica, isso é visto até mesmo pela escassez de pesquisas e estudos realizados sobre o tema, o presente projeto visa mostrar um pouco dos benefícios que a liberação miofascial pode proporcionar para os praticantes de musculação que buscam a hipertrofia muscular em seus treinos, e a importância dessa técnica dentro da educação física.

Objetivos

O presente artigo tem como objetivo mostrar os efeitos da realização da Técnica de Liberação Miofascial antes e após os treinos de hipertrofia muscular.

Metodologia

Para a realização do presente projeto que tem como meta responder a problemática: “O que a liberação miofascial proporciona para praticantes de musculação que buscam a hipertrofia muscular em seus treinos?”, e como objetivo geral mostrar os efeitos da realização da Técnica de Liberação Miofascial antes e

após os treinos de hipertrofia muscular, utilizar-se-á de pesquisa qualitativa, pois privilegia a análise dos sujeitos envolvidos, não se restringindo apenas ao objeto de pesquisa.

Do ponto de vista dos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, pois será elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e atualmente com material disponibilizado na internet.

Para aprofundamento do tema será utilizado um referencial teórico embasado nos seguintes autores Eleutério (2018), Bordoni (2014), Lenzi (2018), Schleip et al (2012), entre outros.

Através dessa pesquisa pretende-se verificar os efeitos da liberação miofascial em praticantes de musculação que buscam a hipertrofia muscular em seus treinos, analisando sua importância quando realizada tanto antes quanto após os treinos, verificando como essa técnica age beneficiando o treino desses praticantes, seja prevenindo lesões, aumentando a amplitude de movimento desses praticantes, preparando a musculatura, ajudando no relaxamento e recuperação dos treinos, etc.

É importante lembrar que ainda possuem poucas pesquisas nessa área, portanto são necessários mais estudos sobre a técnica e seus efeitos sobre a hipertrofia muscular.

Resultados/Resultados parciais e discussão

A liberação miofascial atualmente é um dos recursos praticados antes dos treinamentos e competições, que auxilia na desativação de pontos gatilhos no tecido conjuntivo, e que além de diminuir a densidade muscular, melhora as respostas neurais. A partir deste entendimento podemos afirmar que a liberação da fáscia nos traz benefícios como: aumento da mobilidade articular, favorecimento da execução dos movimentos, diminuição da sobrecarga e tensão músculo articular, liberação e ativação dos músculos, prepara a musculatura que vai ser trabalhada, melhora a circulação, nutrição e a respiração, promove mudanças progressivas nos níveis físico e emocional, aumenta a consciência corporal, relaxa a musculatura, ajuda na liberação do ácido láctico, ajuda a diminuir as tensões musculares, ajuda na recuperação muscular e a evitar dores tardias e previne lesões. Podendo trazer benefícios quando realizada tanto antes quanto após os treinos.

Considerações finais

Avaliando os benefícios que a liberação miofascial pode trazer tanto antes quanto após os treinos, podemos dizer que é válido usar a técnica antes e após os treinos, sempre lembrando que quando realizada após o treino é preciso usá-la com inteligência, pois não adianta fazer uma liberação miofascial em determinado grupo muscular, buscando a sua recuperação, se na sequência ele será solicitado fortemente em seu treino.

Dentro da Educação Física ainda existem poucos profissionais que conhecem os benefícios dessa técnica, portanto o presente trabalho buscou trazer um pouco sobre a técnica e os inúmeros benefícios que ela pode trazer para os praticantes de musculação, assim evidenciando a importância de nós, profissionais da educação física conhecermos sobre a liberação miofascial e o que ela pode proporcionar para nossos alunos.

No entanto, ainda existem poucos estudos e pesquisas realizadas sobre o tema, sendo necessário a realização de mais estudos afim de comprovar ainda mais os benefícios da liberação miofascial para praticantes de musculação.

Referências

LENZI, Sandro. **Liberação Miofascial: O que é e quais suas indicações.** [S. l.], 28 jul. 2018.

LIBERAÇÃO Miofascial na Hipertrofia: potencializando o treinamento de atletas. [S. l.], p.4, 26 out. 2018

Bruno Bordoni, Journal of Multidisciplinary Healthcare- p. 3, 2014

CÂNDIDO, Nathan. Liberação Miofascial: para que serve e como fazer. **Liberação Miofascial: para que serve e como fazer.** [S. l.], 19 nov. 2018.

SALVINI, Héron; ANTUNES, Michel; LIMA, Vicente; SILVA, Jurandir; SANTANA, Haroldo; PAZ, Gabriel. Efeito agudo da técnica de autoliberação miofascial aplicada nos agonistas e antagonistas sobre o desempenho de repetições máximas, tempo sob tensão e percepção. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, [S. l.], 2017. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=libera%C3%A7%C3%A3o+miofascial+e+musculacao+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DZ6s9MCZapP8J. Acesso em: 21 mar. 2020.

SILVA, Daniel Gustavo. Níveis de dor pós treino antes e depois de uma intervenção com sessões de liberação miofascial. **Unisul**, [S. l.]. 2017.

NUNES, S F *et al.* Efeito da liberação miofascial na potência muscular. **Scholarly Journals**, [S. l.], p. 1-2, 2015.

CÂMARA, Guilherme. Importância da liberação miofascial no desempenho de atletas. **Anais do II congresso norte- mineiro de ortopedia e medicina esportiva**, [S. l.]. Disponível em:

https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=libera%C3%A7%C3%A3o+miofascial+atletas&oq=libera%C3%A7%C3%A3o+miofascial+at#d=gs_qabs&u=%23p%3DTKhLUfeWBtcJ. Acesso em: 21 mar. 2020.

FRAGA, Bruna. Auto- Liberação Miofascial no Treinamento Físico: Revisão de Literatura. **Ufrgs**, [S. l.].

CARNEIRO, Diego. Influência da auto-liberação miofascial na performance: revisão de literatura. **Ufrn**, [S. l.], 2019.