BENEFÍCIOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL RELATADOS ATRAVÉS DA PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE *CROSSFIT* :UM ESTUDO TRANSVERSAL

BENEFITS OF MYOFASCIAL RELEASE REPORTED THROUGH THE PERCEPTION OF CROSSFIT PRACTITIONERS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Isabella Santos Serrano, Nathalia dos Santos Silva, Marco Antônio Ferreira Alves.

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Fisioterapia
E-mail para contato: isabellaserrano10@hotmail.com ou nathaliasilva12329@gmail.com

RESUMO – O estudo analisou a percepção de benefícios do uso de técnicas de liberação miofascial (LMF) entre praticantes de CrossFit®. Participaram 30 praticantes, com média de 35,2 anos (DP±9,7), majoritariamente mulheres (63,33%). Eles responderam a um questionário online sobre o uso e percepção das técnicas. Na análise, os dados numéricos foram expressos em média e desvio padrão, e os dados categóricos em frequência absoluta e relativa. A maioria (93,33%) relatou benefícios com as técnicas, sendo as mais utilizadas o Foam Roller (80%), terapia manual (66,7%) e ventosaterapia (30%).

Palavras-chave: *Liberação miofascial; CrossFit®; Fisioterapia; Modalidades de Fisioterapia*

ABSTRACT – The study analyzed the perception of the benefits of using myofascial release techniques (LMF) among CrossFit® practitioners. 30 practitioners participated, with an average of 35.2 years (SD±9.7), mostly women (63.33%). They responded to an online questionnaire about the use and perception of the techniques. In the analysis, numerical data were expressed as mean and standard deviation, and categorical data as absolute and relative frequency. The majority (93.33%) caused benefits with the techniques, the most used being Foam Roller (80%), manual therapy (66.7%) and cupping therapy (30%).

Keywords: Myofascial Release; CrossFit®; Physiotherapy and Physiotherapy Modalities.
.

Tipo do trabalho: (X) Iniciação científica ( ) Iniciação tecnológica ( ) Extensão

1 INTRODUÇÃO

O CrossFit® promove condicionamento físico através de exercícios funcionais desenvolvendo componentes como força, resistência, agilidade e equilíbrio os quais podem ser realizados em alta intensidade.[1] Embora ofereça benefícios, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACMS) alerta para o risco de lesões musculoesqueléticas se os exercícios forem realizados de forma incorreta ou em excesso. Por isso, recomenda-se o uso de técnicas de liberação miofascial (LMF) para reduzir o risco e a gravidade dessas lesões, especialmente musculares.[2]

As intervenções para LMF podem ser feitas com uma determinada pressão sobre os tecidos do corpo afim de promover o reequilíbrio mecânico, estrutural e bioquímico nas fibras musculares melhorando por sua vez o desempenho dos padrões de movimento.[3] E para alcançar essa LMF são utilizadas técnicas como crochetagem, *Dry Needlling* (agulhamento a seco), acupuntura, mãos, dedos, cotovelos, ou instrumentos específicos como o *foam roller* (rolo de massagem) e a pistola de massagem. [4-8]

As intervenções para LMF são executadas com o objetivo de melhorar o quadro álgico, aumentar a amplitude de movimento, proporcionando também aumento da circulação local e relaxamento dos músculos tensos, levando a um melhor desempenho na execução do exercício físico.[9] E cabe a essas intervenções, possibilitar a LMF e diminuir possíveis aderências e tensões que estão presentes na fáscia.[10]

Frente ao exposto, o presente estudo teve como objetivo descrever quais benefícios são percebidos pelos praticantes de CrossFit® com a utilização de técnicas para LMF.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é descritivo, observacional do tipo transversal, com aprovação do comitê de ética e pesquisa da Universidade Santa Cecília (Parecer: 6.744.442, CAAE: 78454324.8.0000.5513), contou com a participação de 30 praticantes de Crossfit, conforme critérios de inclusão (18 anos ou mais, ambos os sexos, ser praticante de crossfit, faça o uso das técnicas de LMF e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido online); critérios de exclusão (a desistência de participar da pesquisa e o preenchimento incompleto dos formulários). Para a realização da pesquisa, houve uma divulgação nas redes sociais privada

dos autores da pesquisa Instagram® e WhatsApp®. Após esse aceite, os participantes assinaram o TCLE online para então, serem direcionados ao preenchimento do questionário eletrônico elaborado pelos autores do presente estudo.

Para contemplar os objetivos do presente estudo foram analisadas informações sobre a caracterização da amostra (iniciais do nome, sexo, idade e e-mail, frequência de treinos semanais e se apresenta lesões anteriores oriundas do esporte). Em relação ao desfecho da pesquisa, foi perguntado sobre a percepção dos benefícios da LMF, bem como as técnicas utilizadas e as regiões do corpo que foram aplicadas.

Os dados foram analisados pelo pacote estatístico Excel. Os dados numéricos foram expressos em média e DP, os dados categóricos nominais foram apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme tabela 1, referente a caracterização da amostra, a média de idade foi de 35,2 anos (DP=9,7), com predomínio do sexo feminino (n=19; 63,33%) e relato de tempo de prática do esporte com hegemonia acima de 12 meses (n=26; 86,7%). Além disso, foi constatado uma maior frequência de treinos entre 5 a 7 dias durante a semana (n=26; 58,68%) e, dos 30 participantes da pesquisa, 11 relataram já terem sofrido alguma lesão ocasionada pelo esporte (36,67%).

Tabela 1 – Caracterização da amostra (n=30)

Variáveis	Média±DP	n(%)
Idade (anos)	35,2±9,7	
Sexo		
Feminino		19 (63,33%)
Masculino		11 (36,67%)
Tempo de prática (em meses)		
Até 6 meses		4 (13,3%)
6 á 12 meses		0 (0%)
Acima de 12 meses		26 (86,7%)
Frequência de treino durante a semana		
1-2 vezes		1 (3,3%)
3-4 vezes		3 (38,02%)
5-7 vezes		26 (58,68%)
Presença de lesões ocasionadas pelo *CrossFit*®		
Sim		11 (36,67%)
Não		19 (63,33%)

Legenda: n: frequência absoluta; %: frequência relativa

Em relação ao uso das técnicas de LMF, é possível observar na tabela 2 que a técnica mais comumente utilizada pelos praticantes de *CrossFit*® é o *Foam Roller* (n=24; 80%). A partir do questionário desenvolvido pelos autores da pesquisa também obtivemos a informação sobre em qual região corporal é realizada a LMF, com predomínio no segmento torácico e nos isquiotibiais (n=19; 62,74%).

Tabela 2 - Questionário sobre LMF (n=30)

Variáveis	n (%)
Técnicas de LMF mais utilizadas pelos praticantes	
Crochetagem	3 (10%)
Ventosaterapia	9 (30%)
Terapia manual	20 (66,67%)
Foam roller	24 (80%)
Pistola de massagem	1 (3,33%)
Agulhamento a seco	2 (6,67%)
Região do corpo onde costumam realizar LMF	
Coluna torácica	19 (63,33%)
Isquiotibiais	19 (63,33%)
Quadríceps	17 (56,67%
Panturrilha	15 (50%)
Glúteo	11 (36,67%)
Piriforme	15 (50%)
Adutores	11 (36,67%)
Lombar	10 (33,33%)
Tríceps	9 (30%)

NOTA: Os participantes da pesquisa poderiam marcar mais de uma opção em relação as técnicas e às regiões do corpo, por isso a frequência relativa ultrapassa 100%
Legenda: n: frequência absoluta; %: frequência relativa

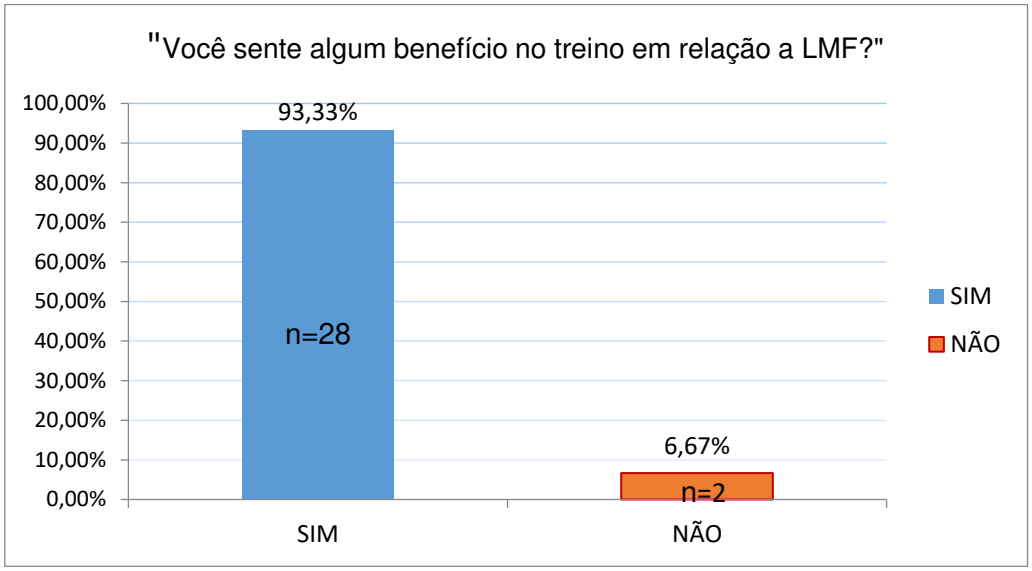
Conforme observado na Figura 1, foi possível observar que houve uma predominância na resposta "sim" (n=25; 93,33%) sobre o questionamento em relação a percepção de benefícios em praticantes de CrossFit® que fazem o uso das técnicas de LMF.

A presente pesquisa mostrou que 36,66% dos participantes tiveram lesões ocasionadas pelo CrossFit®, sendo a maioria dessa população composta por mulheres, diferente da literatura, visto que, o predomínio de lesões é no sexo masculino (71,6%),[15] (69, 6%). [11] A frequência de treinos de 5 a 7 dias durante a semana apresentada no estudo foi de 58,68% o que influencia diretamente o risco de lesões.[12]

No presente estudo, 93,33% dos praticantes de CrossFit® que utilizaram técnicas de LMF relataram percepção de benefícios, sendo o mais frequente alívio de dores (n=15; 50%), relaxamento muscular (n=11; 36,67%) e aumento de ADM (n=7; 23,33%), como descrito na

literatura, sobre a LMF possibilitar aumento do fluxo sanguíneo na região estimulada, fazendo com que os tecidos deslizem mais e consequentemente causando melhora na ADM. [13]

Figura 1 – Percepção de benefícios da LMF



Por mais que a literatura indique que há benéficos com intervenções para LMF na prática de exercícios físicos, o estudo foi baseado na percepção dos praticantes do esporte que utilizam técnicas de LMF, ou seja, esses desfechos foram baseados nessa informação sem que houvesse a intenção de confirmar e quantificar por meio de instrumentos os desfechos relatados.

4 CONCLUSÃO

Segundo os resultados apresentados, os praticantes de CrossFit® relataram benefícios com o uso das técnicas de LMF.

5 REFERÊNCIAS

1. Lichtenstein MB, Jensen TT. Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. Addict Behav Rep. 2016; 3:33-7.
2. Bergeron MF, Nindl BC, Deuster PA, Baumgartner N, Kane SF, Kraemer WJ, et al. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. Curr Sports Med Rep. 2011;10(6):383-9.

3. Beardsley C, Skarabot J. Effects of self-myofascial release: A systematic review. Journal of Bodywork & Movement Therapies, 2015;1(2):747-758.
4. Baumgarth HMC. Crochetagem. Meta Science, 2002;2:23-24.
5. Fu ZH, Wang JH, Sun JH, Chen XY, Xu JG. Fu's subcutaneous needling: possible clinical evidence of the subcutaneous connective tissue in acupuncture. J Altern Complement Med. 2007 Jan-Feb;13(1):47-51.
6. Ma, Chao et al. Comparison of mini scalpel-needle release, acupuncture needling, and stretching exercise to trigger point in myofascial pain syndrome. Clinical Journal of Pain. 2010; 26:251-257.
7. Diracoglu D, Vural M, Karan A, Aksoy C. Effectiveness of dry needling for the treatment of temporomandibular myofascial pain: a double-blind, randomized, placebo controlled study. J Back Musculoskelet Rehabil. 2012;25(4):285-90. 10
8. Konrad A, Glashüttner C, Reiner MM, Bernsteiner D, Tilp M. The Acute Effects of a Percussive Massage Treatment with a Hypervolt Device on Plantar Flexor Muscles' Range of Motion and Performance. J Sports Sci Med. 2020 Nov 19;19(4):690-694.
9. Stecco C, Gagey O, Macchi V, Porzionato A, De Caro R, Aldegheri R, et al. Tendinous muscular insertions onto the deep fascia of the upper limb first part: anatomical study. Morphologie 2007; 91:29-37.
10. Costa N, Poggetto S, Pedroni C. O Efeito da Manipulação Miofascial sobre o Limiar Doloroso em Atletas Durante Período Competitivo. Revista Terapia Manual. 2012; 10(50):486-490.
11. Serafim TT, Flores RP, Okubo R. Perfil epidemiológico de praticantes de crossfit®. RBPFEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício. 2021; 14(94): 988-1001.
12. Vasconcelos BP. Lesoes recorrentes em praticantes de crossfit: revisão sistemática [Trabalho de conclusão de curso]. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde. 2020
13. Sousa PAV, Morais N, Souza ES, Cruz R. Influência da autoliberação miofascial sobre a flexibilidade e força de atletas de ginastica rítmica. RPB e CS 2017; 4(1):1 8-