



TÉCNICAS DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL E ALONGAMENTO DINÂMICO NÃO ALTERAM O DESEMPENHO E O IMPACTO NO SALTO VERTICAL EM ADULTOS JOVENS

Gabrielly Dalcanale Martins, discente de graduação Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguiana¹

Christiélen Segala dos Santos, mestre, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguiana

Andressa Lemes Lemos, discente de Mestrado, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguiana

Karine Stoelben Velasques Stoelben, discente de Doutorado, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguiana

Felipe Pivetta Carpes, docente, Universidade Federal do Pampa

¹ gabriellymartins.aluno@unipampa.edu.br

A fásia é uma membrana de tecido conjuntivo fibroso e contínuo que recobre o tecido muscular, responsável pelo deslizamento dos músculos durante realização de movimentos. Quando essa fásia está aderida, pode ocorrer uma série de restrições como a diminuição de amplitude de movimento e capacidade de produção de força muscular, influenciando negativamente o desempenho em atividades como o salto vertical. A redução dessas restrições pode ser feita através da auto liberação com um rolo de espuma ou pela liberação miofascial instrumental com o uso de instrumentos rígidos. Além destas estratégias, os alongamentos dinâmicos também podem ter efeito sobre o tecido fascial auxiliando na sua liberação. Porém, ainda não esta claro se uma das técnicas tem o maior efeito para o desempenho de saltos e se esses efeitos diferem entre os sexos, e assim auxiliar na escolha mais assertiva da intervenção. Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar se o efeito das técnicas de auto liberação, liberação instrumental e o alongamento dinâmico diferem sobre o desempenho e impacto durante o salto vertical e entre os sexos. Participaram do estudo 24 adultos jovens [12 do sexo feminino, 29(3) anos, 59(5) kg de massa corporal, estatura de 1,61(1) cm] sem histórico de lesão nos membros inferiores nos últimos 6 meses. A auto liberação, liberação instrumental e alongamento dinâmico foram realizados na região anterior, posterior e lateral da coxa, e posterior da panturrilha. Todas intervenções foram realizadas em ambas as pernas por 2 min em cada região em dias diferentes (com ordem randomizada) com intervalo de no mínimo 72 horas. A avaliação dos saltos verticais consistiu em 5 saltos consecutivos sobre uma plataforma de força AMTI com frequência de aquisição de 1200 Hz. Para análise, apenas a média entre os 3 saltos centrais foram considerados. O desempenho no salto foi avaliado pela altura de salto e o impacto foi avaliado pelo pico de força de reação de solo. A altura do salto foi estimada pelo tempo de voo pela equação: $\frac{1}{2} \times g \times (t/2)^2$, onde g é a aceleração da gravidade e t é o tempo de voo. A altura do salto foi normalizada pela estatura e o pico da força de reação do solo pela massa corporal. O projeto foi registrado no SIPPEE (nº:20180628092035) e aprovado pelo comitê de ética (CAAE: 96791018.0.0000.5323). Para comparação

foi realizada para cada variável Equações de Estimativa Generalizadas com três fatores (intervenções, tempo e sexo), seguidas de comparação por pares com o teste de Bonfferoni. Houve interação entre o fator intervenções e o sexo para altura do salto ($p=0,015$), as mulheres apresentaram diferença entre os dias de avaliação ($p\leq 0,016$) e menor desempenho que os homens ($p\leq 0,003$). O pico de força de reação do solo teve diferença apenas entre os sexos ($p=0,050$), mulheres apresentaram menores valores em relação aos homens. As técnicas de liberação miofascial e o alongamento não tem influência sobre o desempenho e o impacto no salto vertical.

Agradecimentos: CNPq

Palavras-chave: Terapia Manual; Força; Amplitude de Movimento.