

III AMOSTRA CIENTÍFICA DOS CURSOS DE ENFERMAGEM, FARMÁCIA E

FISIOTERAPIA

## Benefícios da Liberação Miofascial na Flexibilidade

De 27 a 30 de Novembro de 2023

Faculdade Anhanguera de Ipatinga



### Autor(res)

Herick Ulisses De Oliveira

Lettícia Oliveira Costa

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

As técnicas de liberação miofascial são estratégias fisioterapêuticas manuais e também pode-se fazer com uso de instrumentos, aplicando de forma ativa ou passiva certa quantidade de força e movimento que intenta garantir redução de dor, prevenção de lesões e também melhora da obtenção de flexibilidade. Sendo assim, a liberação miofascial pode ser aplicada em atletas, mas este recurso fisioterapêutico não se destina somente a este público, uma vez que também pode ser incorporada a pessoas de diversas idades e com variados estilos de vida. O trabalho utiliza como metodologia a pesquisa qualitativa através de uma revisão bibliográfica. O presente estudo tem como objetivo geral descrever a aplicação das técnicas de liberação miofascial para ganho de flexibilidade, através de uma breve exposição sobre liberação miofascial. Conclui-se que a liberação miofascial é uma importante ferramenta para o profissional de fisioterapia adotar em suas intervenções, porém sugere-se novas pesquisas para que se garanta mais evidências relacionadas a flexibilidade no treinamento físico.