Liberação Miofascial: Evidências Atuais e Perspectivas para a Reabilitação Musculoesquelética

Autor(res)

Ana Carolina De Carvalho Gonçalves Monteiro
Aliffer Miguel
Leonardo Traba Manoel Da Silva
Josiane Rodrigues Martins
Kelry Araújo Lopes
Heloísa Vargas
Robson Chacon Castoldi
Gabriela Mariotoni Zago
Emilly Kaylane Oliveira Rodrigues

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SUMARÉ

Introdução

A liberação miofascial (LM) é uma técnica que tem chamado a atenção dentro da fisioterapia e das práticas de reabilitação nos últimos anos. Baseada na ideia de que a fáscia – tecido conjuntivo que envolve músculos e estruturas do corpo – pode sofrer restrições e aderências, a LM busca devolver elasticidade, reduzir tensões e melhorar a função do sistema musculoesquelético. Não se trata apenas de aliviar a dor, mas de restaurar a mobilidade e favorecer o equilíbrio entre as estruturas corporais. Com o aumento do número de estudos sobre o tema, diferentes cenários vêm sendo explorados. Em condições crônicas, como a lombalgia, a técnica tem mostrado impacto positivo tanto na diminuição da dor quanto na melhora da qualidade de vida. Em atletas e pessoas ativas, a LM aparece como estratégia para aumentar a amplitude de movimento e prevenir limitações. Também há registros de benefícios em quadros de cefaleias tensionais, dor cervical e até em alterações musculares observadas por exames de imagem. O conjunto de pesquisas recentes indica que a LM pode ter um papel relevante não só no manejo de sintomas, mas também na reabilitação funcional. Entretanto, ainda existe certa diversidade de resultados: enquanto algumas investigações apontam
ganhos consistentes, outras destacam a necessidade de protocolos mais padronizados e metodologias mais robustas. Ou seja, trata-se de um recurso em
ascensão, mas que ainda exige aprofundamento científico.

Objetivo

Este trabalho tem como propósito reunir e analisar dez artigos recentes que investigaram a liberação miofascial em diferentes contextos clínicos e esportivos. Foco está em compreender quais benefícios a técnica tem apresentado em relação à dor, função, amplitude de movimento e adaptações musculares. Além disso, busca-se

discutir como esses achados podem contribuir para a prática fisioterapêutica.

Material e Métodos

O presente resumo foi elaborado a partir de dez publicações científicas selecionadas entre 2019 e 2025. A escolha considerou artigos com boa relevância e visibilidade em bases científicas, incluindo ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e
metanálises. Foram incluídos estudos que avaliavam diretamente a aplicação da liberação miofascial em humanos, abordando situações como dor lombar, dor cervical, cefaleias, alterações de postura e restrição de movimento em atletas. A técnica foi analisada tanto de forma isolada quanto combinada a outras estratégias terapêuticas, como exercícios ou abordagens cognitivo-comportamentais.
As informações extraídas dos artigos contemplaram:
• perfil dos participantes (pacientes crônicos, atletas, adultos jovens ou idosos);
• protocolos de intervenção utilizados (sessões de LM, duração, áreas aplicadas);
• instrumentos de avaliação (escalas de dor, questionários de incapacidade,
goniometria, ultrassonografia, eletromiografia);
• principais resultados obtidos em curto e médio prazo.
Esse levantamento permitiu construir uma análise comparativa entre os achados, identificando pontos de convergência e aspectos ainda controversos.

Resultados e Discussão

De maneira geral, os artigos revisados apontam que a liberação miofascial pode trazer benefícios importantes.
Nos estudos voltados à lombalgia crônica, como os de Wu et al. (2021), Chen et al. (2021) e Ughreja et al. (2021), a técnica foi associada à redução significativa da dor e à melhora funcional, embora com variação no grau de resposta entre os indivíduos. A metanálise de Wu, por exemplo, reforçou a eficácia clínica, mas alertou para limitações metodológicas em alguns ensaios. Quando o foco foi a amplitude de movimento, Antohe et al. (2024) observaram ganhos claros após sessões de LM, especialmente em indivíduos fisicamente ativos. Esse resultado chama atenção porque amplia a aplicação da técnica além do tratamento de dor, alcançando o campo da performance esportiva. Em um ensaio mais recente, Anwar et al. (2024) combinaram a LM com terapia
cognitivo-comportamental para pacientes com dor cervical crônica. A associação mostrou efeitos superiores em relação à aplicação isolada da técnica, sugerindo que estratégias multidisciplinares podem potencializar os resultados. No campo das alterações neuromusculares, Arguisuelas et al. (2019) identificaram
mudanças na atividade elétrica dos músculos eretores da espinha após a aplicação da LM, enquanto Javaid et al. (2025) usaram ultrassonografia para mostrar alterações na espessura muscular em indivíduos com lombalgia. Esses achados reforçam que os efeitos da LM não se limitam à mecânica, mas também atingem aspectos fisiológicos e neurológicos. Outro ponto de destaque é o uso da técnica no manejo de cefaleias tensionais e cervicogênicas. Lu et al. (2024) relataram melhora consistente na dor e na incapacidade, ampliando as perspectivas de aplicação da LM em condições que envolvem tanto componentes musculares quanto fatores de estresse.
Por fim, Lv et al. (2024) apresentaram uma revisão ampla, reunindo diferentes contextos de aplicação. A conclusão foi que a LM é uma técnica promissora, mas que ainda carece de estudos com maior rigor para definir parâmetros claros de uso. Essa visão também é compartilhada por Zhao et al. (2025), que investigaram a LM em conjunto com terapias convencionais e constataram melhores resultados do que em
grupos controle, mas reforçaram a necessidade de padronização. De forma integrada, os resultados sugerem que

a LM é eficaz em reduzir dor, melhorar
função e aumentar mobilidade, com impacto positivo em diferentes populações. Porém, ainda há um caminho a percorrer para consolidar evidências sólidas que orientem protocolos universais de aplicação.

Conclusão

A liberação miofascial se mostra uma técnica cada vez mais explorada na fisioterapia e nos contextos esportivos. Os estudos recentes indicam benefícios na redução da dor, na melhora da função, na amplitude de movimento e até em parâmetros fisiológicos, como atividade muscular e espessura tecidual. Apesar dos resultados positivos, ainda há limitações, como tamanhos de amostra reduzidos e metodologias diversas, o que dificulta estabelecer um consenso sobre a melhor forma de aplicar a técnica.

Referências

Wu Z., et al. (2021). Myofascial Release for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Medicine.
• Chen Z., et al. (2021). The effects of myofascial release technique for patients with low back pain: A systematic review and meta-analysis.
• Ughreja R.A., et al. (2021). Effectiveness of myofascial release on pain, sleep, and function: A systematic review and meta-analysis.
• Antohe B.A., et al. (2024). Effects of Myofascial Release Techniques on Joint Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis.
• Anwar S., et al. (2024). Effects of Myofascial Release Technique along with Cognitive Behavioral Therapy in Patients with Chronic Neck Pain: A Randomized
Controlled Trial.
• Arguisuelas M.D., et al. (2019). Effects of myofascial release in erector spinae myoelectric activity in patients with chronic low back pain.
• Javaid H.M.W., et al. (2025). The Effects of Joint Mobilization and Myofascial Release on Muscle Thickness in Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. Journal of Clinical Medicine.
• Lu Z., et al. (2024). Myofascial Release for the Treatment of Tension-Type and Cervicogenic Headache: A Systematic Review and Meta-Analysis.
• Lv Y., et al. (2024). A Review of the Application of Myofascial Release Therapy.
• Zhao P., et al. (2025). Effectiveness of Myofascial Release Combined With Conventional Therapy in Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized
Controlled Trial.