

OS BENEFÍCIOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NO TECIDO CONJUNTIVO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Luiza Mara Teixeira Nunes Santos

Monitor Voluntário - Fisioterapia
luiza.nunes@aluno.unifametro.edu.br

Jeane Kérsia Bezerra da Silva

Monitor Bolsista - Fisioterapia
jeane.silva04@aluno.unifametro.edu.br

Josenilda Malveira Cavalcanti

Docente Orientador - Fisioterapia
josenilda.cavalcanti@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Ensino, Pesquisa e Extensão em Educação

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Monitoria

RESUMO

Introdução: A fáscia trata-se de um tecido conjuntivo que assume diferentes configurações à medida que estrutura os sistemas e dá forma ao corpo. Além disso, pode ser considerada uma espécie de “esqueleto de partes moles” que, por sua vez, pode sofrer restrição tecidual, gerando sobrecarga e rigidez na região afetada. Por meio da aplicação de técnicas de pressões e manipulações específicas do tecido conjuntivo é possível conduzir uma liberação miofascial a fim de contribuir para a reorganização tecidual e a otimização da propriocepção. **Objetivo:** Demonstrar os benefícios da liberação miofascial no tecido conjuntivo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada em maio de 2025. Os dados científicos foram coletados nas bases de dados PubMed Central e Biblioteca Virtual em Saúde a partir de estratégias de busca e da combinação em inglês dos descritores em saúde: Fáscia, Terapia de Liberação Miofascial, Manipulações Musculoesqueléticas. Foram incluídos na busca artigos do tipo ensaio clínico, revisão sistemática e meta-análise com base em conteúdos que abordam a temática central deste estudo e foram excluídas dissertações, teses, artigos duplicados, artigos com estudo em andamento e conteúdos irrelevantes ao assunto. **Resultados parciais e Discussão:** A partir da busca realizada foram encontrados onze artigos científicos e, após serem analisados, foram selecionados seis e excluídos outros cinco. Os estudos selecionados ressaltam a eficácia da liberação miofascial na restauração do



comprimento ideal do tecido conjuntivo, gerando uma resposta sistêmica na percepção da dor devido a interação entre as propriedades fisiológicas da fáscia e a atividade dos mecanorreceptores que influenciam na modulação neuromuscular. Dessa forma, mediando a eficácia da aplicabilidade da liberação miofascial para a melhora da circulação sanguínea, da função proprioceptiva, da flexibilidade e do aumento da amplitude de movimento. **Considerações finais:** Com base no exposto, conclui-se que a liberação miofascial é um método eficaz e exerce influência benéfica na fisiologia do tecido conjuntivo.

Palavras-chave: Fáscia. Terapia de Liberação Miofascial. Manipulações Musculoesqueléticas.

Referências:

Cathcart, E.; McSweeney, S.; Johnston, R.; Young, H.; Edwards D. J. Immediate biomechanical, systemic, and interoceptive effects of myofascial release on the thoracic spine: A randomised controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 23, n. 1, p. 74-81, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.10.006>. Acesso em: 15 mai. 2025.

Çetinyola, O.; Sakab, S.; Çetinkaya, A. Acute effects of myofascial release technique on flexibility and pain: Outcome for chronic low back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 41, p. 194-198, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.11.035>. Acesso em: 15 mai. 2025.

Gordon, C.M.; Andrasik, F.; Schleip, R.; Birbaumer, N.; Rea, M. Myofascial triggerpoint release (MTR) for treating chronic shoulder pain: A novel approach. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 20, n. 3, p. 614-622, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.01.009>. Acesso em: 16 mai. 2025.

Gugliottia, M.; Rothsteinb, A.; Badasha, E.; Cruza, R.; Cummingsa, C.; Karafaa, B.; Santiagoa, T. The immediate effects of myofascial release on lumbar range of motion and flexibility in healthy individuals: A double-blind, randomized sham-controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. v. 42, p. 645-650, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.01.052>. Acesso em: 15 mai. 2025.



Joshi, D. G.; Balthillaya, G.; Prabhu, A. Effect of remote myofascial release on hamstring flexibility in asymptomatic individuals – A randomized clinical trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 22, n. 3, p. 832-837, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.01.008>. Acesso em: 15 mai. 2025.

Kweona, M.; Kim, J. Comparison of immediate effects of myofascial release and fascial distortion model on the range of motion, pain pressure threshold, and balance in healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 35, p. 33-37, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.04.067>. Acesso em: 15 mai. 2025.

