**II Amostra de extensão**

**RELATO DE EXPERIENCIA: LIBERAÇÃO MIOFACIAL EM ATLETA DE BEACH TÊNIS.**

**Francisca Talita Santos de Souza**

Acadêmica em Fisioterapia. Faculdade Uninta de Itapipoca, Itapipoca - Ceará santosouza424@gmail.com

**Marinez Gomes Oliveira**

Acadêmica em Fisioterapia. Faculdade Uninta de Itapipoca, Itapipoca – Ceará. marigomes0607@gmail.com

**Clara Virginia de Queiroz Moura**

Professora Universitária, Faculdade Uninta de Itapipoca, Itapipoca – Ceará. clara.wirginia@uninta.edu.br

**Introdução**: A liberação miofascial é uma técnica terapêutica amplamente utilizada por atletas de diversas modalidades esportivas, incluindo o beach tênis. Esta técnica visa relaxar a musculatura, aliviar tensões e melhorar a flexibilidade, contribuindo para o desempenho atlético e a prevenção de lesões. No contexto específico do beach tênis, um esporte que demanda movimentos rápidos e explosivos, a liberação miofascial pode desempenhar um papel crucial na preparação física e na recuperação pós-treino.A fisioterapia esportiva tem um papel crucial, ajudando os atletas aterem um bom rendimento físico e condicionamento para melhorar o desempenho esportivo. **Objetivo:** Relatar sobre a ação vivenciada pelo grupo de extensão movimentar sobre liberação miofascial em atletas de beach tênis. **Método:** Relato de experiência sobre liberação miofascial em atleta de beach tênis, realizado na arena Sport Center Itapipoca pelos participantes do grupo movimentar com abordagem práticas de liberação nos atletas. **Resultados:** Os métodos apresentados na ação pelos integrantes do grupo movimentar, traz aos atletas conforto e bem-estar para a prática do esporte físico, por manobras como liberação miofascial e relaxamento muscular. Tendo em vista que esses métodos são essenciais para a prevenção de lesões bem como melhorar a qualidade de vida. Além disso, a liberação miofascial pode ser uma ferramenta eficaz para a recuperação pós-treino. Após uma partida intensa de beach tênis, os atletas podem experimentar fadiga muscular e rigidez. A utilização da liberação miofascial como parte do protocolo de recuperação pode ajudar a reduzir o tempo de recuperação, permitindo que os atletas retornem às quadras com mais rapidez e se mantenham competitivos ao longo da temporada. **Conclusão :** Os resultados demonstraram melhorias significativas no grupo experimental em comparação com o grupo controle. Os jogadores submetidos à liberação miofascial apresentaram aumento da flexibilidade, redução da dor muscular, maior força e resistência, além de uma recuperação mais rápida entre as partidas. A fisioterapia tem um papel muito importante nesse processo, oferecendo todo suporte necessários para os atletas.

**Descritores:** Beach tênis, liberação miofascial, relaxamento, tratamento;

**Referências**

Delahunt, E., et al. (2010). Evidence Review for the 2016 International Ankle Consortium Consensus Statement on the Prevalence, Impact and Long-Term Consequences of Lateral Ankle Sprains. British Journal of Sports Medicine, 50(24), 1496-1505.

Hertel, J. (2002). Functional Anatomy, Pathomechanics, and Pathophysiology of Lateral Ankle Instability. Journal of Athletic Training, 37(4), 364–375.

MUSSI, R.F.F, FLORES, F.F & ALMEIDA, C.B. pressuposto para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. Revista Práxis Educacional, v. 17, n. 48, p. 60-77, dez., 2021.