

# USO DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM ATLETAS DE CROSSFIT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup>Luiza Cauanna Silva Luz  
<sup>1</sup>Láisa Havena Pereira Teodoro  
<sup>1</sup>Mirella Alves de Souza  
<sup>1</sup>Rudson Silva Araújo  
<sup>1</sup>Mikhail Santos Cerqueira

<sup>1</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil

**Eixo temático:** C12 – Outros – Fisioterapia Esportiva

**Modalidade:** Apresentação Oral

**Link do ORCID do 1º autor:** <https://orcid.org/0009-0001-4178-1689>

**INTRODUÇÃO:** O Crossfit é uma modalidade de exercício de alta intensidade, com elevada demanda neuromuscular, e focado em movimentos funcionais que exigem força, resistência e agilidade. Técnicas de liberação miofascial (LM) têm sido bastante utilizadas em atletas de CrossFit, visando prevenção e tratamento de lesões musculoesqueléticas. A LM consiste na aplicação de pressão e movimentos nos tecidos miofasciais para reduzir tensões e promover maior amplitude de movimento. Em virtude disso, este estudo tem objetivo de relatar as experiências dos integrantes da Liga Acadêmica de Habilidades Fisioterapêuticas (LAHF) no atendimento a atletas de CrossFit durante um campeonato local. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado em uma ação extensionista com atletas de CrossFit na cidade de Jequié-BA. A ação de extensão foi realizada por discentes do segundo ao oitavo semestre do curso de Fisioterapia, em agosto de 2024. As atividades focaram na avaliação inicial do atleta e na utilização de técnicas de LM voltadas para o alívio rápido das dores e sintomas relatados durante a avaliação. **RESULTADOS:** Durante o período de atendimento, os ligantes trabalharam em equipes organizadas por turnos, realizaram desde a avaliação inicial, com o preenchimento de fichas de atendimento, até a escolha e aplicação das técnicas terapêuticas. As atividades foram discutidas em grupo, o que facilitou a identificação dos problemas apresentados pelos competidores. O uso da liberação miofascial ofereceu alívio imediato da dor, aumento da elasticidade e da mobilidade fascial, favorecendo a performance dos atletas durante as provas do campeonato. Dentre as regiões afetadas e tratadas com maior frequência, destacam-se a coluna lombar e coluna torácica, especialmente os músculos paravertebrais, devido à sobrecarga das intensas atividades realizadas. Os resultados ressaltam o impacto positivo da LM no desempenho dos atletas, promovendo alívio imediato da dor e maior flexibilidade, o que contribuiu para a performance durante as competições. A organização dos discentes em equipes e turnos, além da troca contínua de experiências e reflexões, foi essencial para o aprimoramento tanto das habilidades técnicas quanto da capacidade de comunicação. Essa abordagem prática colaborativa permitiu aos graduandos desenvolverem uma visão crítica sobre a escolha das condutas terapêuticas, conectando teoria e prática de forma integrada. Assim, a atividade trouxe benefícios tanto para a formação dos estudantes quanto para o atendimento eficaz aos competidores. **CONCLUSÃO:** Evidencia-se que a LM aplicada em atletas de CrossFit impactou de forma positiva, uma vez que a técnica proporciona o alívio imediato da dor e uma maior flexibilidade. Além disso, a utilização dessa técnica não só trata, mas pode também prevenir lesões musculoesqueléticas em atletas de alta performance. Destaca-se ainda a importância da liberação miofascial na recuperação e prevenção de lesões e o impacto dessas ações no aprimoramento acadêmico e profissional dos discentes.

**Palavras-chave:** Liberação miofascial; Estudante universitário; Treinamento intervalado de alta intensidade; Desempenho esportivo.



# XII SEMANA BAIANA DE FISIOTERAPIA

Jequié - BA