

## EFICÁCIA DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM ISQUIOTIBIAIS DE JOVENS ADULTOS

*B. T. Ferreira, A. C. F. Silva, R K. Silva*

**Introdução:** Atualmente, o encurtamento muscular dos isquiotibiais é tratado com técnicas de relaxamento muscular e exercícios de flexibilidade. A liberação miofascial (LM) é considerada uma técnica de terapia manual em que a pressão é aplicada sobre o músculo e a fáscia muscular com o objetivo de estender a fáscia para aliviar alguns sintomas causados pela restrição fascial, como a dor e a limitação de movimento. **Objetivo:** Conhecer o efeito da LM na flexibilidade dos músculos isquiotibiais de jovens adultos acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). **Métodos:** Estudo quase-experimental de natureza quantitativa. Os sujeitos que participaram da pesquisa foram de ambos os sexos e com faixa etária entre 18 e 25 anos, que possuíam encurtamento dos músculos isquiotibiais. Os acadêmicos receberam dez sessões de fisioterapia e foram randomizados em dois grupos, sendo GA - alongamento e, GAL - alongamento + LM. Estes foram avaliados pré e pós intervenção através dos testes AKET e TSA. **Resultados:** A amostra desta pesquisa foi composta por 15 indivíduos, sendo 7 (46,7%) no GAL e 8 (53,3%) no GA, com média de idade de 21 ( $\pm 1,30$ ) anos. O ganho médio de flexibilidade do GAL no AKET foi de 23,15 graus com aumento no TSA de 8,7 centímetros. Já o GA obteve um ganho médio de 13,7 graus no AKET e aumento de 2,3 centímetros no TSA. **Conclusão:** Pode-se concluir, com base nos resultados do presente estudo, que a técnica de LM se mostrou estatisticamente mais eficaz.