

PADRÃO DE MOVIMENTO EM CORREDORES APÓS APLICAÇÃO DO *FASCIAL FITNESS*[®] E ALONGAMENTO ESTÁTICO: SÉRIE DE CASOS¹

Natália Machado Eduardo², Gilmar Moraes Santos³ Mayane dos Santos Amorim⁴, Maria Eugênia Ortiz⁵, Larissa Senhorim⁶

¹ Vinculado ao projeto “Efeitos de exercícios direcionados ao sistema fascial na rigidez dinâmica da região toracolombar e na performance de corredores: ensaio clínico randomizado controlado”

² Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia – CEFID/UDESC – Bolsista PROBIC/UDESC

³ Orientador, Departamento de Fisioterapia – CEFID/UDESC – gilmar.santos@udesc.br

⁴ Mestre em Fisioterapia – CEFID/UDESC

⁵ Mestre em Ciências da Saúde – UNISUL

⁶ Doutora em Ciências da Saúde – CEFID/UDESC

Introdução: A fásia toracolombar, componente do sistema conjuntivo corporal, apresenta propriedades viscoelásticas e capacidade adaptativa às cargas mecânicas impostas, modulando sua rigidez e flexibilidade. No entanto, o aumento de sua rigidez pode ocasionar disfunções posturais e padrões compensatórios prejudiciais ao desempenho do corredor. Intervenções direcionadas ao tecido fascial, como o *Fascial Fitness*[®], configuram-se estratégias promissoras para restaurar a elasticidade e plasticidade tecidual e atenuar alterações biomecânicas decorrentes. Sugere-se, portanto, que o *Fascial Fitness*[®] poderia otimizar as características viscoelásticas da fásia toracolombar e, conseqüentemente, aprimorar a qualidade do movimento nesta população, o que carece ainda de investigação.

Objetivo: Avaliar a qualidade do padrão de movimento em corredores após aplicação do método *Fascial Fitness*[®] comparado ao alongamento estático.

Método: Série de casos com seis corredores adultos do sexo masculino, divididos em dois grupos aleatoriamente. Foram realizadas oito sessões de 15 minutos cada do *Fascial Fitness*[®] ou alongamento estático. A qualidade do padrão de movimento foi avaliada pelo *Functional Movement Scale (FMS)* antes da intervenção e após três semanas. Foi utilizada estatística descritiva e teste *t de Student* para comparar os escores do FMS intra e intergrupo, adotando nível de significância de 5%.

Resultados: Na avaliação do *Functional Movement Screen (FMS)*, o grupo submetido ao *Fascial Fitness*[®] apresentou escore médio pré-intervenção de 14,67±1,25 pontos, elevando-se para 15,5±2,0 pontos após três semanas, caracterizando aumento de 0,8 pontos. O grupo alongamento estático obteve escore médio pré de 15,67±3,32 pontos no FMS, com discreta redução para 15,17±3,33 pontos no pós-intervenção, correspondendo a uma variação negativa de -0,5 pontos.

Discussão: Os achados preliminares mostraram potencial do *Fascial Fitness*[®] em promover adaptações favoráveis na qualidade do movimento, ao passo que o alongamento estático não gerou modificações positivas neste desfecho. No entanto, o aumento de apenas 0,8 pontos pode ser considerado clinicamente pouco relevante. É possível que curto período de intervenção (3 semanas) possa ter limitado maiores modificações nos desfechos avaliados. Programas mais prolongados poderiam gerar resultados mais expressivos. Além disso, os mecanismos pelos quais o *Fascial Fitness*[®] poderia beneficiar a qualidade do movimento nesta população permanecem hipotéticos e carecem de investigação.

Conclusão: Apesar dos achados iniciais promissores, as evidências ainda são frágeis e insuficientes para embasar definitivamente o uso do *Fascial Fitness*® para aprimorar padrões funcionais de movimento. São requeridos mais estudos sobre o tema.

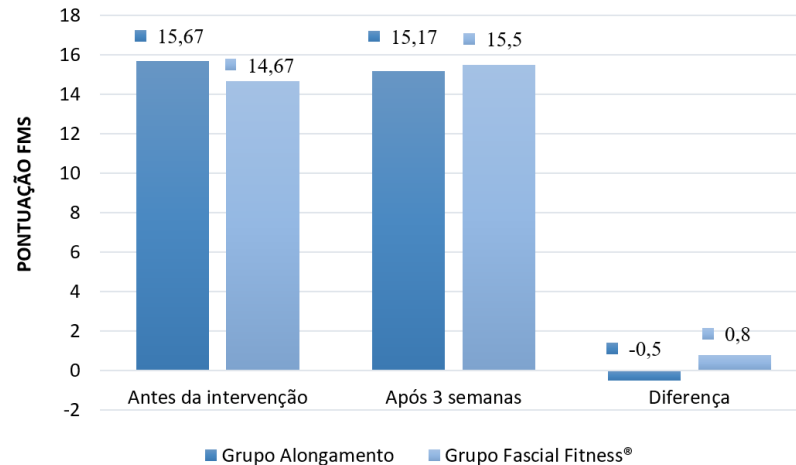


Figura 1. Gráfico com resultados das médias das pontuações do FMS antes e após 3 semanas de intervenção.

Palavras-chave: Fáschia. Corredores. Fisioterapia.

Financiamento: Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina – FAPESC (2021TR995) pelo apoio para realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

- MÜLLER, D. G.; SCHLEIP, R. Fascial Fitness: fascia oriented training for bodywork and movement therapies. **The Ida P. Rolf Library of Structural Integration**, v. 39, n. 2, p. 68–76, 2011.
- SINHORIM L. et al. Potential Nociceptive Role of the Thoracolumbar Fascia: A Scope Review Involving In Vivo and Ex Vivo Studies. **J Clin Med**. 2021 Sep 24;10(19):4342.
- TRINDADE, M. A. Comparação De Variáveis Físicas E Domínios De Qualidade De Vida Entre Indivíduos Avaliados Pelo Método Functional Movement Screen (Fms). p. 51, 2015.
- WILKE, J. et al. Fascia thickness, aging and flexibility: is there an association? **Journal of Anatomy**, v. 234, n. 1, p. 43–49, 2019.
- MUROFUSHI, K. et al. Validity of the KOJI AWARENESS self-screening test for body movement and comparison with functional movement screening. **PLoS ONE**, v. 17, n. 12 December, 1 dez. 2022.