



## Mobilização Miofascial Como Abordagem Terapêutica Na Lombalgia Crônica Em Praticantes De Musculação

Giulian Pinheiro Saito<sup>1</sup>, Henrique Nogaroto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. ra-20069499-2@alunosunicesumar.edu.br

<sup>2</sup>Orientador, Mestre, Docente no Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. henrinogaroto@gmail.com

### RESUMO

**Introdução:** À medida que a compreensão da anatomia humana evolui, novas técnicas de reabilitação surgem ou são aprimoradas, com destaque para a área da reabilitação musculoesquelética. Nos últimos anos, esse tipo de tecido tem sido alvo e aprimoramento de técnicas de fácil utilização pelos terapeutas e, inclusive, de baixo custo e alta eficiência, como a mobilização miofascial (MF) por exemplo. A musculação tem se mostrado eficaz em programas destinados à prevenção e tratamento de diversos problemas de saúde que afetam uma parte significativa da população, incluindo condições como diabetes mellitus, doenças cardíacas, osteoporose, hipertensão arterial, entre outras. Portanto, analisar a utilização adequada ou o nível de eficiência de técnicas terapêuticas que possam contribuir para a melhora dos quadros de lombalgia dentro da modalidade da musculação, deve ser o alvo de questionamentos e elaboração de pesquisas científicas na área. **Objetivo:** Avaliar a eficiência da mobilização miofascial no tratamento da dor lombar crônica em praticantes de musculação. **Metodologia:** A presente pesquisa abordará o método de estudo quantitativo exploratório transversal, após a avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UNICESUMAR de Maringá - PR. As bases de dados online utilizadas como referências foram: PEDro (Physiotherapy Evidence Database), portal Ebsco (Base de Dados Científicos), Scholar Google® (Google Acadêmico®), Scielo (Scientific Electronic Library Online). Os critérios de inclusão da amostra estudada serão: praticantes de musculação de academias da cidade de Maringá - PR, com faixa etária entre 18 e 30 anos de idade, independente do sexo, que praticam a atividade esportiva ao menos 3 vezes na semana e há pelo menos 1 ano, que apresentem quadro clínico de dor lombar, abordados de forma aleatória e que leiam e assinem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido elaborado (TCLE) de concordância em participação na pesquisa. Inicialmente os indivíduos selecionados e constituintes da amostra, em um total de 30, responderão de forma online, através do aplicativo de smartphone WhatsApp®, para o número de celular escolhido por cada um dos indivíduos, com o seguinte link de acesso para preenchimento: <https://forms.gle/wyujL4G5LE5qjCZo7>. Depois do preenchimento completo, uma cópia do TCLE será enviada automaticamente para o email cadastrado.

Após a confirmação da assinatura, os indivíduos incluídos serão submetidos à EVA para quantificação momentânea da dor lombar previamente ao início das sessões, sendo estas realizadas na sequência pela utilização da MF de forma manual (utilizando as mãos como instrumento), nos músculos quadrado lombar, paravertebrais e piriforme, num total de 3 sessões realizadas 1 vez por semana. Depois de finalizadas as sessões, novamente a EVA será aplicada. **Resultados Esperados:** Almeja-se com os resultados desta pesquisa contribuir com a área da



fisioterapia e com a promoção da saúde, por meio da comprovação de abordagens terapêuticas efetivas para determinados agravos à saúde de populações em especial, promovendo assim, um olhar multidisciplinar de contextos epidemiológicos. Além disso, espera-se também que esta pesquisa proporcione um aprofundamento na questão saúde física do praticante de musculação, visto que ainda existem poucos estudos direcionados a esse grupo populacional na literatura consultada e atualmente disponível.

**Palavras-chave:** Sistema musculoesquelético; Dor lombar; Treinamento de Força.