

## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO: OFICINA DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL COM ATLETAS JUVENIS DO PROJETO VEM SER RUGBY**

LAVÍNIA VITÓRIA DEMARI JARDIM<sup>1</sup>; CIANA ALVES GOICOCHEIA<sup>2</sup>;  
ROUSSEAU SILVA DA VEIGA<sup>3</sup>; GUSTAVO DIAS FERREIRA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – laviniajardim2004@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – ciana.goicochea@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal do Rio Grande – rousseauveiga@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – gusdiasferreira@gmail.com

### **1. INTRODUÇÃO**

A liberação miofascial é uma técnica utilizada na fisioterapia com o objetivo de promover o relaxamento muscular, melhorar a amplitude de movimento e reduzir dores decorrentes de tensões musculares (BARRETO, 2019). No contexto esportivo juvenil, sua aplicabilidade ganha destaque, considerando as demandas físicas crescentes, o risco de sobrecarga e a importância da consciência corporal desde o início do processo de formação. Além dos benefícios físicos, a aplicabilidade de técnicas de liberação pode ser compreendida como uma estratégia educativa, possibilitando aos atletas conhecerem melhor o próprio corpo e desenvolverem autonomia no cuidado com a saúde.

O rugby é uma modalidade esportiva coletiva de alto impacto físico, que exige força, velocidade, resistência e rápidas tomadas de decisão (MÜLLER et al., 2021). Na categoria juvenil, especificamente, os atletas encontram-se em fase de desenvolvimento físico e emocional, o que exige atenção redobrada à prevenção de lesões e ao cuidado integral com o corpo. A prática do rugby entre meninas ainda é marcada por desafios sociais e culturais, tornando-se também um espaço de resistência, pertencimento e fortalecimento da identidade feminina (ALMEIDA, 2017).

Considerando a relevância do aprendizado prático, oficinas educativas com jovens atletas representam oportunidade para unir teoria e prática, favorecendo a adesão às técnicas fisioterapêuticas e construção de hábitos de autocuidado. Essas atividades podem impactar no desenvolvimento de competências voltadas à prevenção de lesões e ao aumento da consciência corporal em atletas em formação (BRITO, 2021).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma oficina de liberação miofascial com atletas juvenis de rugby, destacando a autonomia adquirida pelas participantes e a relevância da educação e saúde no contexto esportivo.

### **2. METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de um relato de experiência realizado junto ao projeto Vem Ser Rugby, com atletas do sexo feminino, com idades entre 10 e 18 anos. O projeto tem como proposta inserir meninas da rede pública de ensino no esporte, promovendo acesso ao rugby e ao desenvolvimento integral por meio do vínculo com a universidade. Trata-se de jovens, em sua maioria, oriundas de

bairros periféricos, que alguns casos, possuem acesso limitado a recursos educacionais e de saúde, reforçando o caráter social e comunitário da ação.

A oficina ocorreu em dois encontros distintos, realizados no local de treinamento da equipe, situado na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel). As atividades foram conduzidas por uma graduanda em fisioterapia, com o apoio da comissão técnica do projeto. A avaliação baseou-se na participação, no engajamento e nos relatos espontâneos das atletas durante a oficina.

Imagem 1. Registro fotográfico da oficina de liberação miofascial com atletas de rugby.



### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No primeiro encontro, de caráter teórico, foram apresentados os conceitos e benefícios da liberação miofascial no contexto esportivo juvenil, destacando sua importância para prevenção de lesões, redução de tensões musculares e promoção da conscientização corporal. Já no segundo encontro, de caráter prático, foram realizadas dinâmicas em que as atletas puderam experimentar a aplicação da técnica e, em alguns momentos, assumir o papel de liderança, colocando-se como responsáveis pela condução da atividade com suas colegas. Essa vivência contribuiu para estimular a autonomia, o protagonismo e o senso de pertencimento ao grupo.

O impacto da oficina foi observado no engajamento das atletas, que demonstraram interesse, participação ativa e relataram sentir-se mais preparadas para utilizar a técnica em seus treinos. Além disso, a atividade representou um espaço de fortalecimento da identidade feminina no esporte, promovendo não apenas saúde física, mas também aspectos sociais e culturais relacionados à prática de rugby.

Para a formação acadêmica, a experiência foi significativa tanto para o desenvolvimento de habilidades práticas em fisioterapia esportiva e estratégias de educação, como para favorecer o aprimoramento do papel dos estagiários como futuros fisioterapeutas. A oficina possibilitou propagar o conhecimento adquirido durante a graduação, ao mesmo tempo, fortalecer a percepção da importância do fisioterapeuta na promoção da autonomia e da educação em saúde.

#### 4. CONSIDERAÇÕES

A oficina de liberação miofascial com atletas juvenis de rugby evidenciou a relevância da extensão universitária como meio de aproximação entre o conhecimento acadêmico e as demandas da comunidade. A Atividade mostrou-se significativa não apenas para promover autonomia e consciência corporal das participantes, mas também como espaço de fortalecimento da identidade feminina no esporte e de valorização do autocuidado.

Além disso, a ação reafirma a importância de projetos de extensão que ultrapassem os muros acadêmicos, possibilitando impacto social direto e estimulando a formação como cidadã. Para a estudante envolvida, a experiência representou um momento de crescimento profissional, permitindo o exercício de habilidades práticas em fisioterapia esportiva, propagação de informações e consolidação de seu papel enquanto futura profissional da área. Com isso, destaca-se que iniciativas como esta contribuem para formação integral, fortalecendo tanto a comunidade atendida quanto aos prestadores desse trabalho, garantindo um processo de troca que valoriza saúde, educação e desenvolvimento.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, Elison et al. Liberação miofascial aumenta a flexibilidade muscular em atletas. **DêCiência em Foco**, v. 3, n. 1, p. 129-139, 2019.

MÜLLER, Camila Borges et al. Home-based high-intensity interval training can improve physical performance in young female athletes during a quarantine. Motriz: **Revista de Educação Física**, v. 28, n. spe1, p. e10210012421, 2021.

ALMEIDA, Marco Bettine; GUTIERREZ, Diego Monteiro; OLIVEIRA, Alua. Corpo e feminilidade a partir da experiência das jogadoras de rugby brasileiras. **Revista brasileira de estudos do lazer**, v. 4, n. 3, p. 139-153, 2017.

BRITO, Hávila Rachel do Nascimento Gomes et al. Extensão universitária e ensino em saúde: impactos na formação discente e na comunidade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 29895-29918, 2021.