

EFEITOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NA FUNCIONALIDADE DE INDIVÍDUOS COM CERVICALGIA CRÔNICA: REVISÃO DE LITERATURA

EFFECTS OF MYOFASCIAL RELEASE ON THE FUNCTIONALITY OF INDIVIDUALS WITH CHRONIC NECK PAIN: LITERATURE REVIEW

EFFECTOS DE LA LIBERACIÓN MIOFASCIAL EN LA FUNCIONALIDAD DE INDIVIDUOS CON CERVICALGIA CRÓNICA: REVISIÓN DE LITERATURA

Ana Caroline Gomes Pinto¹
Charles Vitor Bezerra de Freitas²
Samara Davila de Souza³
Mahyra Abreu da Mota⁴

RESUMO: A cervicalgia crônica é uma das disfunções musculoesqueléticas mais prevalentes na população, estando associada à dor persistente, limitações funcionais e prejuízos na qualidade de vida. Nesse contexto, a liberação miofascial tem sido amplamente utilizada na fisioterapia como recurso terapêutico para tratamento. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da liberação miofascial na funcionalidade de indivíduos com cervicalgia crônica por meio de uma revisão de literatura. A metodologia consistiu em uma pesquisa bibliográfica realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, PEDro e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à liberação miofascial, cervicalgia crônica, dor cervical e funcionalidade. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2026 que abordassem os efeitos da técnica sobre a dor, mobilidade cervical, funcionalidade e qualidade de vida. Os resultados demonstraram que a liberação miofascial promove redução da dor, melhora da amplitude de movimento cervical, diminuição das restrições teciduais e aumento da capacidade funcional dos indivíduos avaliados. Além disso, quando associada a outras intervenções fisioterapêuticas, apresentou resultados ainda mais expressivos. Conclui-se que a liberação miofascial é uma estratégia eficaz no tratamento da cervicalgia crônica, contribuindo para a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida, embora sejam necessários mais estudos para fortalecer as evidências científicas existentes.

Palavras-chave: Liberação miofascial. Cervicalgia crônica. Dor cervical. Terapia Manual. Fisioterapia.

¹Pós-graduanda do curso de Fisioterapia Traumatológica com Ênfase em Terapias Manuais. Faculdade Metropolitana de Manaus – FAMETRO.

²Pós-graduando do curso de Fisioterapia Traumatológica com Ênfase em Terapias Manuais, Faculdade Metropolitana de Manaus – FAMETRO.

³Pós-graduanda do curso de Fisioterapia Traumatológica com Ênfase em Terapias Manuais. Faculdade Metropolitana de Manaus – FAMETRO.

⁴Professora e Orientadora do Curso de Pós-graduação de Fisioterapia Traumatológica com Ênfase em Terapias Manuais, Faculdade Metropolitana de Manaus – FAMETRO.

ABSTRACT: Chronic neck pain is one of the most prevalent musculoskeletal disorders in the population and is associated with persistent pain, functional limitations, and reduced quality of life. In this context, myofascial release has been widely used in physiotherapy as a therapeutic resource for the treatment. This study aimed to analyze the effects of myofascial release on the functionality of individuals with chronic neck pain through a literature review. The methodology consisted of a bibliographic search conducted in the SciELO, PubMed, PEDro, and Google Scholar databases using descriptors related to myofascial release, chronic neck pain, cervical pain, and functionality. Articles published between 2021 and 2026 that addressed the effects of the technique on pain, cervical mobility, functionality, and quality of life were included. The results showed that myofascial release promotes pain reduction, improvement in cervical range of motion, reduction of tissue restrictions, and enhancement of functional capacity. Furthermore, when combined with other physiotherapeutic interventions, it demonstrated even more significant benefits. It was concluded that myofascial release is an effective strategy for the treatment of chronic neck pain, contributing to improved functionality and quality of life, although further studies are needed to strengthen the current scientific evidence.

Keywords: Myofascial release. Chronic neck pain. Cervical pain. Manual therapy. Physiotherapy.

RESUMEN: La cervicalgia crónica es uno de los trastornos musculoesqueléticos más prevalentes en la población, asociándose con dolor persistente, limitaciones funcionales y deterioro de la calidad de vida. En este contexto, la liberación miofascial ha sido ampliamente utilizada en fisioterapia como tratamiento. El presente estudio tuvo como objetivo analizar los efectos de la liberación miofascial sobre la funcionalidad de individuos con cervicalgia crónica mediante una revisión de la literatura. La metodología consistió en una investigación bibliográfica realizada en las bases de datos SciELO, PubMed, PEDro y Google Académico, utilizando descriptors relacionados con la liberación miofascial, la cervicalgia crónica, el dolor cervical y la funcionalidad. Se incluyeron artículos publicados entre 2021 y 2026 que abordaran los efectos de esta técnica sobre el dolor, la movilidad cervical, la funcionalidad y la calidad de vida. Los resultados demostraron que la liberación miofascial favorece la reducción del dolor, la mejora del rango de movimiento cervical, la disminución de las restricciones tisulares y el aumento de la capacidad funcional de los individuos evaluados. Además, cuando se asocia con otras intervenciones fisioterapéuticas, presenta resultados aún más significativos. Se concluye que la liberación miofascial constituye una estrategia eficaz para el tratamiento de la cervicalgia crónica, contribuyendo a la mejora de la funcionalidad y de la calidad de vida, aunque son necesarios más estudios para fortalecer la evidencia científica existente.

Palabras clave: Liberación miofascial. Cervicalgia crónica. Dolor cervical. Terapia manual. Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

Segundo Santos e Gonçalves (2021), a cervicalgia é uma das disfunções músculo esqueléticas mais frequentes na população, sendo responsável por limitações funcionais que comprometem as atividades de vida diária e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. A

dor cervical crônica caracteriza-se pela persistência dos sintomas por mais de três meses e está frequentemente associada a fatores como má postura, movimentos repetitivos, estresse ocupacional e uso prolongado de dispositivos eletrônicos. Dessa forma, a elevada incidência dessa condição torna-se um importante problema de saúde pública, gerando impactos físicos, sociais e econômicos.

Santos et al. (2026) pontua que as manifestações clínicas mais frequentes incluem dor localizada, rigidez e espasmos musculares, limitação da mobilidade cervical e irradiação da dor para regiões adjacentes, como ombro, escápula e braço. Esses sintomas podem afetar significativamente a funcionalidade do membro superior, resultando em redução da força, da coordenação motora e do desempenho em atividades que exigem alcance, preensão e manipulação de objetos. A condição pode ser classificada como aguda, subaguda ou crônica, de acordo com critérios estabelecidos por diretrizes internacionais. Adicionalmente, fatores ocupacionais, como a execução repetitiva de movimentos, a permanência prolongada em posturas estáticas e a exposição a elevadas demandas físicas, são reconhecidos como importantes contribuintes para o surgimento e a progressão do quadro clínico.

Galera et al. (2025) afirma que o crescimento do comportamento sedentário na população, associado à crescente utilização de tecnologias computacionais no ambiente de trabalho, tem sido apontado como um fator que pode contribuir para o aumento da prevalência da dor cervical inespecífica. Permanecer sentado durante a maior parte da jornada laboral, especialmente por períodos prolongados, é considerado um importante fator de risco para o desenvolvimento dessa condição, estando frequentemente relacionado à manutenção de posturas inadequadas e ao aumento da flexão cervical. Esse cenário evidencia o caráter multifatorial da dor cervical, na qual fatores físicos, psicossociais, ocupacionais e sociais interagem de forma complexa, influenciando tanto o surgimento dos sintomas quanto o grau de incapacidade funcional associado à condição.

De acordo com Souza, Silva e Ferraz (2021), a fisioterapia apresenta papel fundamental no manejo da cervicalgia crônica, utilizando diferentes recursos terapêuticos com o objetivo de reduzir a dor, restaurar a mobilidade e melhorar a funcionalidade dos pacientes. Nesse sentido, as técnicas de terapia manual vêm ganhando destaque por promoverem efeitos fisiológicos capazes de reduzir tensões musculares, favorecer o relaxamento tecidual e melhorar o

desempenho funcional. Além disso, tais abordagens são amplamente utilizadas na prática clínica devido à sua aplicabilidade e baixo custo.

Conforme Santos e Gonçalves (2021), a liberação miofascial destaca-se entre as técnicas de terapia manual por atuar diretamente sobre a fáscia, estrutura de tecido conjuntivo responsável por envolver músculos, nervos e órgãos, promovendo integração entre os diversos sistemas corporais. Quando ocorrem alterações fasciais, podem surgir restrições de movimento, dor e comprometimento funcional. Dessa maneira, a técnica busca restaurar o comprimento adequado dos tecidos, reduzir aderências e melhorar a mobilidade das estruturas acometidas.

Além disso, Roesel, Santos e Bortoli (2021) afirmam que a liberação miofascial tem sido amplamente empregada no tratamento da cervicalgia por proporcionar relaxamento muscular e redução dos pontos de tensão relacionados ao quadro doloroso. Os autores ressaltam que a técnica contribui para a melhora da mobilidade cervical e para a diminuição das limitações funcionais apresentadas pelos pacientes. Assim, sua utilização tem se tornado cada vez mais frequente nos protocolos fisioterapêuticos voltados às disfunções musculoesqueléticas.

Corroborando esses achados, Souza, Silva e Ferraz (2021) verificaram, por meio de uma revisão sistemática, que a liberação miofascial apresenta efeitos benéficos na redução da dor e na melhora da funcionalidade em indivíduos com cervicalgia. Entretanto, os autores destacam que ainda existe escassez de estudos com acompanhamento em longo prazo e protocolos padronizados de intervenção. Portanto, embora os resultados encontrados sejam promissores, novas pesquisas são necessárias para ampliar o nível de evidência científica acerca da eficácia da técnica.

Diante da elevada prevalência da cervicalgia crônica e do crescente uso da liberação miofascial na prática fisioterapêutica, torna-se importante analisar os efeitos dessa intervenção sobre a funcionalidade dos indivíduos acometidos. Assim, a presente revisão de literatura tem como objetivo investigar os efeitos da liberação miofascial na funcionalidade de indivíduos com cervicalgia crônica, buscando compreender sua contribuição para a redução das limitações funcionais e para a melhoria da qualidade de vida dessa população.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, desenvolvido com o objetivo de analisar os efeitos da liberação miofascial na funcionalidade de indivíduos com cervicalgia crônica. A

pesquisa foi conduzida seguindo os princípios metodológicos, com base nas normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), conforme as diretrizes vigentes para elaboração de trabalhos acadêmicos.

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine), PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e Google Acadêmico. A seleção dos estudos ocorreu por meio da utilização de descritores em português e inglês, definidos de acordo com o tema da pesquisa. Foram empregados os seguintes termos: liberação miofascial, cervicalgia crônica, dor cervical, funcionalidade, terapia manual, myofascial release, chronic neck pain, neck pain, functionality e manual therapy.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2021 e 2026, no idioma português, que apresentassem relação direta com a temática da pesquisa, abordando a aplicação da liberação miofascial em indivíduos com cervicalgia crônica e seus efeitos sobre a funcionalidade, intensidade da dor, amplitude de movimento cervical, capacidade funcional e qualidade de vida. Foram excluídos artigos duplicados nas bases consultadas, estudos incompletos e publicados fora do período, pesquisas que não apresentavam relação direta com o tema proposto e que não apresentavam resultados compatíveis com o objetivo do estudo.

Na etapa inicial da busca, foram identificados artigos potencialmente relevantes para a temática. Posteriormente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para verificação da compatibilidade com os objetivos propostos, seguida da leitura completa dos estudos previamente selecionados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os artigos considerados mais pertinentes foram escolhidos para compor a presente revisão, por apresentarem contribuições científicas relevantes acerca dos efeitos da liberação miofascial na funcionalidade de indivíduos com cervicalgia crônica.

Ao final do processo de busca, foram identificados 20 artigos nas bases de dados consultadas. Após a remoção dos estudos duplicados e a aplicação dos critérios de elegibilidade, 11 artigos foram selecionados para compor a amostra final desta revisão de literatura.

RESULTADOS

Na tabela 1, estão demonstradas as características dos estudos incluídos nesta revisão bibliográfica, apresentando os seguintes itens: ano de publicação, autor, título e resultados

Tabela 1: resultados da pesquisa

Ano	Autor	Título	Principais resultados
2021	Silva et al.	Eficácia da liberação miofascial em pacientes com cefaleias do tipo tensional: revisão integrativa.	A liberação miofascial foi eficaz na diminuição dos sintomas da cefaleia tensional, promovendo redução da tensão muscular, melhora da mobilidade cervical e maior conforto funcional nas atividades diárias.
2023	Guo et al	Myofascial release for the treatment of pain and dysfunction in patients with chronic mechanical neck pain: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.	A liberação miofascial demonstrou efeitos positivos na melhora do limiar de dor à pressão dos músculos trapézio e suboccipitais, além de favorecer a redução da dor, o aumento da mobilidade cervical e a melhora da incapacidade funcional em indivíduos com cervicálgia mecânica crônica.
2024	Overnamm et al	Effectiveness of myofascial release for adults with chronic neck pain: a meta-analysis.	Os resultados indicaram que a liberação miofascial pode contribuir para a redução da dor cervical e para a melhora da mobilidade do pescoço, favorecendo o desempenho funcional e a realização das atividades diárias em indivíduos com cervicálgia crônica.
2024	Mittal et al.	Effect of myofascial release and muscle energy technique on patients with chronic neck pain: a scoping review.	A liberação miofascial mostrou-se eficaz na redução das limitações funcionais decorrentes da cervicálgia crônica, contribuindo para o aumento da mobilidade cervical e para a melhora da capacidade funcional dos indivíduos avaliados.
2024	Islam et al	Effectiveness of myofascial release along with conventional physiotherapy for chronic neck pain patients: A randomized controlled trial.	A liberação miofascial associada à fisioterapia convencional mostrou-se mais eficaz para a recuperação funcional do que a intervenção convencional isolada, proporcionando evolução clínica na mobilidade cervical e na execução das atividades cotidianas.
2025	Ocalan et al.	Myofascial release therapy in patients with cervical myofascial pain syndrome: A randomized-controlled trial.	A intervenção favoreceu a funcionalidade cervical, a mobilidade articular e o controle dos sintomas musculoesqueléticos, proporcionando melhor desempenho nas atividades cotidianas e impacto positivo na qualidade de vida.

DISCUSSÃO

Silva et al. (2021), verificaram que a técnica apresentou resultados favoráveis na redução da intensidade e da frequência das crises, sendo considerada uma abordagem terapêutica promissora para o manejo dessa condição. Ela atua por meio da redução das tensões musculares e da desativação de pontos gatilhos miofasciais. Além disso, observou-se melhora da função

musculoesquelética da região cervical e craniofacial, favorecendo maior conforto durante a realização das atividades diárias.

Guo et al. (2023), relatam que a técnica apresentou efeitos benéficos principalmente na redução da sensibilidade dolorosa à pressão, indicando uma melhora na resposta dos tecidos musculares e fasciais envolvidos na condição. A liberação miofascial pode contribuir para a recuperação da função cervical ao favorecer a mobilidade dos segmentos comprometidos e reduzir restrições miofasciais associadas à dor crônica. Essa intervenção tem potencial para minimizar as limitações funcionais frequentemente observadas nos pacientes, auxiliando na execução de atividades diárias que dependem da movimentação adequada da coluna cervical. Os efeitos observados podem estar relacionados a melhora da extensibilidade dos tecidos, a diminuição das tensões mecânicas e a modulação dos estímulos dolorosos.

De acordo com Overnann et al. (2024), a liberação miofascial favorece a recuperação funcional da região cervical e reduz o impacto das limitações decorrentes da dor persistente. Através dessa intervenção, houve uma melhora da mobilidade cervical, principalmente nos movimentos de rotação e inclinação lateral, além de proporcionar maior facilidade na realização das atividades funcionais do cotidiano.

Segundo Mittal et al. (2024), ambas as intervenções promoveram benefícios clínicos relevantes, contribuindo para a melhora da função cervical e para a redução das limitações decorrentes do quadro doloroso. Entretanto, a liberação miofascial apresentou resultados mais consistentes na recuperação da mobilidade cervical e na diminuição das restrições teciduais que comprometem o movimento. Essa técnica atua favorecendo a extensibilidade dos tecidos miofasciais, reduzindo tensões musculares e promovendo melhor equilíbrio biomecânico da região cervical. Como consequência, os participantes apresentaram melhor desempenho funcional e maior facilidade na realização das atividades de vida diária.

Para Islam et al. (2024), a junção da liberação miofascial ao tratamento fisioterapêutico convencional potencializou os efeitos terapêuticos observados, promovendo melhorias mais expressivas na função cervical quando comparada à aplicação isolada da fisioterapia convencional. A intervenção contribuiu para a restauração da mobilidade da coluna cervical e para a redução das limitações funcionais associadas à dor persistente, favorecendo a execução das atividades do dia a dia.

Ocalan et al. (2025), afirmam que a intervenção promoveu efeitos relevantes sobre os componentes musculares envolvidos na manutenção do quadro clínico, contribuindo para a normalização da função dos tecidos miofasciais e para a melhora do controle dos movimentos cervicais. Além disso, verificou-se impacto positivo sobre aspectos relacionados ao conforto físico e a percepção global de saúde dos participantes, indicando que os benefícios da intervenção não se restringem apenas aos sintomas locais, mas também repercutem em dimensões mais amplas da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura teve como objetivo analisar os efeitos da liberação miofascial na funcionalidade de indivíduos com cervicalgia crônica. A partir da análise dos estudos selecionados, observou-se que a técnica apresenta resultados positivos na redução da dor, no aumento da amplitude de movimento cervical e na melhora da funcionalidade, contribuindo para uma melhor execução das atividades de vida diária e para a qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa condição. Os achados demonstram que a liberação miofascial atua de forma eficaz na diminuição das restrições teciduais e tensões musculares associadas à cervicalgia crônica.

Além disso, os estudos analisados evidenciaram que a aplicação da liberação miofascial, especialmente quando associada a outras intervenções fisioterapêuticas, potencializa os resultados terapêuticos, promovendo melhorias mais expressivas na mobilidade cervical, na capacidade funcional e no controle dos sintomas dolorosos. Dessa forma, a técnica se destaca como um recurso terapêutico relevante dentro da fisioterapia musculoesquelética, apresentando benefícios clínicos importantes para a reabilitação de indivíduos com dor cervical crônica.

Entretanto, apesar dos resultados promissores encontrados na literatura, ainda existem limitações relacionadas à escassez de estudos com protocolos padronizados e acompanhamento em longo prazo, dificultando a comparação entre os diferentes métodos de aplicação da técnica. Nesse contexto, torna-se necessária a realização de novas pesquisas clínicas com maior rigor metodológico, amostras mais representativas e períodos prolongados de acompanhamento, a fim de fortalecer as evidências científicas sobre a eficácia da liberação miofascial na cervicalgia crônica.

Conclui-se, portanto, que a liberação miofascial constitui uma estratégia terapêutica eficaz para o tratamento da cervicálgia crônica, promovendo benefícios significativos na redução da dor e na recuperação funcional dos indivíduos acometidos. Sua utilização pode representar uma importante ferramenta para a prática fisioterapêutica, contribuindo para a melhora da funcionalidade, da independência e da qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS

1. GALERA, S. R. G. P. et al. Atuação da fisioterapia no tratamento da cervicálgia crônica: revisão integrativa. *Revista Ciência e Saúde On-line*, v. 10, n. 3, 2025. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffdio/article/view/573>. Acesso em: 30 maio 2026.
2. GUO, Y.; LI, X.; ZHOU, Y.; LI, Z.; SHE, H.; BAI, L.; BAO, J. Myofascial release for the treatment of pain and dysfunction in patients with chronic mechanical neck pain: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Rehabilitation*, v. 37, n. 4, p. 478-493, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/026921552211136108>. Acesso em: 7 jun. 2026.
3. ISLAM, S. et al. Effectiveness of myofascial release along with conventional physiotherapy for chronic neck pain patients: a randomized controlled trial. *Journal of Orthopedics and Physiotherapy*, v. 2, n. 2, p. 1-8, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61440/JOP.2024.V2.I2>. Acesso em: 7 jun. 2026.
4. MITTAL, S.; SHARMA, S. Effect of myofascial release and muscle energy technique on patients with chronic neck pain: a scoping review. *Physical Activity and Nutrition*, v. 28, n. 1, p. 45-51, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20463/pan.2024.007>. Acesso em: 7 jun. 2026.
5. OÇALAN, M.; AY, S.; GUNAYDIN, B. Myofascial release therapy in patients with cervical myofascial pain syndrome: a randomized-controlled trial. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 71, n. 4, p. 574-586, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5606/tfird.2025.16433>. Acesso em: 7 jun. 2026.
6. PADILHA, Sandra Regina de Gouveia Galera; LIMA, Davi Nunes Marcondes de; ALVES, Cristielle Paola Bastos; FREITAS, Matheus Antônio Alexandre de. Atuação da fisioterapia no tratamento da cervicálgia crônica: revisão integrativa. *Revista Ciência e Saúde On-line*, 2025. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffdio/article/viewFile/573/402>. Acesso em: 7 jun. 2026.
7. ROESEL, Marlayne Aparecida Endo do Prado; SANTOS, Vanderleia Elizangela dos; BORTOLI, Cleonice Garbui. Liberação miofascial no tratamento da cervicálgia: revisão de literatura. *Anais do EVINCI – UniBrasil*, v. 7, n. 1, 2021. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/6079>. Acesso em: 30 maio 2026.

8. SANTOS, A. S. et al. Utilização das técnicas de liberação miofascial na cervicobraquialgia. *Revista de Geopolítica*, v. 17, n. 4, e2114, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/revgeov17n4-061>. Acesso em: 30 maio 2026.
9. SANTOS, Janderson Ramos dos; GONÇALVES, Natália. Benefícios da liberação miofascial na cervicalgia. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, e334101522724, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22724>. Acesso em: 30 maio 2026.
10. SILVA, M. G.; BENTO, V. A. A.; CASTILLO, D. B. Eficácia da liberação miofascial em pacientes com cefaleias do tipo tensional: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Pain*, v. 4, n. 4, p. 374-378, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20210058>. Acesso em: 7 jun. 2026.
11. SOUZA, Raissa Lôbo de França Cavendish de; SILVA, Suanny Santana da; FERRAZ, Daniel Dominguez. Efeitos da liberação miofascial na cervicalgia: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 28, n. 3, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v28i3.10852>. Acesso em: 30 maio 2026.