

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



The Effects of Kinesio Taping® in Lower Limb Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review and Case Study



Ricardo Luís de Almeida Maia Ferreira – A030256

Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho realizado sob a orientação do Professor:

Doutor Paulo Jorge Roriz Oliveira

Junho 2016

Os Efeitos do Kinesio Taping® em Lesões Músculo-esqueléticas nos Membros Inferiores: Uma Revisão Sistemática e Estudo de Caso

Resumo

Esta tese foi realizada para explorar os efeitos do Kinesio Tape® no corpo humano, nomeadamente nos membros inferiores. Foi dividida em duas partes: revisão sistemática e estudo de caso. O objetivo da revisão sistemática foi analisar os efeitos do método de Kinesio Taping® em sujeitos com lesões músculo-esqueléticas nos membros inferiores, seguindo as normas do PRISMA. Então, foi utilizada a estratégia P.I.C.O. para a pesquisa na literatura com as seguintes condições: 1) Sujeitos com patologias músculo-esqueléticas nos membros inferiores; 2) Intervenção com Kinesio Tape®; 3) Comparação entre Kinesio Tape® e Placebo, Controlo ou outros Tapes e; 4) Resultados relacionados com patologias músculo-esqueléticas. De seguida, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando em sete artigos dos cento e cinquenta e um estudos inicialmente encontrados. Adicionalmente, a qualidade metodológica dos artigos foi avaliada, utilizando a escala PEDro, levando à exclusão de um dos artigos. Após a análise dos estudos selecionados, parece que o Kinesio Tape® promove efeitos positivos no edema, na dor e em sintomatologia venosa específica. Porém, não existe evidência na sua eficácia na qualidade de vida, força e função articular. A revisão sistemática sugere que não existe evidência da eficácia do Kinesio Taping® na força muscular, particularmente em populações com algum tipo de patologia. A força é um elemento essencial no desporto. Então, foi realizado um estudo de caso para avaliar a força muscular num atleta saudável. A força concêntrica e excêntrica dos extensores do joelho foi avaliada, utilizando um dinamómetro de isocinética nas velocidades de 60 e 120°/s, em quatro condições (Sem Kinesio Tape®, Kinesio Tape® Facilitador, Kinesio Tape® Inibidor e Kinesio Tape® Placebo). A força isométrica do mesmo grupo muscular também foi avaliada nas mesmas condições, utilizando um dinamómetro de isocinética, com o joelho fletido a 60°. Os resultados foram inconclusivos sugerindo que só um estudo em larga escala poderá ajudar a clarificar os efeitos do Kinesio Taping® na força muscular.

Palavras-Chave: Kinesio Tape®; Patologias músculo-esqueléticas; Membros inferiores