

Comparação entre os Efeitos Agudos do Alongamento Estático e FNP na Amplitude de Movimento de Mulheres Jovens

Denise de Barros Rigoni¹, Cláudia Silveira Lima²

¹Autora, Estudante de Fisioterapia, UFRGS

²Orientadora



INTRODUÇÃO

O alongamento estático passivo (EP) e o de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) são as técnicas de alongamento mais utilizadas para aumento da flexibilidade.

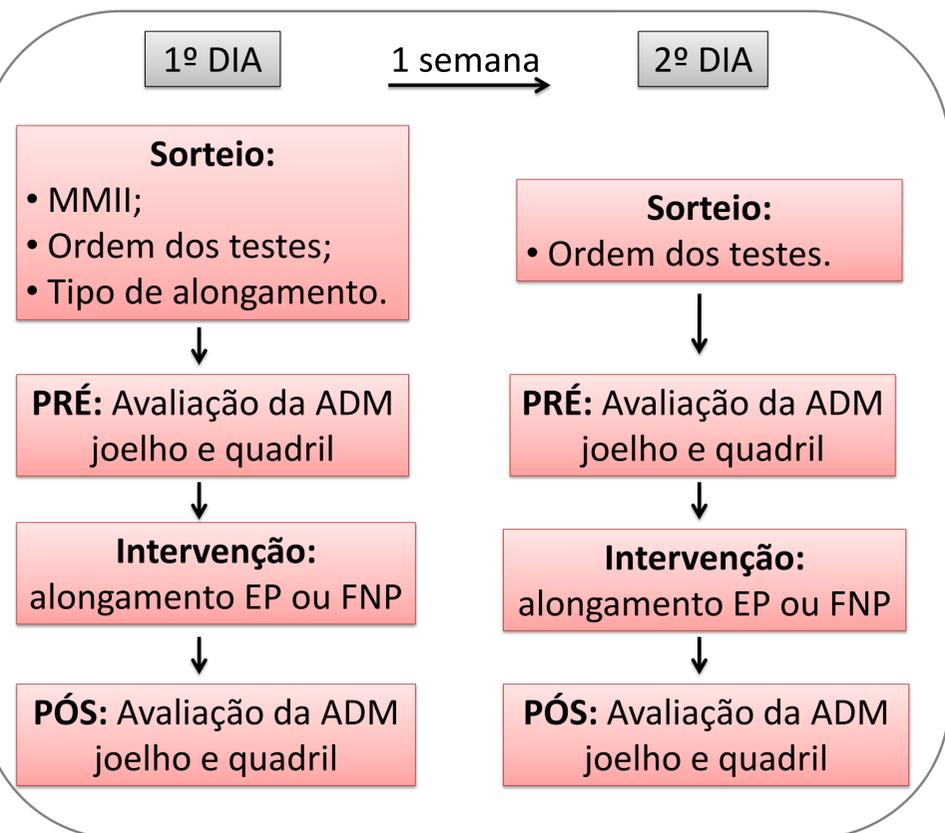
Entretanto, não há consenso na literatura sobre qual técnica traz maiores vantagens para o aumento da flexibilidade.

Objetivo: Comparar os efeitos agudos do alongamento estático e do alongamento FNP na amplitude de movimento (ADM) do quadril e do joelho de mulheres jovens e saudáveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

➤ **Amostra:** 25 mulheres jovens e saudáveis.

➤ **Desenho Experimental:**



▪ **Alongamento Estático Passivo:**

– 30s de manutenção.

▪ **Alongamento FNP:**

– 6s de contração isométrica;

– 30s de manutenção.

➤ **Testes de Flexibilidade:**



Figura 1: Demonstração do (A) Teste de Elevação do Membro Inferior Estendido (TELEV) e (B) Teste do Ângulo de Extensão do Joelho (TEJ).

- 3 medidas angulares para cada teste;
- Média das 3 repetições;
- Instrumento - goniômetro universal.

➤ **Análise Estatística:**

- Testes de Shapiro-Wilk e Levene;
- ANOVA *two way* e *post hoc* de Bonferroni;
- α de 0,05.

RESULTADOS

Ambos os alongamentos aumentaram a ADM de quadril e joelho ($p < 0,001$). E, não houve diferença significativa entre eles ($p > 0,05$).

Tabela 1: Média e desvio padrão (DP) dos valores pré e pós alongamento FNP e estático no TEJ e TELEV. *diferença significativa do pré para o pós ($< 0,05$).

	FNP		ESTÁTICO	
	Pré	Pós	Pré	Pós
TEJ	150,74°±12,66	156,42°*±12,6	151,81°±10,05	157,42°*±10,39
TELEV	77,03°±12,28	84,26°*±12,41	78,77°±10,64	83,85°*±1,23

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tanto o alongamento estático quanto o FNP são efetivos para aumentar a ADM de quadril e joelho de mulheres jovens e saudáveis, sem diferença entre eles.