

# EFEITO AGUDO DO TEMPO DE ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO SOBRE A FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS DE MULHERES JOVENS



Cassiele Janina Felappi<sup>1</sup>  
Cláudia Silveira Lima<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Aluna Graduação Fisioterapia ESEF/UFRGS  
<sup>2</sup> Orientadora, Professora Adjunta ESEF/UFRGS

## INTRODUÇÃO

A flexibilidade pode ser definida como amplitude de movimento (ADM) disponível em uma articulação ou em um conjunto de articulações<sup>1</sup>.

O alongamento estático passivo consiste em forçar suavemente um movimento além do limite normal, procurando alcançar a maior amplitude possível e mantendo a posição por um determinado tempo<sup>1,2,3</sup>.

Evidências têm demonstrado que as intervenções utilizando alongamento podem melhorar a flexibilidade, mas os protocolos utilizados variam substancialmente.

## OBJETIVOS

Verificar o efeito agudo de dois diferentes períodos de tempo de alongamento estático passivo sobre a flexibilidade dos músculos isquiotibiais de mulheres jovens em uma única sessão.

## METODOLOGIA

### Amostra:

- 46 estudantes do curso de Fisioterapia da UFRGS
- Idade média: 22,36 ± 2,65
- 2 grupos de 23 estudantes:
  - (G30) realizaram exercício de alongamento com duração de 30 segundos ;
  - (G60) realizaram exercício de alongamento com duração de 60 segundos;

### Procedimentos:

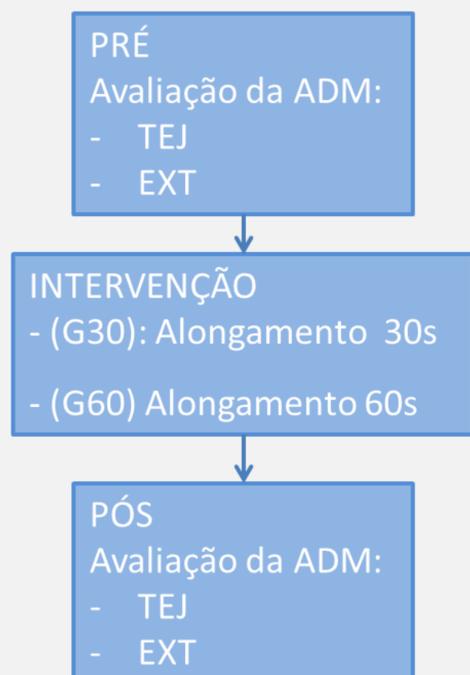


Figura 1: Desenho Experimental

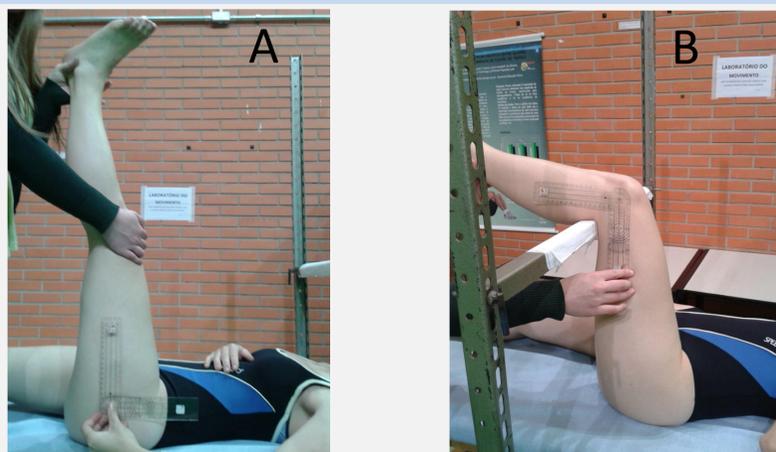


Figura 2: Demonstração dos testes: (A) elevação do membro inferior estendido e (B) extensão de joelho modificado

## RESULTADOS

**Tabela 1:** Valores do percentual dos grupos, apresentados em mediana e desvio padrão (mediana ± desvio padrão).

\* diferença significativa entre os valores pré e pós.

	G30		G60
	Pré	Pós	Pós
EXT	100%	110,85%±13,58*	107,84%±5,82*
TEJ	100%	110,77%±21,75*	105,06%±15,91*

## CONCLUSÃO

Não há diferença no efeito agudo sobre a flexibilidade da musculatura isquiotibial de mulheres jovens entre alongamento estático passivo mantido por 30 segundos e 60 segundos.

30 segundos de alongamento são suficientes para um aumento de amplitude de movimento, não sendo necessária a permanência de 60 segundos.

## REFERÊNCIAS

- 1 VAREJÃO, R.V.; DANTAS E.H.M.; MATSUDO, S.M.M. Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso. Universidade Castelo Branco. *R bras Ci e Mov* 2007; 15(2): 87-95.
- 2 BANDY, W.D.; IRION, J.M. The Effect of Time on Static Stretch on the Flexibility of the Hamstring Muscles. *Physical Therapy* 1994; 74 (S): 54 – 59.
- 3 SILVA, S.A.; OLIVEIRA, D.J.; JAQUES, M.J.N.; ARAÚJO, R.C. Efeito da crioterapia e termoterapia associados ao alongamento estático na flexibilidade dos músculos isquiotibiais. *Motricidade* 2005; 6(4): 55-62.