



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Efeito agudo do tempo de alongamento estático passivo sobre a flexibilidade dos músculos isquiotibiais de mulheres jovens
Autor	CASSIELE JANINA FELAPPI
Orientador	CLAUDIA SILVEIRA LIMA

A falta de consenso na literatura a respeito do tempo ideal de duração do alongamento para obter efeitos positivos na flexibilidade demonstra a necessidade de estudos que abordem este tema. Portanto, o objetivo do estudo foi de verificar a influência de dois diferentes períodos de tempo de alongamento estático passivo sobre a flexibilidade dos músculos isquiotibiais de mulheres jovens, em uma única sessão. A população estudada foi estudantes do curso de Fisioterapia da UFRGS e a amostra foi composta por 46 estudantes com idade média de $22,36 \pm 2,65$ anos, massa corporal média de $61,76 \pm 13,30$ kg e estatura média de $163,10 \pm 6,63$ cm, divididas em dois grupos de exercícios de alongamento estático passivo: (G30) 30s de duração do alongamento e (G60) 60s de duração do alongamento. As coletas foram realizadas em três etapas, todas no mesmo dia: (Pré) testes de amplitude de movimento de quadril e joelho por meio dos testes de Elevação do Membro Inferior Estendido (EXT) e Extensão do Joelho Modificado (TEJ) utilizando como instrumento um goniômetro manual; (Intervenção) execução de alongamento estático passivo, onde o voluntário permaneceu em decúbito dorsal e o avaliador realizou flexão de quadril com o joelho estendido até o ângulo em que foi referido desconforto, mantendo esta posição conforme o tempo do grupo em que o voluntário estava incluído e (Pós) reaplicação dos testes de amplitude de movimento de quadril e joelho. Para análise estatística dos resultados, foram utilizados os testes de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Para dados não paramétricos a comparação intra grupo foi realizada pelo Teste de Wilcoxon e para a comparação entre os grupos o teste U Mann-Whitney. O software utilizado foi o Statistical Package for Social Science for Windows (SPSS) versão 18.0. Nas comparações intra grupos (pré e pós teste) foi verificada diferença significativa, G30 (EXT $p=0,000$ e TEJ $p= 0,000$) e G60 (EXT $p= 0,000$ e TEJ $p= 0,002$) sendo os valores pós maiores que os valores pré em ambos os grupos e testes. Já na comparação entre os grupos (G30 e G60) não houve diferença significativa em nenhum dos testes aplicados (EXT $p=0,307$; TEJ $p=0,132$). Portanto, é possível concluir que 30s são suficientes para um aumento de amplitude de movimento, não sendo necessária a permanência de 60s no alongamento.