



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	COMPARAÇÃO ENTRE O ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO E A FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA NA FLEXIBILIDADE DOS ISQUIOTIBIAIS
Autor	MILENA CAUMO SOLIGO
Orientador	CLAUDIA SILVEIRA LIMA

COMPARAÇÃO ENTRE O ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO E A FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA NA FLEXIBILIDADE DOS ISQUIOTIBIAIS

Nome do autor: Milena Caumo Soligo

Nome do orientador: Cláudia Silveira Lima

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: A flexibilidade muscular é um importante aspecto da função humana, quando alterada pode afetar significativamente a funcionalidade além de predispor lesões musculoesqueléticas. Pode ser definida como a amplitude de movimento articular máxima em uma articulação ou a relação entre o comprimento e tensão dos músculos alongados. Para manter o comprimento adequado da musculatura esquelética, propõe-se a prática regular do alongamento, que dentre suas diversas técnicas as mais utilizadas são: alongamento estático passivo e alongamento de facilitação neuromuscular proprioceptiva. Entretanto ainda não há um consenso em relação à técnica mais efetiva para o ganho de flexibilidade. Desta forma, o objetivo do presente estudo é comparar o efeito de duas formas distintas de alongamento, num programa de quatro semanas, sobre a flexibilidade e o ângulo de pico de torque da musculatura dos isquiotibiais. **Metodologia:** Este estudo é um ensaio clínico randomizado onde a amostra foi composta por 18 mulheres jovens divididas em três grupos distintos: (GC) grupo controle (n= 6; 24±2,89 anos); (GEST) grupo que realizou alongamento estático passivo (n= 6; 23,33±2,25 anos) e (GFNP) grupo que realizou alongamento de facilitação neuromuscular proprioceptiva (n= 6; 24,66±2,65 anos). Para avaliação da ADM foram utilizados os testes de Elevação do Membro Inferior Estendido e de Extensão de Joelho Modificado tendo como instrumento de medida um goniômetro universal. Já para avaliar o ângulo do pico de torque concêntrico de flexores de joelho foi utilizado um dinamômetro isocinético. O treinamento consistiu de um programa de quatro semanas de aplicação de alongamento com três sessões semanais. Em cada sessão era realizado uma única repetição do exercício de alongamento, estático (30s) ou facilitação neuromuscular proprioceptiva (6s de contração máxima seguido por 30s de alongamento). O GC não realizou treinamento, apenas as avaliações iniciais e finais. Para análise estatística foi utilizada uma ANOVA two way para a comparação entre os grupos (GC, GEST e GFNP) e intra grupos em momentos distintos (pré e pós) seguida de um post-hoc de Bonferroni. Para análise foi utilizado o software SPSS 20.0 e o nível de significância adotado foi α de 0,05. **Resultados:** Foi encontrada diferença significativa para a amplitude de movimento avaliada pelo teste de Elevação do Membro Inferior Estendido para os momentos pré e pós do GEST, não havendo diferenças entre os grupos. Quanto ao ângulo do pico de torque para os flexores de joelho não foram encontradas diferenças significativas ($p>0,05$) entre os momentos e os grupos. **Conclusão:** O protocolo de alongamento estático passivo aplicado foi eficiente para promover aumento da amplitude de movimento, entretanto como não houve alteração no ângulo do pico de torque dos isquiotibiais, que poderia indicar um aumento do comprimento muscular, esse ganho de amplitude de movimento pode ser atribuído a uma maior tolerância do indivíduo ao alongamento.