



COMPARAÇÃO ENTRE 2 E 5 MINUTOS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO NAS PROPRIEDADES MUSCULARES DO GASTROCNÊMIO MEDIAL DE ADULTOS JOVENS: UM ENSAIO CLÍNICO

Gabriela Fraporti

Orientadora: Cláudia Silveira Lima



INTRODUÇÃO

A flexibilidade é dita como a capacidade de movimentar determinada articulação através de sua amplitude de movimento (ADM). O ganho de amplitude de movimento com o alongamento estático passivo já é conhecido e muito abordado na literatura; entretanto, pouco se sabe a respeito dos mecanismos responsáveis por este aumento. A literatura atual não é conclusiva sobre o tempo utilizado para obter modificações nas variáveis em questão.

OBJETIVO

Comparar o efeito de dois protocolos de alongamento estático passivo, 2 e 5 minutos, durante 6 semanas, na flexibilidade e arquitetura muscular dos flexores plantares em adultos jovens.

MÉTODOS

Este estudo é um ensaio clínico randomizado com uma amostra caracterizada por 21 sujeitos (18 mulheres e 3 homens) divididos de modo aleatório no grupo 2 minutos (G2) e no grupo 5 minutos (G5).

PRÉ

- Avaliação de ADM (Dinamômetro Isocinético)
- Coleta de imagens ultrassom (arquitetura muscular)

INTERVENÇÃO

G2 (n=10)

Alongamento estático passivo de flexores plantares de 2 min. 3x/semana, 6 semanas

G5 (n=11)

Alongamento estático passivo de flexores plantares de 5 min. 3x/semana, 6 semanas

PÓS (6 SEMANAS) + FOLLOW-UP (15 DIAS)

- Avaliação de ADM (Dinamômetro Isocinético)
- Coleta de imagens ultrassom (arquitetura muscular)

Figura 1: Desenho experimental

Uma ANOVA *two way* de medidas repetidas foi utilizada para comparação dos grupos e momentos, com um *post hoc* de Bonferroni, adotando um $\alpha = 0,05$.

RESULTADOS

Tabela 1: Variáveis de amplitude de movimento (ADM), comprimento de fascículo, ângulo de penação e espessura muscular.

	G2 (n=10)			G5 (n=11)		
	PRÉ	PÓS	FOLLOW-UP	PRÉ	PÓS	FOLLOW-UP
ADM (°)	23,5±5,9	29,0±5,5*	30,8±3,8*	24,8±8,6	27,6±9,5	26,4±7,7
Comprimento de Fascículo (cm)	3,9±0,7	4,4±0,7*	4,6±0,7*	3,9±0,9	4,5±1,1	4,4±1,1
Ângulo de Penação (°)	29,5±3,1	26,4±2,9*	29,0±1,9#	30,8±7,7	27,2±4,7	28,5±3,0
Espessura (cm)	1,9±0,4	1,9±0,4	2,0±0,4	1,8±0,3	1,9±0,4	2,0±0,3

ADM: pré ≠ pós (p=0,011) e pré ≠ follow-up (p=0,002)

Comprimento do Fascículo: pré ≠ pós (p=0,011) e pré ≠ follow-up (p=0,007)

Ângulo de Penação: pré ≠ pós (p=0,036) e pós ≠ follow-up (p=0,046)

*diferente do momento pré

diferente do momento pós

CONCLUSÃO

O protocolo de alongamento estático passivo de 2 minutos se mostrou mais eficiente para promover o aumento na ADM, no comprimento de fascículo e no ângulo de penação dos participantes do que o protocolo de alongamento estático passivo de 5 minutos.