



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Comparação entre os Efeitos Agudos do Alongamento Estático e FNP na Amplitude de Movimento de Mulheres Jovens
Autor	DENISE DE BARROS RIGONI
Orientador	CLAUDIA SILVEIRA LIMA

A comparação entre as técnicas de alongamento é um assunto abordado frequentemente em publicações disponíveis na literatura. O alongamento estático passivo e o de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) são os mais utilizados. Entretanto, não há consenso sobre qual técnica traz maiores vantagens para o aumento da flexibilidade dos músculos isquiotibiais. Estudos indicam o uso de alongamento estático passivo e ressaltam que ele está entre os mais recomendados por ser considerado um método mais seguro e de mais fácil execução. Em contrapartida os que indicam o alongamento FNP ressaltam que um alongamento realizado após uma contração isométrica máxima no limite da amplitude de movimento, pode permitir um alongamento mais efetivo do que aquele realizado de forma independente, por estimular a resposta reflexa do Órgão Tendinoso de Golgi. O objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos agudos do alongamento estático e do alongamento FNP na amplitude de movimento (ADM) do quadril e do joelho. A amostra constituiu-se de 25 mulheres saudáveis, com idades entre 20 e 40 anos. A coleta de dados para cada sujeito foi realizada em 2 dias, com intervalo de 1 semana entre eles. No primeiro dia, a participante sorteou o membro inferior que seria avaliado, a ordem na qual os testes, pré e pós intervenção, ocorreriam e qual tipo de alongamento seria executado. Após o sorteio a coleta de dados ocorreu na seguinte ordem: (1) aplicação de dois testes para avaliar a flexibilidade de isquiotibiais: teste de elevação do membro inferior estendido (TELEV) e teste do ângulo de extensão de joelho (TEJ). Os testes foram realizados por meio da medição da ADM de quadril e joelho com um goniômetro universal; (2) intervenção, que consistiu na realização de alongamento estático passivo ou alongamento FNP dos isquiotibiais, conforme o sorteio; (3) aplicação dos mesmos testes iniciais. No segundo dia, os mesmos procedimentos foram realizados, porém com a aplicação do tipo de alongamento não utilizado no primeiro dia de coleta. Na análise estatística, primeiramente foi testada a normalidade e homogeneidade dos dados pelo teste Shapiro–Wilk e Levene, respectivamente. Na comparação entre os fatores tempo (pré e pós) e tipo de alongamento (estático e FNP) para cada teste aplicado foi utilizado a ANOVA *two way* e para determinar as diferenças foi utilizado o *post hoc* de Bonferroni. A análise foi realizada no software SPSS (versão 18.0). O nível de significância adotado em todos os testes foi de 0,05. Os resultados apontaram que houve diferença significativa entre os valores pré (TELEV: $78,77^\circ \pm 10,64^\circ$; TEJ: $151,81^\circ \pm 10,05^\circ$) e pós (TELEV: $83,85^\circ \pm 11,23^\circ$; TEJ: $157,42^\circ \pm 10,39^\circ$) do alongamento estático em ambos os testes. O mesmo ocorreu com o alongamento FNP (TELEV: $77,03^\circ \pm 12,28^\circ$; TEJ: $150,74^\circ \pm 12,66^\circ$ - TELEV: $84,26^\circ \pm 12,41^\circ$; TEJ: $156,42^\circ \pm 12,60^\circ$; pré e pós, respectivamente). Ambos mostraram-se eficazes em aumentar a ADM de quadril e joelho. Entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa com relação aos efeitos agudos entre os alongamentos na flexibilidade dos isquiotibiais. A partir desses resultados, pode-se concluir que tanto o alongamento estático quanto o FNP podem ser utilizados para aumentar a ADM de quadril e joelho de mulheres jovens e saudáveis.