

Comparação entre o alongamento estático passivo e a facilitação neuromuscular proprioceptiva na flexibilidade dos isquiotibiais



Milena Caumo Soligo
Orientadora: Claudia Silveira Lima

INTRODUÇÃO

A flexibilidade muscular é um importante aspecto da função humana, quando alterada pode afetar significativamente a funcionalidade além de predispor lesões musculoesqueléticas. Para manter o comprimento adequado da musculatura esquelética, propõe-se a prática regular do alongamento. Entretanto ainda não há um consenso em relação à técnica mais efetiva para o ganho de flexibilidade.

OBJETIVO

Comparar o efeito de duas formas distintas de alongamento, Estático Passivo e Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva, num programa de quatro semanas, sobre a flexibilidade e o ângulo de pico de torque da musculatura dos isquiotibiais.

MÉTODOS

Este estudo é um ensaio clínico randomizado com a amostra caracterizada por 18 mulheres jovens divididas em três grupos: (GEst) grupo que realizou alongamento estático passivo; (GFnp) grupo que realizou alongamento de facilitação neuromuscular proprioceptiva e (GCon) grupo controle.

PRÉ

- Avaliação da ADM:
- Teste de Elevação do Membro Inferior Estendido (EXT);
- Teste de Extensão de Joelho Passivo (TEJ).
- Avaliação do ângulo do pico de torque.

INTERVENÇÃO

(GEst)	(GFnp)	(GCon)
n: 6	n: 6	n: 6
EP (30s)	FNP (6s contração máxima seguido por 30s de alongamento)	Sem intervenção

PÓS

- Avaliação da ADM:
- EXT;
- TEJ.
- Avaliação do ângulo do pico de torque.

Figura 1: Desenho experimental

Foi utilizada uma ANOVA two way para a comparação dos fatores grupo e momento, seguida de um post-hoc de Bonferroni, com α de 0,05.

RESULTADOS

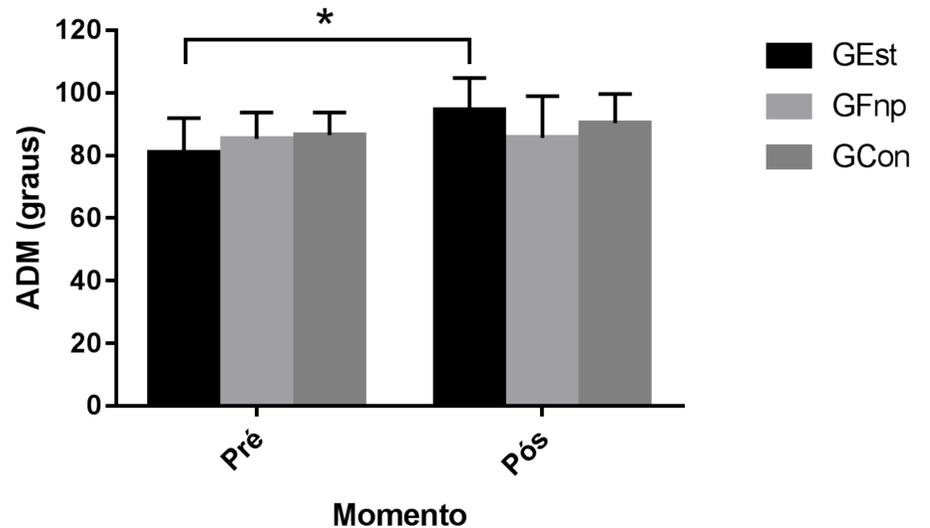


Figura 2: Amplitude de movimento (ADM) no Teste de Elevação do Membro Inferior Estendido. *Diferença significativa entre momento pré e pós ($p=0,013$).

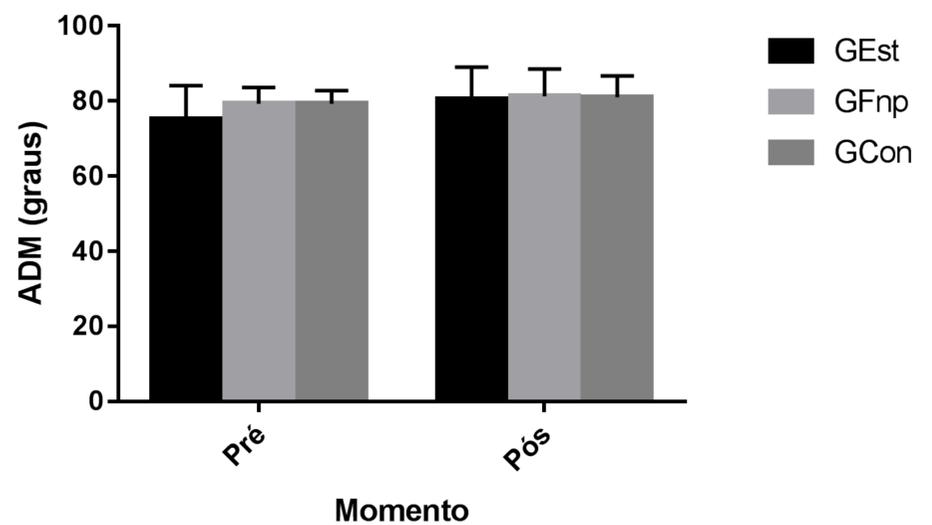


Figura 3: Amplitude de movimento (ADM) no Teste de Extensão de Joelho Modificado.

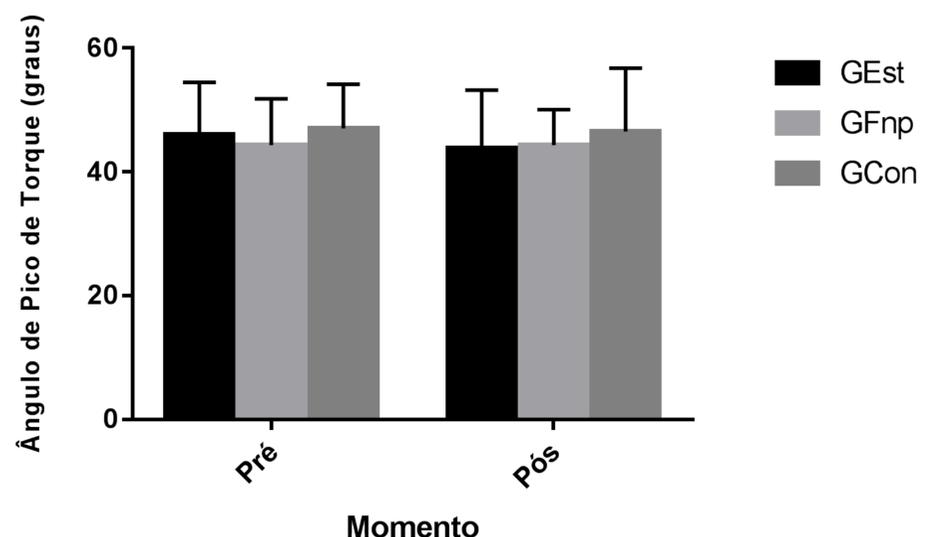


Figura 4: Ângulo do pico de torque da contração concêntrica de flexores de joelho.

CONCLUSÃO

O protocolo de alongamento estático passivo aplicado foi eficiente para promover aumento da ADM, entretanto como não houve alteração no ângulo do pico de torque dos isquiotibiais, que poderia indicar um aumento do comprimento muscular, esse ganho de ADM pode ser atribuído a uma maior tolerância do indivíduo ao alongamento.