

IMPACTO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO EM CRIANÇAS

INSTITUIÇÃO: CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA IZABELA HENDRIX

AUTORES: [FERREIRA, GUSTAVO N. T.], [COSTA, MÔNICA A.], [PEIXE, JOÃO P. P.]

Objetivos: Verificar o efeito de um programa agudo de alongamento estático na amplitude de extensão de joelho de uma população de crianças. **Material e métodos:** Participaram nove crianças (18 pernas) com média de idade de 8,4 anos (cinco a 12 anos) com extensão passiva de joelho menor que 170° (180° foi considerada extensão completa do joelho). Todas as crianças praticavam balé há menos de um ano em uma escola de danças na cidade de Contagem – MG. As medidas da flexibilidade foram feitas antes e imediatamente após a intervenção. O valor da amplitude de movimento foi obtido através de um goniômetro universal que tinha sua escala vedada, e o valor da força aplicada para a extensão passiva do joelho foi mensurado por um dinamômetro manual (*Microfeet 2*). Para garantir a isonomia da força e do torque aplicado para estender o joelho foi utilizada a posição de decúbito lateral com estabilização do dorso da criança, de forma a eliminar o torque gravitacional. Este trabalho foi submetido e aprovado pelo CEP do CUMIH antes da coleta dos dados. **Resultados:** Os valores de flexibilidade obtidos através da mensuração do ângulo de extensão do joelho pré e pós-intervenção foram de $167,56 \pm 2,60$ e $173,41 \pm 4,28$, respectivamente, apresentando diferença estatisticamente significativa ($p=0.001$) enquanto os valores de força aplicados no dinamômetro se mostraram similares nos dois momentos ($p=0.117$). Antes da coleta dos dados foi realizado um teste de confiabilidade das medidas goniométricas e de dinamometria, que se mostraram adequados para o prosseguimento do estudo ($r^2=0.890$ e 0.9954 , respectivamente). **Conclusão:** A flexibilidade dos músculos isquiotibiais de crianças foi modificada por um programa agudo de alongamento estático (quatro ciclos de alongamento de 30 segundos cada, com mesmo intervalo de repouso, para cada perna).