

## COMPARAÇÃO DOS EFEITOS IMEDIATOS E AGUDOS DE TRÊS TÉCNICAS DE ALONGAMENTO MUSCULAR

---

**INSTITUIÇÃO:** UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ

**AUTORES:** [BERTOLINI, GLADSON RICARDO FLOR], [MALLMANN, JULIANA SCHMATZ ], [MOESH, JULIANA], [TOMÉ, FLÁVIA]

---

**Objetivo:** Avaliar e comparar o efeito imediato e agudo de 3 protocolos de alongamento dos músculos isquiotibiais quanto à extensibilidade muscular. **Material e métodos:** Utilizou-se 41 acadêmicos com idade entre 18 e 30 anos, com extensibilidade de isquiotibiais limitada, não podendo ultrapassar 160° de extensão de joelho na movimentação ativa. Os participantes foram aleatorizados em três grupos: alongamento ativo estático – AE (n=14), alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva – FNP (n=14) e cinesioalongamento – CA (n=13). Realizou-se 3 avaliações por meio de uma adaptação da prancha de goniometria desenvolvida por Brasileiro, Faria e Queiroz (2007); a primeira antes do protocolo de alongamento, a segunda imediatamente após e a terceira avaliação 24 horas após o alongamento. No AE o voluntário colocou o calcanhar direito sobre uma maca, mantendo dorsiflexão plantar e extensão de joelho, e inclinou o tronco para frente até sentir o estiramento dos isquiotibiais, mantendo por 32 segundos. No alongamento FNP o terapeuta flexionou passivamente o quadril direito do participante com joelho estendido até a posição em que este referiu estiramento. O voluntário realizou força máxima para estender o quadril por 5 segundos, contração que foi resistida. O sujeito relaxou e teve o quadril novamente flexionado até referir um novo desconforto, mantendo por 32 segundos. Para o CA de isquiotibiais o participante sentou com extensão do membro inferior direito e flexão do membro contralateral. Deslocou seu corpo para frente mantendo dorsi-flexão do tornozelo do membro estendido e flexão anterior da cabeça. Este procedimento foi repetido 3 vezes e mantido durante 8 segundos. Todos os alongamentos foram repetidos no membro oposto. Os dados são apresentados por estatística descritiva (média e desvio-padrão) e analisados por estatística inferencial, (ANOVA) com nível de significância 0,05 **Resultados:** Houve diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação para grupos AE e CA ( $p < 0,05$ ). Todos os grupos apresentaram diferença significativa entre a segunda e terceira avaliações ( $p < 0,05$ ). E nenhum grupo apresentou diferença entre a 1ª e 3ª avaliações ( $p > 0,05$ ). **Conclusão:** O efeito imediato do alongamento dos músculos isquiotibiais, para os grupos alongamento estático e cinesioalongamento, foi o ganho de extensibilidade muscular, fato que não ocorreu para o grupo FNP. Quanto ao efeito agudo, ocorreu uma redução significativa da flexibilidade em todos os grupos analisados.