

Alongamento muscular global e estático segmentar: um estudo comparativo em adultos jovens

Fernanda Zoellner Vivolo¹
José Luís Pimentel do Rosário²
Amélia Pasqual Marques³

RESUMO: Os exercícios de alongamento são muito utilizados com o objetivo de corrigir e prevenir desvios posturais. Existem dois métodos de alongamento bastante empregados na prática fisioterapêutica: um que faz uso de posturas para alongamento global das cadeias musculares, num longo espaço de tempo, aliado a esforço físico excêntrico e outro que faz uso de alongamento, de maneira passiva, por um curto período de tempo, isoladamente em determinados músculos ou grupos musculares específicos. Este trabalho teve como objetivo avaliar a eficácia do alongamento global em cadeias musculares e o alongamento segmentar. Participaram do estudo 60 sujeitos com idade entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos, com ausência de dor e com 30 graus de encurtamento muscular dos músculos isquiotibiais. Foram divididos aleatoriamente em dois grupos: Grupo A que realizou alongamento segmentar e Grupo B que realizou alongamento global em somente uma sessão. No Grupo A foram realizadas cinco séries de alongamento, em cada membro inferior, separadamente e tanto a duração do alongamento como o intervalo entre as séries foi de 30 segundos. No Grupo B foi utilizada uma postura sem carga e com ângulo coxo-femoral fechado,

tendo duração de 15 minutos. Neste procedimento os membros inferiores são alongados simultaneamente. Todos os sujeitos foram avaliados antes e imediatamente após a sessão de alongamento. Para a análise dos dados foram criados dois índices: Max-Mel, que representa a melhora máxima na amplitude de movimento articular da extensão dos joelhos, e Mel-Solo, que representa a melhora da distância 3º dedo-solo. Na análise estatística foi utilizado o teste ANOVA two-way para medidas repetidas e considerou o nível de significância $p \leq 0,05$. Os resultados obtidos indicaram que o alongamento em cadeias foi mais eficaz do que o segmentar no ganho da amplitude articular dos joelhos ($p \leq 0,04$). Já a flexibilidade não apresentou diferença estatisticamente significativa. Os indivíduos sedentários, em ambos os grupos, conseguiram ganhos médios mais altos do que os indivíduos ativos. Conclui-se que o alongamento em cadeias foi mais eficaz que o segmentar no ganho da amplitude de movimento em uma única sessão de alongamento.

DESCRITORES: Postura. Exercício físico.

¹ Aluna

² Co orientador

³ Orientadora

Endereço para correspondência:
Departamento de Fisioterapia,
Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional
da FMUSP. Rua Cipotânea, 51. Cidade
Universitária. São Paulo, SP, Brasil.
CEP: 05360-000