



ALONGAMENTO MUSCULAR: ESTUDO COMPARATIVO

I-LUCIANA ALVES TAPIA SCHMIDT
2-ANTONELA DE NARDI LOOSE
2-EDER FRANCISCO PEREIRA LAZZAROTTO
2-FÁBIO FERNANDES
2-ISIS NUNHEZ
2-JULIANA KOPKO CATARIN

1-Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Norte do Paraná (Unopar) e mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Rua Umuarama, 103, Jardim Santo Antônio, CEP 86060-510, Londrina/PR. email: luaschmidt@onda.com.br.

2-Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Norte do Paraná (Unopar). Av. Paris, 675, Jardim Piza, CEP 86041-140, Londrina/PR. email:antonela.loose@alunos.unopar.br.

O alongamento muscular é um procedimento de rotina na clínica fisioterapêutica. O uso dos exercícios de alongamento é muito difundido e valorizado e tem como objetivos desde a prevenção de patologias até a recuperação e reabilitação de lesões músculo-esqueléticas e distúrbios posturais, entre outras. Existem várias técnicas de alongamento que vão desde o alongamento passivo até o alongamento por inibição reflexa, variando-se o tempo de aplicação e o número de repetições realizadas em cada série de exercício. Este trabalho objetiva comparar duas técnicas de alongamento: o alongamento passivo e o auto alongamento. O campo de estudo será os alunos de fisioterapia da Universidade Norte do Paraná, escolhidos através de questionário sobre qualidade de vida e de condição fisioterapêutica, estabelecendo o grau de flexibilidade da musculatura posterior de coxa (isquiotibiais) através de goniometria, além de características físicas, para a formação de um grupo caso e um grupo controle. No primeiro grupo será realizado o alongamento passivo da musculatura dos isquiotibiais, e no segundo, o seu auto alongamento, por um período de 4 semanas, numa frequência de três vezes por semana. Após este período, os indivíduos serão reavaliados para verificar as diferenças ocorridas no ganho de amplitude de movimento em ambas as técnicas. Com isso, espera-se verificar se existe diferença estatisticamente observada da eficácia entre as técnicas estudadas, podendo-se assim estabelecer qual a melhor técnica a ser empregada como recurso fisioterapêutico tanto para a prevenção quanto para a reabilitação de patologias.