

15° 2021 FEPEG

FÓRUM DE ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E GESTÃO

“Universidade e a transformação pela inovação tecnológica: Novas formas do fazer pedagógico.”



AUTOR(ES): AMANDA FONSECA SANTOS, FERNANDA MUNIZ VIEIRA, MÉRCIA OTAVIANA BARBOSA DE SÁ, VANESSA MORAES COSTA, LEONARDO DA CONCEIÇÃO ALVES SILVA e WESLEY DOS REIS MESQUITA.

ORIENTADOR(A): WESLEY DOS REIS MESQUITA

COMPARAÇÃO ENTRE ALONGAMENTO ESTÁTICO (AE) E FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA (FNP) NA FLEXIBILIDADE MUSCULAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO: A flexibilidade pode ser definida como a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento. Para que se melhore a flexibilidade o alongamento nas suas mais diversas técnicas é utilizado em diversas modalidades terapêuticas para a melhoria da ADM. Existem vários tipos de alongamento que pode ser aplicado a fim de aumentar a flexibilidade muscular cronicamente ou agudamente. No entanto, as estratégias mais utilizadas são alongamento estático (AE) e facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) e ambos vêm sendo amplamente investigados. Acredita-se que o FNP possa ter uma vantagem sobre o AE por causa de seus possíveis mecanismos neurais. No entanto, permanece incerto qual é a estratégia mais eficaz. O objetivo deste estudo buscou comparar os efeitos do alongamento AE e FNP na flexibilidade muscular. Este estudo trata-se de uma revisão integrativa. A busca incluiu as bases de dados Cochrane Library, MEDLINE/Pubmed, Lilacs e PEDro. Estudos que compararam SS e PNF na flexibilidade muscular em adultos. A busca foi realizada em junho de 2021. A pesquisa compreendeu os seguintes termos a seguir: Flexibilidade, Amplitude de movimento, Amplitude articular de Movimento, Alongamento estático, PNF alongamento e exercícios de alongamento muscular 'combinados. Foram incluímos publicações em inglês, espanhol e português. Para a combinação das palavras-chave, utilizamos os termos booleanos AND e OR e os dados foram extraídos e analisados para entender qual alongamento apresenta melhores resultados quando comparados. Dos 512 estudos identificados, 22 foram incluídos. Entre os estudos foram testados diferentes agrupamentos musculares para avaliar o AE e o FNP. E em cerca de 20 estudos (91%) demonstraram que ambos os alongamentos melhoram a flexibilidade muscular e a ADM. Apenas dois estudos (9%) apresentaram uma melhora em favor do FNP. Enfim, os estudos mostram que tanto AE quanto a FNP é eficaz para aumentar os níveis de flexibilidade em adultos. Assim ambos os alongamentos podem ser utilizados na prática de reabilitação, uma vez que ambos são eficazes em aumentar a flexibilidade e ADM.

PALAVRAS-CHAVE: Alongamento Estático. Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva. Flexibilidade.