

COMPARAÇÃO DE DIFERENTES MODALIDADES TÉRMICAS ASSOCIADAS AO ALONGAMENTO ESTÁTICO NA FLEXIBILIDADE DE ISQUIOTIBIAIS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CRUZADO

Autores

Luís Henrique Telles da Rosa(1); Arielle Rosa de Oliveira(1); Laysla Rodel Ribeiro(1); Luis Fernando Ferreira(1); Patrícia da Silva Klahr(1).

Afiliação

(1) Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA)

Introdução: A flexibilidade é um importante componente do movimento humano, sendo definida como a amplitude de movimento em uma ou mais articulações, que permite os movimentos fisiológicos. O alongamento muscular e as modalidades térmicas são as principais técnicas utilizadas para o incremento da flexibilidade. **Objetivos:** Comparar o efeito agudo do uso de diferentes modalidades térmicas associadas ao treinamento de flexibilidade passiva dos músculos isquiotibiais na amplitude de movimento ativa de extensão do joelho em homens jovens. **Metodologia:** Este estudo se caracteriza um ensaio clínico randomizado cruzado com cegamento simples, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa em humanos da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA - CAAE 52107115.7.0000.5345). A amostra foi composta de 34 homens jovens, com amplitude de movimento (ADM) ativa de extensão de joelho 160°, que participaram dos três grupos: Grupo 1- alongamento estático passivo de isquiotibiais, Grupo 2- diatermia por ondas curtas associado ao alongamento estático passivo de isquiotibiais e Grupo 3- crioterapia associada ao alongamento estático passivo de isquiotibiais. Os participantes foram randomizados em relação a ordem das intervenções, e cada intervenção foi realizada com intervalo mínimo de 7 dias. Os participantes foram submetidos a avaliação de ADM ativa de extensão de joelho com goniometria, realizada pré, pós e após 15 minutos de cada intervenção no membro inferior dominante. **Resultados:** Não houveram diferenças significativas na comparação entre os momentos (pré, pós e após 15 minutos) nos 3 grupos e nem entre os grupos no ganho agudo de ADM de extensão de joelho. **Conclusão:** Uma sessão de alongamento estático passivo de isquiotibiais, associado ou não a modalidades térmicas de calor ou frio, não alterou a ADM ativa de extensão de joelho em homens jovens.