

Elisa Rodrigues^{1,2} . Ana Rita Pontes³ . Gabriela Brochado⁴ . Isabel Bessa^{1,2} . Paulo Carvalho^{1,2} . Carlos Crasto^{1,2,5}

¹Escola Superior de Saúde, Politécnico do Porto, Porto, Portugal; ²Centro de Investigação e Reabilitação, Porto, Portugal; ³Ministério da Educação – Agrupamento de Escolas de Alfena, Valongo, Portugal; ⁴Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Paredes, Portugal; ⁵Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal

INTRODUÇÃO

Na prática clínica, o alongamento global tem-se mostrado eficiente na correção postural e no ganho de flexibilidade. No entanto o seu impacto imediato ao nível da força permanece pouco claro na literatura.

OBJETIVOS

Verificar os efeitos imediatos da postura “rã no ar”, na força e na flexibilidade em indivíduos com encurtamento dos isquiotibiais.

MÉTODOS

1 Estudo quase experimental Cego simples

2 Jovens com amplitude de flexão do joelho > a 20° no teste de extensão ativa

3 Amostra de conveniência (n=30)

GE = Postura “rã no ar”
GC = sem intervenção 15’
GP = Postura A, sem progressões 15’.



Figura 1 - Postura “rã no ar” durante 15 min.

4 Avaliação inicial (M0) - Final (M1)



Figura 2- Teste de 3º Dedo do Solo e Teste de Extensão Ativa do Joelho (3 repetições cada)



Figura 3 - Amplitude de teste (7a – 90°; 7b – 0°). 6 repetições a uma velocidade de 60°/s

5 ANOVA seguido do post-hoc de Tuckey e teste t para duas amostras emparelhadas. Nível de significância de 0,05

RESULTADOS

Tabela 1 - Valores médios e desvio padrão das variáveis, idade, massa, altura e IMC nos diferentes grupos

	GE (n=10)	GC (n=10)	GP (n=10)	p
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
Idade (anos)	25,7 ± 3,71	23,4 ± 3,03	23,3 ± 3,02	0,197
Massa (Kg)	72,3 ± 12,31	68,6 ± 9,25	67,6 ± 8,94	0,570
Altura (m)	1,7 ± 0,09	1,7 ± 0,11	1,7 ± 0,10	0,736
IMC (kg/m2)	24,7 ± 3,84	23,9 ± 2,30	24,1 ± 2,22	0,795

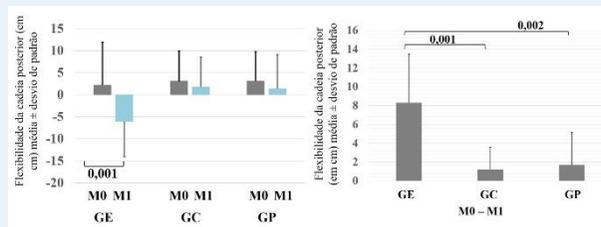


Gráfico 1a – Comparação dos valores médios e desvio padrão da flexibilidade através do teste de 3º dedo ao solo

Gráfico 1b – Ganhos entre momentos (teste 3º dedo ao solo) nos diferentes grupos

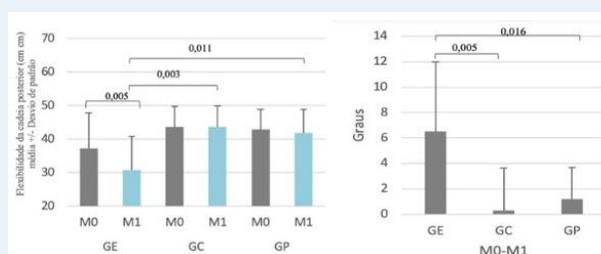


Gráfico 2a – Comparação dos valores médios e desvio padrão da flexibilidade através do teste de extensão ativa do joelho

Gráfico 2b – Ganhos entre momentos (teste de extensão ativa do joelho) nos diferentes grupos

Tabela 2 – Média, desvio padrão, valor de teste e valor de p das variáveis PTQ, PTTT de cada momento nos diferentes grupos

	GE	p	GC	p	GP	p	
	Média ± DP		Média ± DP		Média ± DP		
P T Q	M0	145,7 ± 0,83	0,430	138,4 ± 46,87	0,799	128,4 ± 39,22	0,927
	M1	148,1 ± 41,00		140,3 ± 44,16		128,8 ± 37,72	
	Dif	-2,4 ± 9,19		-1,8 ± 22,19		-0,5 ± 15,53	
P T I T	M0	71,7 ± 17,56	0,116	65,4 ± 23,36	0,932	59,7 ± 20,86	0,493
	M1	76,0 ± 22,23		65,7 ± 22,87		61,6 ± 21,12	
	Dif	-4,3 ± 7,75		-0,3 ± 9,68		-1,9 ± 8,45	

PTQ – Peak Torque do Quadríceps; PTTT – Peak Torque dos Isquiotibiais; Dif = M0-M1

CONCLUSÕES

A aplicação de uma auto-postura utilizada pelo método *Stretching Global Ativo* (SGA), permitiu no imediato, ganhos de amplitude sem alterações ao nível da força muscular.

BIBLIOGRAFIA

- Ayalaa, F., De Ste Croix, M., Sainz de Barandaa, P. & Santonjae, F. (2015). Acute effects of two different stretching techniques on isokinetic strength and power. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*; 8(3):93–102
- Hamid, M., Ali, M.R. & Yusof, A., (2013). Interrater and Intra-rater Reliability of the Active Knee Extension (AKE) Test among Healthy Adults. *Journal Physical Therapy Science*, Aug; 25(8): 957–961. doi: 10.1589/jpts.25.957
- Perret C, Poiraudou S, Fermanian J, Lefevre Colau MM, Mayoux Benhamou MA, Revel M. (2001). Validity, reliability, and responsiveness of the fingertip-to-floor test. *Arch Phys Med Rehabil* 82:1566-70
- Souchard, P. (2019). Autoposturas da RPG: O método do *Stretching Global Ativo* (SGA). Summus Editorial