

Evento: COBRA F

Modalidade: PÔSTER

Tema: C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

EFEITO DE 2 PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO SOBRE A FLEXIBILIDADE E DESEMPENHO NO SALTO VERTICAL

DIONIS DE CASTRO DUTRA MACHADO (Dionis C D Machado) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - dionis@ufpi.edu.br, Harnold's Tyson de Sousa Meneses (Harnold's Tyson de S Meneses) - UFPI, Francisco Elezier Xavier Magalhães (Francisco Elezier X Magalhães) - UFPI, Vânia Silva Macedo Orsano (Vânia Silva M Orsano) - UFPI

Introdução: O alongamento por meio da técnica de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) é amplamente utilizado como forma de se obter maiores amplitudes de movimento, podendo essa técnica ser associada à termoterapia por calor, e ter seu efeito potencializado. No entanto, existem controvérsias quanto a sua influência no desempenho atlético do salto vertical. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar e comparar os efeitos da técnica de alongamento por FNP isolado e associado à terapia por ultrassom terapêutico, sobre a flexibilidade e desempenho no salto vertical. **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 28 atletas de ambos os sexos, com média de idade $18,0 \pm 1,0$ anos, foram divididos em três grupos (controle, FNP + Ultrassom e FNP), e foram submetidos ao treino de flexibilidade por duas vezes na semana, durante 6 semanas. **Variáveis observadas:** a amplitude do ângulo poplíteo por goniometria, flexibilidade dos isquiotibiais pelo Banco de Wells e o salto vertical pelo Sargent Jump Test. Os indivíduos da pesquisa foram esclarecidos quanto aos procedimentos, e em seguida assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido segundo a resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O presente estudo foi um ensaio clínico randomizado e prospectivo de caráter experimental, analítico e longitudinal submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí - UESPI com o parecer de n.º 188.420. As análises estatísticas foram realizadas no programa SPSS, versão 18.0. **Resultados:** Os grupos FNP e FNP + Ultrassom apresentaram ganho significativo ($p < 0,05$) em relação ao GC. Enquanto, que na comparação entre modalidades (GFNP x FNPUS), não apresentaram diferenças significativas. **Conclusão:** Conclui-se que para essa amostra, a aplicação da FNP associada ou não à termoterapia por ultrassom terapêutico mostrou-se eficaz e significativa no desenvolvimento da flexibilidade e desempenho no salto vertical.