

ANALISE DA FLEXIBILIDADE DE CADEIA POSTERIOR COM TÉCNICAS DE DRY NEEDLING E ALONGAMENTO ESTÁTICO EM INDIVÍDUOS MASCULINOS HÍGIDOS – ESTUDO PILOTO

Amanda A. De Lima², Kerollyn A. Rosa², Winny Da S. Gomes² & Mairkon A. Soares¹

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise e Correção Postural (LACP/ISECENSA) – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Aluno (a) voluntário (a) de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA.

O encurtamento muscular tem relação multifatorial, gerando instabilidade muscular e alterações biomecânicas, podendo estar relacionada a distúrbios musculoesqueléticos. O gênero masculino, por detrimento de fatores biológicos, hormonais, densidade óssea e maior massa muscular, tem consequentemente menor flexibilidade. O Dry Needling (DN) é uma técnica invasiva na qual utiliza-se a introdução de agulhas no tecido muscular, com técnicas superficiais ou profundas, amplamente estudadas no âmbito do tratamento de dor miofascial, como em pontos gatilhos, na finalidade de diminuir ou eliminar dor. Este estudo teve objetivo de comparar a eficácia da técnica de DN e Alongamento Estático para ganho de flexibilidade em cadeia posterior em indivíduos hígidos, tendo como métodos avaliativos o teste de mão ao chão com biofotometria e banco de Wells. Neste estudo foi utilizado a técnica de aplicação profunda do DN, pois atinge diretamente a camada mais profunda da pele, fáscia e camada muscular, com objetivo de alívio da dor e diminuição da tensão da banda muscular proporcionando relaxamento e ganho de amplitude de movimento. Foi realizado ensaio clínico cruzado randomizado, composto por n=3 voluntários do sexo masculino com idade de 20-40 ($\pm 4,5$ anos). Como métodos avaliativos foram usados a Biofotometria no software ImageJ e o Banco de Wells da marca Sanny® no pré e pós-intervenção. Foram randomizados 3 grupos por sorteio, grupo Dry Needling (DN), grupo Dry Needling mais alongamento estático de um minuto (DN AE) e grupo controle (CTRL). Os resultados mostram que o Grupo DN: Biofotometria (Pré: $93,3^\circ \pm 13,3^\circ$ / Pós: $98,6^\circ \pm 18,2^\circ$), Banco de Wells (Pré: $217 \text{ mm} \pm 14,7$ / Pós: $230,6 \text{ mm} \pm 14$). Grupo DN AE: Biofotometria: (Pré: $88,3^\circ \pm 21,5$ / Pós: $98^\circ \pm 10,8$), Banco de Wells (Pré: $214,6 \text{ mm} \pm 44,2$ / Pós: $254 \text{ mm} \pm 34$); Grupo CTRL: Biofotometria (Pré: $89,6^\circ \pm 21,5$ / Pós: $90^\circ \pm 13,2$), Banco de Wells Pré: ($221 \text{ mm} \pm 15,1$ / Pós: $235,3 \text{ mm} \pm 7,5$). Através desse estudo piloto observa-se uma tendência no aumento da flexibilidade nos grupos DN e DN AE em relação ao CTRL através da Biofotometria e banco de Wells, porém as medidas encontradas no banco de Wells do grupo CTRL são sugestivas a uma diferença na avaliação de uma maior amostragem.

Palavras Chaves: Dry Needling, Flexibilidade e Cadeia Posterior