

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

Bárbara R. Paes², Luany H. M. Mariano², Veronica Da Silva V. 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) Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia do ISECENSA.

Fatores internos e externos influenciam a flexibilidade, dentre estes fatores destaca-se o gênero, pois as mulheres têm mais flexibilidade que os homens em detrimento da maior quantidade do hormônio estrógeno gerando menor desenvolvimento de massa muscular, diminuindo o atrito entre fibras musculares, sendo a responsável pela maior flexibilidade. A ventosaterapia é uma técnica milenar no qual seu tratamento é feito através de pressão negativa de ar sobre a pele com copos específicos. De uma forma geral, esta técnica produz efeitos nas várias estruturas do corpo humano como na pele, nos músculos, nas articulações e no sistema nervoso. A ventosaterapia tem suas aplicações subdivididas em cupping with retention, moving-cupping, shaking-cupping, quick-cupping. Foi utilizado o moving-cupping que é o deslizamento do copo sobre a pele criando um efeito de liberação muscular. Este estudo teve objetivo comparar a eficácia da Ventosaterapia 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. Foi realizado ensaio clínico cruzado randomizado dos indivíduos, composto por n=2 voluntários do sexo masculino com idade de 20-40 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 divididos 3 grupos por randomização, grupo ventosaterapia (VT), grupo ventosaterapia mais alongamento estático de um minuto (VT-AE) e grupo controle (CTRL). Voluntário 1 grupo VT: Biofotometria (Pré:116°/Pós:106°), Banco de Wells Pré: (262/Pós: 278); Grupo VT-AE: Biofotometria (Pré:95°/Pós:100°), Banco de Wells Pré: (244/Pós: 281); Grupo CTRL: Biofotometria (Pré:93°/Pós:95°), Banco de Wells Pré: (207/Pós:267). Voluntário 2 grupo VT: Biofotometria (Pré:83°/Pós:83°), Banco de Wells (Pré:250/Pós:298); Grupo VT-AE: Biofotometria (Pré:77°/Pós:86°), Banco de Wells (Pré:221/Pós:260); Grupo CTRL: Biofotometria (Pré:93°/Pós:86°), Banco de Wells (Pré:249/Pós:290). Através do estudo piloto o grupo VT não apresentou melhora na flexibilidade e os grupos VT-AE e CTRL tiveram aumento da flexibilidade no banco de wells.

Palavras Chaves: Ventosaterapia, Flexibilidade, Cadeia Posterior.