ANÁLISE COMPARATIVA DA EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DO ALONGAMENTO CONVENCIONAL E TÉCNICA ENERGIA MUSCULAR EM ACADÊMICOS

Autor(res)

Clariana Lia Teixeira
Kauany Furtado Duque De Abrantes
Lucas Da Silva Rodrigues
Naiara Fernanda Soares Silva
Carolina Lourenco Reis Quedas
Rodrigo Pinho Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

SILVEIRA, Isabel Martins; NASCIMENTO, Maria Eduarda Corado; FARIA, Rafael Aguiar. ANÁLISE COMPARATIVA DA EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DO ALONGAMENTO CONVENCIONAL E TÉCNICA ENERGIA MUSCULAR EM ACADÊMICOS. HÍGIA-REVISTA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E SOCIAIS APLICADAS DO OESTE BAIANO, v. 5, n. 1, 2020.

Existem encurtamentos de baixa intensidade, os quais levam a situações onde o paciente apresenta restrições específicas de movimento, levando a certa resistência ao ato de alongar um membro, levando a limitação da amplitude de movimento e habilidades funcionais. Há técnicas de alongamento que servem para aumento de flexibilidade e amplitude de movimento, que são indicadas para prevenir lesões musculares e para aumentar o grau de desempenho do movimento.

Composto por uma amostra de 10 mulheres, todas estudantes de fisioterapia. Foram divididas em duas equipes de 5 pessoas, onde, no grupo 1, foram utilizadas técnicas de alongamento pacífico convencional e no grupo 2 utilizaram a técnica de energia muscular (TEM).

Ao final do estudo, foi provado que o grupo 2, que utilizou a técnica TEM, mostrou maior eficácia, tendo ganho de amplitude de máximo 30% e mínimo 10%, tendo em média de 21,8% de ganho. Diferente do grupo 1, que utilizou a técnica do alongamento convencional, tendo ganho de amplitude de 10% a 20%, sendo uma média de 12% de ganho.