

# EFEITOS AGUDOS DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS SOBRE *TRIGGER POINTS* (APOIO UNIP)

**Aluno:** Richard Donizete Venezian

**Orientador:** Prof. Dr. Rodrigo Okubo

**Curso:** Fisioterapia

**Campus:** São José do Rio Pardo

*Trigger points* ou pontos gatilhos são nódulos benignos sensíveis e palpáveis nos tecidos musculares, que podem produzir dor à distância, conhecida como dor referida. Esta pode se manifestar quando pressionados (*trigger points* latentes), ou produzir dor espontânea, dor na execução dos movimentos, diminuição da força muscular e músculos tensos. O objetivo deste estudo foi analisar as respostas agudas dos exercícios de alongamento, aeróbico e resistido sobre *trigger points*, na região do trapézio superior. Foram utilizados 86 voluntários, divididos em 4 grupos: o grupo alongamento (n=22), o grupo exercício resistido (n=22), o grupo exercício aeróbico (n=22) e grupo controle (sem atividade física) (n=20). Determinou-se e averiguou-se a presença dos pontos gatilho. Foi realizada a escala visual analógica (VAS) para a medição subjetiva de dor, a medição das amplitudes dos movimentos do pescoço por meio de um goniômetro e a medição do limiar de dor por meio de um algômetro (dinamômetro) de pressão. As avaliações foram realizadas antes e ao término da aplicação da atividade física. Foram realizados exercícios padronizados nas diferentes modalidades, de musculação, aeróbico e alongamento, para cada grupo experimental. Os dados foram analisados estatisticamente, e, para todos os testes o nível de significância foi de  $p < 0,05$ . Os resultados demonstraram que o alongamento aumentou a amplitude de movimento na flexão lateral a esquerda ( $p=0,031$ ), flexão ( $p < 0,027$ ) e extensão ( $p < 0,005$ ), e o exercício aeróbico melhorou a ADM da flexão lateral à esquerda ( $p < 0,046$ ). O limiar do algômetro aumentou nos exercícios resistidos ( $p < 0,004$ ) e aeróbicos ( $p < 0,005$ ), quando comparados pré e pós-exercício. Conclui-se que o alongamento aumentou a ADM logo após sua realização, no entanto, o limiar de dor diminuiu nos exercícios resistidos e aeróbicos.