

# **INFLUÊNCIA DO CALOR TERAPÊUTICO E DA CRIOTERAPIA NA FLEXIBILIDADE MUSCULAR (APOIO SANTANDER)**

**Aluna:** Bethânia Minussi Ananias

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

**Curso:** Fisioterapia

**Campus:** São José do Rio Pardo

Flexibilidade é a capacidade de se movimentar uma articulação por toda sua amplitude de movimento. Tanto a crioterapia quanto a termoterapia podem auxiliar no bem-estar do paciente. O gelo, quando aplicado, faz com que a velocidade de condução do nervo periférico diminua nas fibras mielinizadas (grandes) e nas desmielinizadas (pequenas) e, conseqüentemente, diminua também a contratilidade muscular. Os receptores periféricos tornam-se menos excitáveis e, com isso, diminui a dor e a resistência ao alongamento. As vantagens do uso do calor são a produção do efeito analgésico e a vasodilatação, provocando um aumento da circulação local e relaxamento muscular. Com isso, há um aumento da extensibilidade do tecido colágeno e alívio do espasmo muscular. O objetivo deste estudo foi analisar o comportamento e os efeitos do calor e do frio na Amplitude de Movimento (ADM) e flexibilidade muscular. Para tal, quarenta voluntários fizeram parte do experimento, divididos em quatro grupos (n=10): 1) grupo controle (CT); 2) grupo aquecimento superficial, realizado com o Infravermelho (IV); 3) grupo aquecimento profundo, realizado com Ondas Curtas (OC), e 4) grupo aplicação da crioterapia, realizada com bolsas de gelo (GE). As avaliações de flexibilidade foram realizadas por meio de uma prancha acoplada a um goniômetro, no qual se avaliou as ADM. Os dados foram analisados estatisticamente por testes específicos, com nível de significância de  $p < 0,05$ . Os resultados obtidos nos diferentes grupos experimentais mostraram uma diferença entre os grupos Infravermelho, Ondas Curtas e Crioterapia e o grupo Controle, em que Ondas Curtas (calor profundo) e crioterapia (gelo) indicaram aumento da amplitude de movimento pós-tratamento em relação aos demais grupos.