
COMPARAÇÃO ENTRE OS EFEITOS DA FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA E DO ALONGAMENTO ESTÁTICO NO DESEMPENHO DA CORRIDA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

TAYNAN DE JESUS SANTOS – CREFITO 227663-F;
BRUNA SILVEIRA NASCIMENTO SOUSA – CREFITO 228914-F;
KAROLLYNY VILAR SILVA;
MARIANA MENEZES SANTOS;
TARCÍSIO BRANDÃO LIMA.
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
taydjs@hotmail.com

Enquanto prática esportiva a corrida tem ganhado grande relevância, sobretudo porque requer ganho de flexibilidade e por conseguinte, o aumento da capacidade elástica, assim como melhora o desempenho em atividades associadas a corrida e diminuindo o risco de lesões. Em função desses aspectos, tem despertado interesse acadêmico e vários estudos tem sido produzidos, o que motivou a realização do presente estudo, que tem por objetivo identificar, à luz da literatura qual método de alongamento é mais efetivo, a Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) ou o alongamento estático durante a corrida. Foram utilizados estudos do tipo ensaio clínico controlado e aleatório, encontrados nas seguintes bases de dados: MEDLINE, EMBASE, LILACS, SCIELO, CENTRAL, Cochrane *Central Register of Controlled Trials* e PEDro. Foram usados os seguintes descritores: exercício de alongamento muscular (*Muscle Stretching Exercises*), corrida (*Running*), facilitação neuromuscular proprioceptiva (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*), ensaio clínico (*Clinical Trial*), ensaio clínico controlado (*Controlled Clinical Trial*) e metanálise (*Meta-Analysis*). Também foram utilizadas palavras como: ensaio clínico aleatório (*Randomized Clinical Trial*), estudo controlado (*Controlled Study*) e revisão sistemática (*Systematic Review*). O levantamento identificou 2928 artigos que foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão e com a síntese qualitativa, do qual resultou na escolha de 3 desses para análise. Os resultados dessa revisão mostraram uma grande vantagem do uso da FNP quando comparada ao alongamento estático, mesmo este tendo demonstrado grande relevância. Mesmo com algumas limitações pelo pouco número de estudos específicos sobre o tema, a revisão evidencia a necessidade de maior aprofundamento da temática.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios de alongamento muscular; Corrida; Ensaio clínico controlado; Ensaio clínico; Revisão.