

## C20

## Efeitos da mobilização posteroanterior unilateral da coluna lombar na extensibilidade neural e muscular bilateral dos isquiotibiais – ensaio controlado randomizado

Elisa Rodrigues<sup>1\*</sup>, Daniela Hilário<sup>2</sup>, Carlos Crasto<sup>1,3</sup>, Isabel Moura Bessa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Center for Rehabilitation Research (CIR), School of Health, Polytechnic of Porto, Porto, Portugal.

<sup>2</sup>Physio's – cabinet de kinésithérapie, Esch-sur-Alzette, Luxemburgo.

<sup>3</sup>Department of Physiotherapy, Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal

\*Autor correspondente: ✉ [edr@ess.ipp.pt](mailto:edr@ess.ipp.pt)

### Resumo

**Introdução:** Evidências sugerem que a mobilização posteroanterior (PA) unilateral da coluna lombar influencia a extensibilidade neural no membro ipsilateral. No entanto, os seus efeitos no membro contralateral e a sua manutenção após 72 horas permanecem pouco claros. **Objetivos:** analisar os efeitos da mobilização PA unilateral, aplicada de T12/L1 a L5/S1, nos componentes musculares e neurais dos isquiotibiais de ambos os membros, imediatamente e até 72 horas após a intervenção. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado com uma amostra de 26 indivíduos (19 a 35 anos), divididos em dois grupos: experimental (GE) e controlo (GC), cada um com 13 participantes. A avaliação foi realizada em quatro momentos distintos: antes (M0), imediatamente (M1), 24 horas (M2) e 72 horas (M3) após a técnica de mobilização PA unilateral à direita, grau III de Maitland, aplicada de T12/L1 a L5/S1 (30 segundos em cada nível). O teste de elevação da perna com joelho em extensão (SLR) foi utilizado para medir a extensibilidade neural, e o teste de extensão passiva do joelho (PKE), para a extensibilidade dos isquiotibiais, ambos aplicados bilateralmente. Um inclinómetro de bolha Baseline® (modelo 12-1056, Fabrication Enterprises; White Plains, Nova Iorque), foi colocado na parte superior da crista da tíbia e ajustado para 0° na posição inicial, servindo como referência para registo dos ângulos. A fiabilidade intraobservador foi previamente confirmada num estudo piloto (ICC: 0,992–0,998). Foram aplicados o teste t para amostras independentes e emparelhadas, e ANOVA de medidas repetidas ( $\alpha = 0,05$ ). **Resultados:** Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nos testes em momentos isolados. No entanto, o GE apresentou aumentos significativos na amplitude do teste SLR entre M0 e os momentos M1, M2 e M3 (~5°), bilateralmente. Não se verificaram diferenças significativas entre os grupos no teste PKE. **Conclusão:** A mobilização PA unilateral lombar à direita promove um aumento da extensibilidade neural bilateral que se mantém após 72 horas, sem efeitos relevantes na extensibilidade muscular dos isquiotibiais.

**Palavras-chave:** Mobilização lombar; Elevação de perna estendida; Extensão passiva do joelho, Isquiotibiais.

### Referências bibliográficas:

- [1] Szlezak AM, Georgilopoulos P, Bullock-Saxton JE, Steele MC. The immediate effect of unilateral lumbar Z-joint mobilisation on posterior chain neurodynamics: A randomised controlled study. *Manual Therapy*, 16:609-613, 2011.
- [2] Shacklock M. *Clinical neurodynamics: a new system of musculoskeletal treatment*. Elsevier Health Sciences, Australia, 2005.
- [3] Ganesh GS, Mohanty P, Pattnaik SS. The immediate and 24-hour follow-up effect of unilateral lumbar Z-joint mobilisation on posterior chain neurodynamics. *Journal of bodywork and movement therapies*, 19(2):226-231, 2015.

## C87

## Programas Intensivos Mistos no Ensino Superior: Inovação Pedagógica e Impacto na Formação dos Estudantes

António Alves Lopes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Portugal

\*Autor correspondente: ✉ [ft.antonio@gmail.com](mailto:ft.antonio@gmail.com)

### Resumo

**Introdução:** Os Programas Intensivos Mistos (BIPs) são iniciativas inovadoras do Erasmus+ que combinam mobilidade física de curta duração com componentes de aprendizagem virtual. Concebidos para promover a interdisciplinaridade e a inovação pedagógica, os BIPs tornam-se acessíveis a estudantes e docentes de diferentes áreas e ciclos de estudo, oferecendo