**COMPARAÇÃO DOS MÉTODOS DE ALONGAMENTO ATIVO ESTÁTICO, PASSIVO ESTÁTICO E ATIVO DINÂMICO NA FLEXIBILIDADE DO QUADRIL**

**Compassion between different methods of stretching (passive, active, and ballistic) on hip flexibility**

**Comparación de diferentes métodos de estiramiento activo estático, pasivo estático y activo dinâmico em la flexibilidade del quadril**

Charles Ricardo Lopes1,2, Enrico Gori Soares1,3, Celso Felix Vieira2, Felipe Alves Brigatto1, Paulo Henrique Marchetti4.

1. Departamento de Ciências do Movimento Humano, Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP), Piracicaba, São Paulo, Brasil.
2. Instituto Adventista de São Paulo (IASP), Hortolândia, São Paulo, Brasil.
3. Grupo de Pesquisa em Neuromecânica do Treinamento de Força, Universidade Nove de Julho (UNINOVE), São Paulo, São Paulo, Brasil.
4. Department of Kinesiology, California State University (CSU), Northridge, California, USA.

**Endereço para correspondência:**

Charles Ricardo Lopes. Universidade Metodista de Piracicaba, Campus Taquaral, Piracicaba, Rodovia do Acúcar s.n. São Paulo, Brasil – Bloco 07 sala 41.

E-mail: [charles\_ricardo@hotmail.com](mailto:charles_ricardo@hotmail.com)

**Não houve conflito de interesses por parte dos autores na realização deste trabalho.**

**Contribuição dos autores**

Cada autor contribuiu individual e significantemente para o desenvolvimento deste artigo. Charles Ricardo Lopes (ORCID: 0000-0003-4278-4969), Celso Felix Vieira (ORCID: 0000-0002-6600-312X) e Felipe Alves Brigatto (0000-0003-4351-0855) foram os principais contribuintes no desenho experimental, aquisição e análise dos dados. Enrico Gori Soares (ORCID: 0000-0002-8168-9828) realizou a redação do manuscrito. Paulo Henrique Marchetti (ORCID: 0000-0002-2016-936X) realizou a revisão crítica do conteúdo intelectual. Todos os autores realizaram a revisão final do manuscrito e contribuíram com o conceito intelectual do estudo.