

V. 2, N. 3 (2018): ANAIS DAS APRESENTAÇÕES DE TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO- FISIOTERAPIA- 2018-1

EFEITOS DO MÉTODO ISOSTRECHING NA POSTURA E FLEXIBILIDADE DE IDOSAS.

Jaqueline Marostica Schu¹, Gisele Oltramari Meneghini².

¹ Graduanda de Fisioterapia no Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG), Caxias do Sul, RS – Brasil, e-mail: jaqueline_shu@hotmail.com

² Mestre em Gerontologia biomédica pela PUC/RS, docente do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG), Caxias do Sul, RS – Brasil, e-mail: gisele.oltramari@fsg.edu.br

Introdução: O termo “idoso” refere-se à indivíduos maiores de 60 anos, sendo que com o processo fisiológico de envelhecimento sofre alterações posturais, gerando encurtamento dos músculos, tendões e tecido conjuntivo. O método Isostretching aborda a reeducação postural global, acarretando em aumento da flexibilidade, sendo assim pretende-se verificar os efeitos na postura e flexibilidade de idosas através deste método. **Materiais e métodos:** O estudo caracterizou-se por um ensaio quase experimental, onde as participantes foram avaliadas e reavaliadas pelos seguintes instrumentos: uma ficha de avaliação fisioterapêutica (anamnese), avaliação postural (baseada na avaliação Ângela Santos), fotogrametria computadorizada (avaliação postural), Teste do terceiro dedo ao chão (flexibilidade) e escala visual analógica (dor). **Resultados:** Obteve-se significativos ganhos com relação ao alívio da dor e ganho de flexibilidade após a intervenção com o Método Isostretching. Comparando os momentos pré e pós intervenção, observou-se diferença estatisticamente significativa na redução da dor, ganho de flexibilidade que resultou em redução dos ângulos coxofemoral e tibiotarsico, melhora postural em relação a protusão cervical e a flexão de joelhos. Durante o teste do terceiro dedo ao chão verificou-se os ângulos da cadeia posterior, onde pré intervenção 16 participantes possuíam encurtamento muscular e alteração nos ângulos coxofemoral e tibiotarsico, após a intervenção apenas 1 participante permaneceu com encurtamento muscular. Em relação a escala visual analógica inicialmente 5,9% das

participantes apresentavam quadro álgico, após 2,23% ainda apresentavam sintomas. **Consideração final:** O método Isostretching proporcionou aumento da flexibilidade de cadeia posterior, alívio do quadro álgico e promoveu melhora postural.