85646 - EFEITOS DO MÉTODO ISOSTRETCHING NA POSTURA E FLEXIBILIDADE DE IDOSAS

Pôster - Gerontologia

Gisele Oltramari Meneghini / Meneghini, GO / FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha;
Jaqueline Marostica Schu / Schu, JM / FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha;
José Davi Oltramari / Oltramari, JD / FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha;
Daiane Giacomet / Giacomet, D / FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha;
Alexandra Renosto / Renosto, A / FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha;
Alenia Varela Finger Minuscoli / Minuscoli, AVF / FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha

Introdução: O termo “idoso” refere-se à indivíduos maiores de 60 anos, sendo que com o processo fisiológico de envelhecimento sofrem importantes alterações posturais, gerando encurtamentos musculares, tendinosos e do tecido conjuntivo. O método Isostretching aborda a reeducação da postura, acarretando em um aumento da flexibilidade e correções de curvas fisiológicas. Desta forma, objetivou-se com este estudo, verificar os efeitos do Método Isostretching na postura e flexibilidade de idosas. **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 algico, após 2,23% ainda apresentavam sintomas. **Consideração final:** O método Isostretching proporcionou aumento da flexibilidade de cadeia posterior, alívio do quadro algico e promoveu melhora postural.