

A IMPORTÂNCIA DO ISOSTRETCHING NA PREVENÇÃO DE LESÕES E DORES NA REGIÃO LOMBAR EM MULHERES

ANDRESSA LOPES
LUIS FERNANDO DA SILVA
EMILIO CESAR MACUCO
JULIMAR PEREIRA
JACKSON J. SILVA

Positivo University Nucleus of Biological and Health Science Curitiba/PR –Brazil
Email: dessinha.lopes@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Quando nos referimos à dor nas costas, devemos saber se esta é aguda ou crônica. A dor aguda pode durar dois meses, já a dor crônica pode durar toda uma vida.

A lombalgia, popularmente chamada de dor nas costas, é uma dor que ocorre na parte inferior da coluna vertebral, a coluna lombar. Cerca de três em cada quatro adultos vão ter dor nas costas durante sua vida. Porém uma grande parcela da população na atualidade já convive com dor nas costas, resultado de má postura, sedentarismo, posições incorretas no ambiente de trabalho, nos afazeres domésticos entre outros fatores associados incluindo, a execução errada de exercícios. (INSTITUTO DE TRATAMENTO DA COLUNA VERTEBRAL, 2010)

Assim que é relatada a lombalgia inicia-se um tratamento o qual irá depender da real causa desta dor, que pode ser uma protrusão, uma hérnia, ou se o problema é somente postural, muscular, ergonômico.

Quando se trata de uma lombalgia ou na prevenção desta, temos como tratamento o Isostretching, que consiste em uma ginástica terapêutica composta por exercícios que permitem simultaneamente, alongar e fortalecer isometricamente alguns grupamentos musculares atuando na prevenção e no tratamento das alterações osteomusculares. (PORTAL EDUCAÇÃO 2009).

Esse método vem sendo aplicado no Brasil desde 1994, com movimentos empregados que leva em consideração a postura da coluna e também o posicionamento ideal da Cintura Pélvica. Além disso, exercita os músculos auxiliares da respiração, o fortalecimento muscular, e a flexibilidade.

O trabalho de correção postural pode ser realizado nas posições de pé, sentado e deitado, utilizando bolas e bastões. Os exercícios podem ser praticados por quase todas as pessoas, exceto as portadoras de cardiopatias severas e pacientes com queixas de dores agudas. Indivíduos em estágio pós-operatório tardio de hérnia de disco, adolescentes com desvios posturais acentuados, idosos sedentários, pacientes com doenças decorrentes do trabalho (DORT) e pacientes com lesões articulares que não podem praticar esportes, são os principais beneficiários (BONDE, 2009).

Além disso, o Isostretching fortalece isometricamente a musculatura, evita a incontinência urinária, melhora condição física, a circulação sanguínea (retorno venoso) e linfática, além de desenvolver a consciência das posições corretas da coluna melhorando a postura corporal geral, facilitando a descompressão discal e articular (CERPO, 2011).

Deste modo, tem-se como objetivo comparar estudos para predizer se há ou não uma importância significativa do método isostretching na prevenção de lesões e dores na região lombar.

2 MÉTODOS

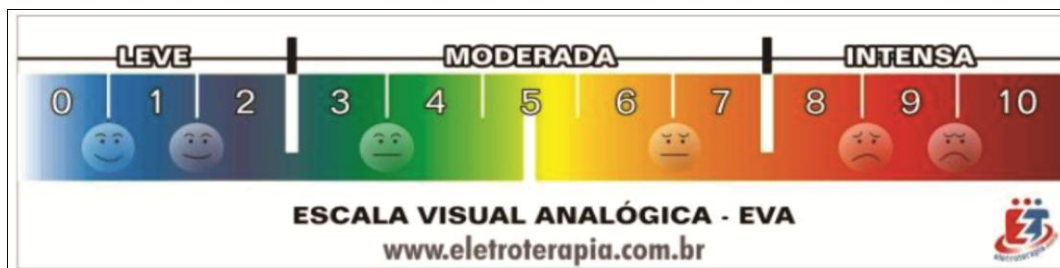
Para realizar este estudo de caráter qualitativo, teve-se como base de dados bancos digitais, livros, periódicos, entre outros. Encontrou-se 20 estudos, gerando assim uma necessidade de usar critérios de inclusão e exclusão, tais como: artigos incluindo apenas mulheres com idade entre 18 e 30 anos em sua amostra, não gestantes, e apresentar queixas de lombalgia. A partir destes critérios, cinco artigos foram utilizados para fazer a revisão de literatura.

3 DESENVOLVIMENTO

Tendo como base o método isostretching, cinco estudos foram comparados. Contudo, seus métodos para realizar os experimentos foram muito parecidos. Dentre eles foi utilizada a Escala

Visual Análoga (figura 1), onde esta mede de maneira subjetiva os níveis de dor do paciente. Na figura abaixo se pode observar que esta escala é subdividida em leve, moderada e intensa.

FIGURA 1 – Escala Visual Análoga



Para dar início aos experimentos, foram necessárias em média 19 pessoas para cada estudo, exceto nos estudos de Lucia (2002) e Durante e Vasconcelos (2009), onde houve a participação de um e seis voluntários, respectivamente. Em todos os cinco estudos, os voluntários eram do sexo feminino, saudáveis, sendo que a média de idade delas era de aproximadamente 21 anos.

Nos estudos de Macedo, Debiagi e Andrade (2010) e Mann *et al* (2009) foram necessários dividir as voluntárias em dois grupos, onde um dos grupos foi o de controle, o qual deveria permanecer inativo durante todo o programa e o outro foi o grupo ativo ou experimental, que participou da prática do Isostretching. Para Campos *et al* (2009) os grupos também foram divididos em dois, porém um deles foi para a prática do isostretching (GISO) e o segundo para a prática de alongamento (GA). Assim como foi feito no estudo de Durante e Vasconcelos (2009), que também dividiu as voluntárias em dois grupos por intermédio de um sorteio, onde um grupo praticou o método isostretching enquanto o outro realizava a cinesioterapia.

Após essas divisões as voluntárias foram para a prática. No quadro abaixo apresentamos dados relativos aos estudos.

QUADRO 1 – No quadro abaixo apresentamos dados relativos aos estudos.

ESTUDO	FREQUÊNCIA A SEMANAL	DURAÇÃO	TOTAL SESSÕES
MANN <i>et al</i>	2 x	50 minutos	10 sessões
MACEDO <i>et al</i>	2 à 3 x	50 minutos	30 sessões
CAMPOS <i>et al</i>	2 X	30 minutos	16 sessões
LUCIA	5 x	25 minutos	35 sessões
DURANTE E VASCONCELOS	2 x	-	10 sessões

A pesquisa experimental de LUCIA (2002) e o estudo de CAMPOS (2009) utilizaram apenas 3 e 5 posturas respectivamente, enquanto outros dois estudos gozaram de 9 a 10 exercícios, por sessão. As voluntárias dos grupos de Durante e Vasconcelos (2009) foram submetidas a nove posturas do método Isostretching realizadas nas posições deitada, sentada e em pé. As posturas simétricas foram repetidas seis vezes e as assimétricas quatro vezes.

Como a respiração durante o exercício é de extrema importância quatro dos cinco estudos relataram o método de respiração utilizado pelas voluntárias, ou seja, a expiração profunda e prolongada durante a execução dos exercícios.

Os resultados obtidos após os testes experimentais revelaram que, todos os estudos comprovaram um decréscimo significativo da dor lombar após as sessões de isostretching. Além de melhorar a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio corporal, também aumentou a resistência dos músculos abdominais, glúteo máximo e extensores de tronco.

Durante e Vasconcelos (2009) relataram que na avaliação da dor feita pela escala visual analógica, a média dos valores encontrados no grupo A foi 4,3 no início do tratamento, e ao final, foi zero, nos praticantes de isostretching.

Ao comparar os grupos (isostretching e cinesioterapia), nota-se que não houve diferenças em relação a dor no início do tratamento, e o mesmo comportamento foi encontrado ao comparar os grupos no final do tratamento, ou seja, entre os praticantes de isostretching e cinesioterapia todos tiveram uma melhora significativa, comprovando que os dois métodos são eficazes.

Foi possível verificar que na décima quinta sessão já existia um aumento significativo nos índices de flexibilidade. Assim, constatou-se que o desenvolvimento da flexibilidade geral ocorreu de forma mais intensa durante a fase inicial do tratamento. (LUCIA, 2002, p.10).

Para Mann *et al* (2009) apenas 10 sessões de isostretching são suficientes para diminuir a dor lombar inespecífica em mulheres.

Desse modo é possível perceber que todos os pacientes praticantes de isostretching diminuíram a dor lombar após o tratamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após comparações, o método mostrou-se benéfico, se praticado com regularidade. A prática do isostretching reduziu os níveis de dor significativamente em todos os grupos que possuíam dor lombar inespecífica. Desde modo, sabe-se que o método é indicado para pessoas que tenham lombalgia, e não se encaixam nos critérios de exclusão, por exemplo, aqueles que possuem cardiopatia severa não devem praticar isostretching.

Ainda assim, sugere-se a realização de mais pesquisas nessa área, com um número maior de voluntários e de sessões, para posteriormente compará-los a outros estudos.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Karina F.; SANTOS SOARES, Eveliny A.; ASSONI, Gisele A.; FERRACINI JUNIOR, Luiz Carlos. Comparação entre alongamento clássico e o método isostretching em mulheres jovens com queixa de lombalgia. Disponível em:

<<http://www.unimep.br/phpg/mostracademica/anais/7mostra/4/134.pdf>>. Acesso em: 06 mai. 2011.

LUCIA, Ana. O iso-stretching e a flexibilidade: um estudo de caso. 2002. Disponível em: <<http://pt.oboulo.com/o-iso-stretching-e-a-flexibilidade-um-estudo-de-caso-29782.html>>. Acesso em: 06 mai. 2011.

MACEDO, Christiane de S. G.; DEBIAGI, Polyana C., ANDRADE, Fernanda M. de.. Efeito do isostretching na resistência muscular de abdominais, glúteo máximo e extensores de tronco, incapacidade e dor em pacientes com lombalgia. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fm/v23n1/11.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2011.

MANN, Luana; KLEINPAUL, Julio Francisco; WEBER, Priscila; MOTA, Carlos Bolli; CARPES, Felipe Pivetta. Efeito do treinamento de *Isostretching* sobre a dor lombar crônica: um estudo de casos. Motriz, Rio Claro, v.15 n.1 p.50-60, 2009.

ROCHA, Augusto Silva Melo da; GONÇALVES, Kênio Otávio Fernandes; CARVALHO, Aline Carla Araújo; PRADO, Érika Rosângela Alves. Estudo comparativo entre a utilização da técnica de estabilização central e do isostretching no tratamento de pacientes com lombalgia crônica. Alagoas. Disponível em: <http://www.quarkmedical.com.br/downloads/trab-cientificos/artigo_alinecarla.pdf>. Acesso em: 06 mai. 2011.

BONDE. Quais os benefícios do isostretching?.. Disponível em: <http://www.bonde.com.br/bonde.php?id_bonde=1-27--148-20091130>. Acesso em: 06 mai. 2011.

CERPO. Iso-stretching. São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.cerpfisioterapia.com.br/fisioterapia/iso-stretching.html>>. Acesso em: 06 mai. 2011.

DURANTE ,Henrique; VASCONCELOS, Elaine Cristine Lemes Mateus de. Comparação do método Isostretching e cinesioterapia convencional no tratamento da lombalgia. Londrina, v. 30, n. 1, p. 83-90, 2009.

ELETROTERRAPIA. Escala de dor – EVA. Disponível em: <http://www.eletroterapia.com.br/regua_dor.jpg> . Acesso em: 06 jun. 2011.

INSTITUTO DE TRATAMENTO DA COLUNA VERTEBRAL. Dor nas costas. Fortaleza, 2010. Disponível em: <<http://www.herniadedisco.com.br/doencas-da-coluna/dor-nas-costas>> Acesso em: 06 mai. 2011.

PORTAL EDUCAÇÃO. O que é isostretching?. Mato Grosso do Sul, set. 2009. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/biologia/artigos/8759/voce-sabe-o-que-e-iso-stretching>> Acesso em: 06 mai. 2011.

Andressa Lopes
Rua General potiguara, 487. Bloco 33 ap: 44
dessinha.lopes@hotmail.com