

MÉTODO *ISOSTRETCHING* NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE E REDUÇÃO DA DOR OSTEOMUSCULAR EM TRABALHADORES ADMINISTRATIVOS (APOIO UNIP)

Aluna: Joyce Silva de Santana

Orientadora: Profa. Dra. Fabiana C. Taubert de Freitas Swerts

Curso: Fisioterapia

Campus: Ribeirão Preto

O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito do *Isostretching* na redução de queixas de dor osteomuscular e no aumento da flexibilidade de funcionários administrativos. Pesquisa quase-experimental com análise quantitativa e comparativa dos dados, realizada com trabalhadores administrativos de uma instituição pública de ensino superior do interior de São Paulo. Para a coleta de dados, adotou-se o questionário Diagrama de Corlett (DC) para avaliar a presença, localização e intensidade das queixas de dor e, para avaliar a flexibilidade, o Banco de Wells. Tal coleta foi dividida em três etapas: pré-teste, com a aplicação dos questionários aos sujeitos; intervenção, com exercícios de *Isostretching* específicos, direcionados, com expiração prolongada, afastamento da origem e inserção da musculatura posterior do corpo, cuja frequência foi de duas vezes por semana, duração de 30 minutos cada sessão, durante oito semanas; pós-teste, os sujeitos responderam novamente ao DC e repetiram o teste de flexibilidade. Deste modo, constatou-se que não houve redução estaticamente significativa dos sintomas de dor osteomuscular em todos os segmentos avaliados (MMSS, MMII, coluna), bem como não houve melhora estatisticamente significativa ($p=0,012$) dos níveis de flexibilidade. Portanto, não foi possível mostrar a eficácia do *Isostretching* na redução de dor osteomuscular e na melhora da flexibilidade muscular. Novos estudos devem ser realizados para comprovar a eficácia e verificar o efeito desse método.