

# **ANÁLISE DA APLICAÇÃO E EFETIVIDADE DO *ISOSTRETCHING* NA FISIOTERAPIA: REVISÃO INTEGRATIVA (APOIO UNIP)**

**Alunos:** Felipe Augusto Bage e Victória de Oliveira Vieira

**Orientadora:** Profa. Dra. Fabiana Cristina Taubert de Freitas Swerts

**Curso:** Fisioterapia

**Campus:** Ribeirão Preto

O método *Isostretching* é um exercício postural global que tem como intuito aumentar a flexibilidade e força muscular da coluna, evitar/diminuir a progressão de patologias crônicas que atingem essa região, assim como aperfeiçoar diferentes aspectos do corpo humano, como controle neuromuscular, motilidade articular, força de contração muscular e melhora da circulação sanguínea e da respiração. A pesquisa teve como objetivo analisar como o método *Isostretching* está sendo utilizado e aplicado na Fisioterapia, seja no caráter preventivo, curativo ou reabilitador, bem como recolher dados sobre o uso do *Isostretching* em seus mais derivados usos terapêuticos para que haja um entendimento melhor dos resultados e da eficácia após suas aplicações. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que buscou responder à seguinte questão: como o método *Isostretching* vem sendo utilizado e aplicado pelos fisioterapeutas, seja de forma preventiva ou de forma terapêutica? A coleta de dados ocorreu entre os meses de setembro a dezembro de 2021 e a busca realizada nas bases de dados LILACS, MEDLINE/PUBmed, PEDro e SciELO, utilizando-se, apenas, o descritor *Isostretching*. Foram encontrados 53 artigos, todavia, após a leitura e os critérios estabelecidos, foram selecionados 11 estudos para compor a revisão. Os estudos encontrados mostraram-se efetivos na aplicação do *Isostretching* em patologias relacionadas à coluna vertebral, melhora funcional dos músculos respiratórios, diminuição do risco de queda em idosos e melhora de equilíbrio em indivíduos amputados. Dessa forma, concluiu-se que o *Isostretching* é uma boa técnica para ser utilizada na prática profissional dos fisioterapeutas.