

AVALIAÇÃO MUSCULOESQUELÉTICA EM MULHERES ADULTAS COM DOR LOMBAR CRÔNICA APÓS APLICAÇÃO DO MÉTODO ISOSTRETCHING

A. C. B. Macedo, C. M. Kozlovski, M. W. Branco, T. M. Campos, A. C. Szkudlarek, M. A. Cordeiro

Realizar a avaliação musculoesquelética de mulheres adultas com dor lombar crônica pré e pós intervenção do método isostretching. **METODOLOGIA:** Participaram do ensaio clínico controlado 31 mulheres, sedentárias, com diagnóstico de dor lombar crônica. Após aprovação do comitê de ética da UFPR (parecer nº 1715075) as participantes foram divididas em grupo intervenção (GI, n=14) e grupo Controle (GC, n=16), com média de idade de $52 \pm 7,7$ anos. As sessões de isostretching foram realizadas durante 3 meses, 2 vezes por semana, com duração média de 60 minutos, totalizando 24 sessões. A avaliação musculoesquelética ocorreu antes e após as 24 sessões e compreendeu os testes de schober, stibor, 3º dedo solo, flexão, flexão lateral, rotação e extensão do tronco, elevação dos membros inferiores (MMII), ângulo poplíteo, resistência abdominal e banco de Wells. **RESULTADOS:** Foram encontrados resultados significativos em 12 dos 14 itens avaliados no GI ($p < 0,05$). Na comparação entre GI e GC foi encontrada diferença estatisticamente significativa nos testes 3º dedo solo ($-5,9 \pm 7,6$ vs $-2,4 \pm 6,9$ cm), flexão lateral direita ($6,4 \pm 3,9^\circ$ vs $0,9 \pm 6,3^\circ$), elevação dos membros inferiores direito ($11,8 \pm 9,5$ vs $4,6 \pm 8,7^\circ$) e esquerdo ($12,7 \pm 5,3$ vs $-3,3 \pm 10,7^\circ$), ângulo poplíteo direito ($11,9 \pm 8,9$ vs $5,6 \pm 4,6^\circ$) e esquerdo ($8,6 \pm 7,4$ vs $0,1 \pm 10,2^\circ$), resistência abdominal ($15,0 \pm 7,1$ vs $5,3 \pm 6,1$ vezes) e banco de wells ($12,4 \pm 6,3$ vs $1,55 \pm 2,6$ cm) ($p < 0,05$). **CONCLUSÃO:** o método isostretching promoveu a melhora da flexibilidade dos músculos do tronco, da cadeia posterior dos MMII e aumento da resistência dos músculos abdominais.