



RELATO DE EXPERIÊNCIA: ELABORAÇÃO DE UM FOLDER SOBRE ISOSTRETCHING

Mariana Lentz Moreira , discente de Fisioterapia , Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Kauele Rodrigues Amaral, discente de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Tayline da Silva Messina, discente de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Silvia Luci de Almeida Dias, docente Curso de Fisioterapia, campus Uruguaiana, Universidade Federal do Pampa

e-mail primeiro autor- marianalentz.aluno@unipampa.edu.br

kaueliamaral@unipampa.edu.br

taylinemessina@unipampa.edu.br

silviadias@unipampa.edu.br

A pandemia da Covid-19 tem mostrado um novo modo e desafio de vida, onde várias adaptações surgiram, sendo uma delas encarar o ensino e aprendizado remoto. Neste contexto conturbado e desafiador, os docentes adaptaram-se ao método de ensino online, na tentativa de minimizar danos ao ensino-aprendizado dos alunos. Alguns cursos de graduação, em especial o de Fisioterapia, apresentam um número elevado de componentes curriculares com atividades práticas, em destaque, o componente curricular Cinesioterapia II, que aborda as seguintes técnicas de tratamento fisioterapêutico: Isostretching, Pilates, Tratamento Neuroevolutivo Bobath, Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva, Reeducação Postural Global, sendo importante no decorrer da vida acadêmica, bem como no futuro do profissional fisioterapeuta. O objetivo deste trabalho foi descrever o processo de criação e composição de um folder sobre Isostretching no componente curricular de Cinesioterapia II, no curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa, através de um relato de experiência. Para facilitar a aprendizagem dos discentes sobre o significado da técnica de Isostretching, que tem como carro-chefe a correção postural, os mesmos foram convidados a realizar um folder sobre esta técnica, que consiste nas execuções de exercícios em diversas posturas (deitado, sentado e em pé), é composta por mais de 60 exercícios, que focam na correção postural e flexibilidade, executados durante a expiração prolongada, realizada simultaneamente com contrações isométricas da musculatura. O mesmo, além de melhorar a condição física, ajudando a recuperar a consciência das posições corretas da coluna, também pode ser usado para melhorar os parâmetros de marcha do idoso, evitar a incontinência urinária, melhorar a circulação sanguínea e linfática, aumentar a capacidade cardiorrespiratória e diminuir as tensões musculares, bem como, está indicado no tratamento das disfunções posturais, como na hipercifose torácica, na expansibilidade tóraco-pulmonar, no tratamento da lombalgia

crônica, no alongamento dos músculos isquiotibiais e no tratamento da escoliose. A atividade foi desenvolvida por oito grupos de alunos, em trios, cada grupo teve que criar e desenvolver um folder com dez exercícios de Isostretching voltados para tratar o encurtamento das seguintes cadeias musculares: cadeia superior de ombro, cadeia respiratória, cadeia ântero interna de ombro, cadeia anterior de braço, cadeia ântero interna de quadril, cadeia posterior, cadeia pósterio inferior e cadeia lateral de membros inferiores. Houve sorteio para definir que grupo ficaria responsável por cada cadeia muscular. Os exercícios deveriam ser feitos pelo próprio aluno, e deveria constar no folder a foto do aluno fazendo o exercício. No decorrer da elaboração, com a orientação da professora responsável, cada aluno executou posições da técnica, realizando a descrição do passo a passo no folder, no qual, deveria ser didático e acessível, pois o público alvo a ser contemplado não seria só o universitário, mas leigos no assunto. Após o folder estar pronto, houve a apresentação aos colegas de turma, na sala online, e encaminhado ao jornal da Unipampa, para divulgação. Concluiu-se que esta atividade de ensino facilitou a percepção e o entendimento da técnica de Isostretching aplicada à fisioterapia e o papel desta desde a prevenção até a reabilitação das pessoas, incentivando os alunos na conciliação da teoria com a prática, bem como no desenvolvimento do ensino-aprendizagem no modo online e no trabalho em equipe.

Agradecimentos: UNIPAMPA.

Palavras-chave: Relato de Experiência; Fisioterapia ; Isostretching; Ensino-aprendizagem.