

# Projeto de Extensão Cadeias Musculares: Método GDS e ISO-Stretching

Alessandra Weber<sup>1</sup>, Anelise Dumke,  
Regina Marta H. Souza, Darlene Costa de Bittencourt<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO** – O projeto de ginástica postural em grupo (método GDS e Iso-Stretching) foi elaborado, como uma forma auxiliar de prevenção e tratamento para alterações posturais. Os métodos G.D.S e Iso-Stretching são baseados em estudos biomecânicos do corpo humano, iniciados por Mme. Méziere e aperfeiçoados pela fisioterapeuta belga Godelieve Dennys-Struff e pelo fisioterapeuta francês Redondo. O sistema muscular do corpo humano foi dividido em seis cadeias musculares, chamadas: AM (ântero-mediana); PM (pósteromediana); PA-AP (pósterio-anterior e antero-posterior); PL (pósterio-lateral) e AL (ântero-lateral). A técnica utilizada alia alongamentos e exercícios de fortalecimento destas cadeias musculares. **METODOLOGIA** – Foi utilizado como métodos de avaliação o protocolo de dor e desconforto, a ficha de avaliação postural e de avaliação das cadeias. Realizou-se uma triagem (seleção) dos indivíduos que apresentaram queixas de intensidade moderada ou alta e/ou em mais de uma região corporal. As

<sup>1</sup> Acadêmicas do curso de fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

<sup>2</sup> Professora do curso de fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

atividades incluíam alongamentos das cadeias musculares e fortalecimento de músculos posturais, promovendo uma melhor consciência e posicionamento corporal, além de aliviar dores músculoesqueléticas, prevenir lesões traumáticas pela diminuição de tensões (geradas por stress) e melhorar a capacidade cárdio-respiratória através dos exercícios respiratórios associados. Os encontros são realizados uma vez por semana. RESULTADOS – verificamos através de reavaliações, realizadas a cada três meses, uma melhora nas alterações posturais, uma maior consciência corporal e diminuição de queixas dolorosas dos indivíduos participantes do projeto. CONCLUSÃO – As atividades laborais tomam uma boa parte de nossa vida e as exigências de mercado e do nosso cotidiano nos levam a condições de vida cada vez mais estressantes, posturas corporais viciosas, o que acaba acarretando, além de transtornos emocionais, também transtornos físicos, identificados como doenças músculoesqueléticas. A realização de atividades que priorizem alongamentos das musculaturas que são colocadas em sofrimento devido as posturas viciosas, tornam-se essenciais como hábito de higiene de vida. Os exercícios posturais em grupo, baseados nos métodos G.D.S e Iso-stretching tem a finalidade de melhorar as posturas consideradas viciosas, atuando, assim, em dois níveis – na prevenção, através da conscientização corporal do indivíduo e ganho de flexibilidade, bem como no tratamento das afecções músculoesqueléticas já instaladas.