

DIFERENÇA ENTRE CONTRAÇÃO MUSCULAR ISOTÓNICA E CONTRAÇÃO MUSCULAR ISOMÉTRICA

A contração isométrica é aquela onde o músculo desenvolve tensão, porém não há alteração no seu comprimento externo. A contração isométrica é aquela em que o músculo se contrai e produz força sem nenhuma alteração macroscópica no ângulo de articulação, as fibras do músculo encurtam-se e os tendões alongam-se, e a energia é dissipada como forma de calor.

A contração isotónica, caracteriza-se como uma contração em que as fibras musculares encurtam-se e alongam-se enquanto exercem uma força constante correspondente a uma carga ou a uma resistência. Essa força leva a uma alteração no tamanho do músculo, gerando assim, um movimento na articulação envolvida.

A contração isotónica é aquela que mais deve ser feita pelos idosos, pois combate a rigidez articular e a imobilidade dos utentes.

Devem ser realizadas contrações isotónicas por parte dos idosos e não contrações isométricas pois, as contrações isométricas envolvem uma grande tensão no músculo, afetando a circulação sanguínea dos idosos.

Na Fundação Ferreira Freire, é possível observar vários utentes com rigidez articular, talvez por falta de incentivo para os utentes realizarem contrações isotónicas, com vista a proporcionar-lhes mais autonomia, cabe-nos a nós futuros enfermeiros, reparar nestes pequenos detalhes que fazem toda a diferença e fazer a diferença.

BIBLIOGRAFIA

Phuong L. Ha, B. E. (27 de Fevereiro de 2021). *Isometric versus isotonic contractions: Sex differences in the fatigability and recovery of isometric strength and high- velocity contractile eparameters*, p. 13.