

## **O auto alongamento na prevenção de posturas viciosas em pacientes coronariopatas do Projeto Revicardio**

**INTRODUÇÃO:** O projeto inter-institucional de Reabilitação Cardíaca Secundária nas Doenças Cardiovasculares-REVICARDIO, tem como uma de suas metas recuperar ou restabelecer a amplitude de movimento normal das articulações e a mobilidade dos tecidos moles em seus praticantes, bem como aumentar a flexibilidade geral do corpo antes e após os exercícios de fortalecimento evitando ou minimizando o risco de lesões músculo-tendíneas relacionadas a atividades físicas desenvolvidas no condicionamento. Alongamento é uma manobra terapêutica simples e de extrema importância, muito usada na prática fisioterapêutica. O Auto-alongamento é um tipo de exercício de flexibilidade na qual o paciente realiza sozinho os movimento para alongar passivamente suas próprias contraturas ou pode fazê-lo usando seu peso corporal como força de alongamento.

**OBJETIVO:** Apresentar um protocolo de auto-alongamento, para a pratica diária de atividades físicas que amenizem ou previnam lesões músculo-esqueléticas decorrentes de alterações posturais viciosas ou contraturas musculares de diversas origens nos praticantes do projeto.

**METODOLOGIA:** Para facilitar a compreensão dos pacientes participantes do REVICARDIO, foi desenvolvido um protocolo de auto-alongamento com orientações verbais, visuais e escritas, aplicadas nas sessões de condicionamento, no ambulatório de fisioterapia, duas vezes por semana e nas orientações domiciliares.

**CONCLUSÃO:** Com estas propostas busca-se analisar os dados registrados nas avaliações posturais, goniometria, força muscular, e percepção motora para aferir as contribuições que o auto-alongamento orientado no ambulatório e na residência podem contribuir na melhora das atividades de vida diária, na condição respiratória bem como na flexibilidade e equilíbrio destes pacientes.