



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**MARCOS ALICRIM DE SOUZA**

**A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO FÍSICO**

ARIQUEMES - RO  
2016

**Marcos Alicrim de Souza**

## **A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO FÍSICO**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA como requisito parcial à obtenção de créditos na disciplina: TCC II

Profº : Jailson Ferreira

Ariquemes - RO

Marcos Alicrim de Souza

## **A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO FÍSICO**

Monografia apresentada ao curso de licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

### **COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Orientador. Esp. Jailson Ferreira  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof. Mestre Maiara Lazaretti Rodrigues do Padro  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof. Osvaldo Homero Garcia  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, 20 de junho de 2016

## DEDICATÓRIA

A Deus, por ser minha base e o meu guia,  
por me fortalecer todos os dias nessa  
jornada. A meus pais Glória e Antônio que  
sempre me apoiaram em minhas  
decisões.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus por ter me dado essa oportunidade de poder ter um curso superior em meu currículo, e ter me amparado nas horas de dificuldade, e por ter me dado coragem e paciência para esta caminhada.

Aos meus pais Glória e Antônio por terem sido pais presentes e terem me proporcionado uma boa educação, ensinando a respeitar o próximo e por sempre terem acreditado que um dia eu conseguiria.

Agradecer aos amigos que conquistei nessa jornada, parceiros de trabalho do dia a dia na sala de aula em especial Anderson Duarte, Anderson Gabriel, Amosio Roberto, Camila Rosendo e aos demais colegas de curso.

E também as pessoas que me acompanharam durante esses 3 anos e meio pessoas próximas que foram de grande valor.

E a todos que acreditaram no meu potencial!

“A possibilidade de realizarmos um sonho é o que torna a vida interessante.”

**Paulo Coelho**

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo mostrar a importância do alongamento antes e depois de alguma atividade física. O mesmo foi desenvolvido através de uma vasta revisão bibliográfica, tendo como foco esclarecer dúvidas, mitos e verdades sobre o alongamento, seus diferentes meios, qual o alongamento mais apropriado para determinada atividade ou esporte, os benefícios que o alongamento pode proporcionar seja para um atleta ou para uma pessoa comum que não pratique nenhum tipo de atividade física. Este trabalho também discorre sobre os possíveis tipos de lesões que o alongamento pode causar de forma excessiva, e a importância do profissional de Educação Física orientar melhor este tipo de atividade.

**Palavras chave:** alongamento, benefícios, malefícios.

## **ABSTRACT**

This study aims to show the importance of stretching before and after any physical activity. Same was developed through an extensive literature review, focusing on clarifying doubts, myths and truths about stretching their different ways, the most appropriate stretch for a particular activity or sport , the benefits that stretching can provide is for an athlete or an ordinary person who does not practice any physical activity. This paper also discusses the possible injuries that stretching can cause excessively, and the importance of physical education professional best guide this type of activity.

**Keywords:** stretching, benefits, harms.



## Sumario

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	11
2.1 OBJETIVO GERAL .....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	11
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	12
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
4.1 ALONGAMENTO X FLEXIBILIDADE.....	14
4.2 ALONGAMENTO.....	15
4.3 FLEXIBILIDADE.....	16
4.4 TIPOS DE ALONGAMENTO.....	17
4.4.1 Alongamento passivo.....	18
4.4.2 Alongamento ativo.....	18
4.4.3 Alongamento dinâmico.....	19
4.4.4 Alongamento balístico.....	20
4.4.5 Alongamento estático.....	20
4.5 PRÓS E CONTRA.....	21
4.5.1 Benefícios do alongamento.....	21
4.5.2 consequências do alongamento sem orientação profissional.....	22
<b>CONCLUSÃO</b> .....	23
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24

## INTRODUÇÃO

Pesquisa desenvolvida com o intuito de esclarecer dúvidas a respeito do alongamento, alguns exercícios praticado geralmente antes e depois de alguma atividade física ou á pratica de esporte, principalmente com o objetivo de prevenir futuras lesões, que a pessoa possa adquirir conforme o desenvolvimento da atividade.

Acredita-se que o alongamento surgiu com os primórdios e que possivelmente era praticado de maneira voluntaria e involuntária. A partir dessa confirmação percebeu-se que sem a pratica do alongamento para atividades diárias como as caça e a pesca os primeiros homens provavelmente seriam seres enrijecidos sem muita flexibilidade em suas articulações, o que iria dificultar a evolução das futuras gerações até os dias atuais.

Sobre o uso do alongamento a muitas controvérsias sobre sua finalidade que pode ser algo bom ou algo ruim. Entre seus benefícios estão o bem estar físico e mental, melhor da flexibilidade um melhor conhecimento do seu próprio corpo, um melhor conceito de postura, diminuição de dores nas costas entre outras, já seus malefícios com o uso do alongamento pode-se citar perca de força, alguns tipos de lesões quando o alongamento ultrapassa a amplitude máxima de alguma articulação, agravamento de lesões quando o individuo já possui uma micro lesão entre outras.

Para este estudo foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica com ideias e opiniões de diferentes autores, contra o uso do alongamento e a favor do alongamento, sobre a maneira correta de desenvolve-lo e os diferentes tipos que existem quais os mais adequados para cada tipo de esporte os mais utilizados em academias, os que já não são mais utilizados nos dias atuais, entre outra curiosidades que foi desenvolvido neste ensaio.

## 2 OBJETIVO

### 2.1 GERAL

Descrever sobre a importância do alongamento para atividade física como forma de prevenção de lesão.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever sobre a importância do alongamento e da flexibilidade.
- Identificar os benefícios e malefícios do alongamento antes e pós atividade física.

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo pretende estudar o alongamento. Para tal efeito será realizado uma pesquisa denominada bibliográfica na qual baseia-se de forma qualitativa e, através de uma ampla pesquisa de diferentes artigos científicos, buscas pelos acervos bibliotecários e sites como Google Acadêmico, Plataforma Scielo, sempre com o objetivo de melhor entender os conceitos de alongamento e suas diferentes formas de ser trabalhado. O processo da leitura dos materiais foi realizado por meio da leitura interpretativa para relacionar o tema proposto com o objetivo da pesquisa, utilizando como critério de inclusão os trabalhos científicos entre os anos de 1995 e 2016.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 ALONGAMENTO X FLEXIBILIDADE

Existem várias histórias sobre o surgimento do alongamento, a única certeza é que desde os primórdios, quando houve o surgimento do homem esta modalidade era praticada de forma consciente ou inconsciente (SIQUEIRA 2012)

Nesta optica não existem afirmações concretas do surgimento do alongamento, apenas que essa modalidade exista desde os tempos dos primórdios e que o homem poderia ou não ter consciência do que ele estava fazendo.

Segundo Siqueira (2012) Ela afirma que de certa maneira o alongamento sempre fez parte de nossa história e no desenvolvimento da espécie humana. Afirma também que se não fosse possível se alongar possivelmente seríamos seres estáticos ou com uma variável limitação em diversas coisas, desde grandes movimentos até os mais pequenos, e que talvez não tivéssemos nem conseguido o desenvolvimento para a posição bípede, e que a falta de alongamento não seria possível nos locomover e não seguiríamos a evolução do aumento da amplitude tornando humanos mais rígidos.

Neste sentido pode-se observar que o alongamento já faz parte da história do homem e com o passar dos anos seu desenvolvimento foi de maneira somatória para a espécie humana, pois a partir da afirmação da autora o alongamento ajudou a expandir suas limitações podendo ser realizado movimentos com maior amplitude e assim alcançando a posição bípede.

Flexibilidade e o alongamento são qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar o desempenho no meio desportivo. (BADARO 2013)

Neste ensaio nota-se que ambas as partes trabalham em conjunto e que são qualidades essenciais para que a pessoa tenha um bom desempenho físico seja qual for o objetivo no meio esportivo ou em atividades da vida diária.

## 4.2 ALONGAMENTO

O alongamento é uma forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível. (BADARO 2013)

Nota-se então que o alongamento trabalha de maneira preventiva com relação a flexibilidade, agindo com a realização de movimentos para que não haja tantas restrições na amplitude articular do individuo e assim fazendo a manutenção para que não ocorram lesões.

Achour Júnior (1998) Afirma que os diferentes tipos de exercícios de alongamento podem favorecer em diversos benefícios, assim possibilita evitar o encurtamento do musculo- tendíneos, elevar e estabilizar a flexibilidade, diminuir o risco de lesões no musculo- articulares, desenvolver a coordenação, desenvolver os tipos de posturas estáticas e dinâmicas, e ainda tem a função de possíveis malefícios posturais. Ele afirma também que esses tipos de exercícios podem acabar ou diminuir incômodos de nódulos musculares; eleva de maneira positiva a circulação sanguínea; diminuindo esforços físicos no trabalho e no esporte; reduz o excesso de rigidez e simetria dos músculos e ainda diminui a tensão muscular economizando a força dos músculos antagonista.

Neste ensaio a quantidade de benefícios que pode se usufruir de um alongamento, como prevenção de vários tipos de lesões, a melhora da coordenação entre outras como o autor citou, porém temos que ter consciência de que tudo isso tem que ser feito com um acompanhamento de um profissional da área seja a pessoa sendo atleta ou não.

Segundo Badaro (2007) O conhecimento e a prática do alongamento garantirão uma boa flexibilidade que permitirá a execução de movimentos com amplitudes articulares dentro de suas necessidades específicas, diminuindo a suscetibilidade de lesões e permitindo a obtenção de arcos articulares mais amplos, possibilitando a execução de movimentos que de outra forma seriam limitados.

Então se observa que não basta apenas ter o conhecimento tem que ter também a pratica diária somente com esses dois conceitos juntos, consegue-se chegar a uma boa flexibilidade e assim movimentos mais articulares podendo trabalhar as diversas necessidades especificas de cada individuo.

Segundo Contursi (1998) atletas que desenvolvem seu treino voltado exatamente para o ganho de flexibilidade, como por exemplo, ginastas e capoeiristas, tem certa vantagem sobre atletas de outros esportes como jogadores de futebol de campo. Ele diz também que para cada atividade exige do atleta ou da pessoa um nível diferente de flexibilidade que também envolve as partes do corpo segundo as individualidades da mesma, como também das áreas musculo-articulares que o individuo mais utiliza.

Sabe-se então que para cada tipo de esporte ou atividade a um tipo de alongamento e a um ganho de flexibilidade maior ou menor do que outro, ginastas tem basicamente o corpo inteiro super flexível já em outros esportes a uma flexibilidade maior nos membros inferiores como o caso do futebol ou seja cada caso é um caso o que é benéfico para um pode agir de maneira maléfica para outro.

#### 4.3 FLEXIBILIDADE

Falar em flexibilidade é, portanto, se referir aos maiores arcos de movimentos possíveis nas articulações envolvidas. (BADARO 2007), tecnicamente este seria o conceito básico de flexibilidade por se tratar dos maiores movimentos possíveis que uma articulação pode se estender porem este assunto gera diferentes opiniões e diferensas outras definições.

Cattelan (2002) refere que alguns a abordam como sendo sinônimo de mobilidade articular, pelo fato da flexibilidade envolver movimentos sobre as articulações de forma ampla em diferentes sentidos ou direções.

Neste ensaio Catellan faz referência a alguma das definições da flexibilidade e a defini de maneira simples como uma maneira mobilidade e que seria uma forma de facilidade por ter um amplo movimento sobre as articulações.

Dantas (1995) A define como ela sendo a principal responsável por executar movimento voluntários como uma amplitude máxima dentro dos limites morfológicos e que ela também depende de outras 2 valências que seria a elasticidade muscular e a outra a mobilidade articular. Esses dois autores também concordam que é a flexibilidade é necessária para se ter uma excelente execução de atividades físicas, e que assim estaria diminuindo o risco de uma possível lesão, e que ela se torna de maneira indispensável para um bom desenvolvimento de atividades da vida diária

até mesmo atividades domésticas, possibilitando ao indivíduo uma ampla liberdade de movimentos harmônicos.

A opinião de Dantas seria que para se conseguir essas amplitudes máximas teria que se respeitar os limites morfológicos que são dois fatores a elasticidade muscular e a mobilidade articular do indivíduo, e que sem a flexibilidade não teria como fazer uma boa execução de atividade física pois sem ter uma boa flexibilidade o risco de lesões aumenta consideravelmente, o uso da flexibilidade diariamente proporciona ao indivíduo maior liberdade de movimentos.

#### 4.4 TIPOS DE ALONGAMENTOS

Os exercícios de alongamento são realizados de várias maneiras dependendo de seus objetivos, de sua capacidade e de seu nível de treinamento.

Na opinião de Bagrichevsky (2008) O alongamento esta dividido em diferentes técnicas e que as principais são: alongamento ativo, quando o próprio indivíduo estabelece a atividade envolvida na ação, sem uma ajuda externa; temos também o alongamento passivo, quando o alongamento é desenvolvido por ações externas, ou seja sem que o indivíduo possa contribuir de alguma maneira ou que aja uma contração ativa, facilitação neuromuscular proprioceptiva consiste de um processo sequencial, pode se citar também o alongamento passivo estático, que tem uma sequencia de uma contração isométrica, que logo em seguida é aplicado um outro alongamento assistido com uma maior amplitude que o primeiro.

Segundo os autores o alongamento como toda a forma de exercício também tem suas divisões de modo que a maneira ativa em que o indivíduo conta com atividade muscular do seu próprio corpo sem ter ajuda externa, já no tipo de alongamento passivo o indivíduo conta com ações do meio externo e também conta com uma sequencia a ser seguida com os seguintes passos passivo estático, contração isométrica e logo em seguida um alongamento de maior amplitude que o primeiro.

Alter (1999) cita cinco tipos: alongamento estático, balístico ou dinâmico, passivo, ativo e facilitação neuromuscular proprioceptivos, Cada um desses tipos de alongamentos tem suas particularidades.



De acordo com Hall (2000). O alongamento pode ser desenvolvido de duas maneiras ativa ou passivamente. O alongamento ativo funciona com a contração dos músculos antagonistas, alongamento ativo ou dinâmico menciona que atletas façam a contração de um musculo para alongar outro de maneira individual, já o alongamento passivo envolve o uso de outra força externa, como por exemplo, a gravidade uma ajuda de outra pessoa o de um segmento corporal. O alongamento balístico seria uma série de alongamentos rápidos e sucessivos. E também o alongamento estático que é uma manutenção de um alongamento não tão rápido mais lento, que é sustentado por 30 segundos ou mais.

Os principais meios de alongamentos utilizados são os alongamentos ativos e passivos o ativos tem como função individual que os atletas façam a contração de músculos para alongar outros, já o alongamento passivo conta com a ajuda de outra força a parte do corpo como objetos e até mesmo força de cada pessoa, alongamento balístico seria como um mini circuito com uma série de alongamentos executados em um curto período de tempo o alongamento estático como o próprio nome já diz é um alongamento mais lento em que exige mais tempo geralmente sustentado por 30 segundos ou mais.

O professor de Educação Física deve ter o conhecimento sobre estas várias técnicas para a realização de um bom trabalho com seu aluno e lhe possibilitar todos os benefícios, tomando as devidas precauções, que são abordados a seguir. (DANTAS 1995)

Neste ensaio a realização de um bom alongamento vai depender muito do que for proposto pelo educador físico e de seu conhecimento de maneira geral, ele perceber o que seu aluno ou atleta esteja precisando e claro ter um conhecimento sobre todos esses tipos de alongamentos.

#### 4.4.1 ALONGAMENTO PASSIVO

Segundo Siqueira (2012) Afirma-se que este tipo de alongamento é realizando geralmente em duplas ou grupos nunca sozinho, e que se tenha sempre uma supervisão de um profissional na área de educação física pois este tipo de alongamento pode causar lesões por displicências; este tipo de alongamento ocorre quando a musculatura é posta em tensão através de uma influencia externa, e o

individuo mantém a musculatura relaxada, este tipo de movimento deve ser gradativamente aumentado que assim poderá chegar ao tensionamento muscular e logo em seguida o ganho de amplitude, este tipo de exercício é muito utilizado para o ganho de flexibilidade, pelo fato de permitir maiores ganhos que o sistema fisiológico humano.

Neste contexto então observa-se que para que seja denominado alongamento passivo a pessoa que estiver realizando o alongamento precisara contar com forças externas esse tipo de alongamento não tem meio de ser realizado sozinho por isso a necessidade de um parceiro ou até mesmo grupo de pessoas, porque ele funciona da seguinte maneira a musculatura em questão deve ser aumentada gradativamente, assim ocorrerá o tensionamento muscular e passando essa barreira o ganho de uma maior amplitude na musculatura.

#### 4.4.2 ALONGAMENTO ATIVO

Segundo Siqueira (2012) É o tipo de alongamento que vem sendo mais utilizado nas academias nos dias atuais e em tratamentos para se ter um ganho maior de amplitude, ele é praticado sem ajudas externas seja de pessoas ou aparelhos. Usando somente a própria musculatura corporal do atleta ou de quem estiver praticando, consiste em colocar a musculatura que a pessoa deseja alongar e em seguida usa-se a antagonista para alongar a agonista. Essa contração faz com que a musculatura agonista vá relaxando devagar assim ocorrendo o alongamento.

Este é o tipo de alongamento que qualquer pessoa pode realizá-lo independente do lugar que ela esteja pois só depende dela mesma para fazer a contração da musculatura. Este tipo de alongamento ainda tem algumas subdivisões que serão citadas a seguir:

- Ativo Passivo: quando o paciente executa o movimento de alongamento até onde consegue e dali em diante o profissional termina o arco de movimento para o paciente.
- Ativo-Assistido: quando o movimento é executado, usa o auxílio do profissional de saúde, porém, o paciente continua tentando buscar o máximo de amplitude.

#### 4.4.3 ALONGAMENTO DINÂMICO

São os grupos de alongamentos onde são usados movimentos livres, ou seja, são realizados movimentos sejam de grandes ou pequenas amplitudes visando o aumento da amplitude de movimento afirma (SIQUEIRA 2012).

Nota-se então que os alongamentos dinâmicos tem a função de aumentar a amplitude do movimento e para que isso aconteça são realizados movimentos de grande ou pequena amplitude.

Ainda seguindo o conceito de Siqueira (2012) Pode-se observar que este tipo de alongamento tem algumas semelhanças com o balístico, no entanto quando o corpo é posicionado os movimentos de " ida e vinda" são realizados, e o seu ritmo deve prosseguir de forma lenta e no decorrer ir aumentando, assim passando da amplitude fisiológica do corpo.

Entende-se então que esse tipo de alongamento tem que feito de forma lenta para que sua amplitude possa se acostumar não ultrapassando o grau de amplitude fisiológica de cada pessoa.

#### 4.4.4 ALONGAMENTO BALISTICO

Segundo Siqueira (2012) Este tipo de alongamento não vem sendo muito utilizado por atletas, nem por pessoas comuns pelo fato de ele apresentar uma grande facilidade de lesões, um dos grandes motivos seria a falta de acompanhamento de profissionais na área para orientar as pessoas a maneira correta de pratica-lo, este alongamento consiste em posicionar o corpo na posição que se deseja alongar, fazendo movimentos rápidos de idas e vindas, que acaba sendo um ponto negativo, pois não fica o tempo necessário para se adquirir uma boa amplitude e se passar da amplitude desejada pode até mesmo causar um tensionamento do musculo ou uma lesão.

Nota-se então a tamanha desvantagem que pode ser encontrada neste tipo de alongamento e que não seria uma boa opção nem para quem já é do meio do esportivo, pelo fato da quantidade de lesões que pode se adquirir e o fato de movimentos rápidos não se conseguiu trabalhar gradativamente a amplitude muscular e muito menos a amplitude máxima.

#### 4.4.5 ALONGAMENTO ESTÁTICO

Segundo Siqueira (2012) Este é o tipo de alongamento mais utilizado nos dias atuais, por apresentar grandes vantagens seja no meio esportivo em atividades físicas ou até mesmo em tratamentos, pelo fato de apresentar grandes ganhos de amplitude, consiste em colocar a musculatura que deseja alongar sob tensão a partir do momento que a musculatura começa a relaxar a sensação de tensão também aumenta e assim a musculatura vai se adquirindo a amplitude desejada, e este tipo de alongamento ainda apresenta um probabilidade muito baixa de lesões em sua aplicação.

Neste ensaio nota-se que este tipo de alongamento pode ser muito eficaz por ter baixa probabilidade de lesões, ele é realizado de maneira que os musculo entre em tensão por um determinado tempo a partir de esse tempo a musculatura ira relaxar e uma sensação de maior tensão ira surgir e com isso ganha-se um aumento da amplitude.

#### 4.4.6 BENEFICIOS DO ALONGAMENTO

Segundo (ALTER, 1999) Com os exercícios de alongamento a uma grande probabilidade de o individuo, atleta ou seu praticante adquirir um aumento de aprendizado, a pratica e o desempenho de uma atleta. Dentre os benefícios de se praticar o alongamento está: desenvolvimento do relaxamento físico e mental, o individuo desenvolve uma consciência do próprio corpo, probabilidade de lesões diminui consideravelmente, elimina possíveis riscos de problemas nas costas, reduz a irritabilidade muscular, e também a tensão muscular.

Observa-se a grande diversidade de vantagens que pode se adquirir com a pratica do alongamento podendo até maximizar o desempenho de um atleta além do beneficio de relaxamento tanto físico como mental e reduzindo o risco de lesões através da amplitude que se ganha com o alongamento diário e conseqüentemente a flexibilidade e a diminuição de dores nas costas que é um problema que incomoda muitas pessoas.

Segundo Geoffroy (2001) Os exercícios de alongamento têm como principal função agir de maneira preventiva, pois através de um alongamento a musculatura fica preparada,

tem uma maior facilidade de recuperação, evitam diversos tipos de problemas como: articulares, tendinosos e circulatórios além de aprimorar a mobilidade e flexibilidade, diminui o stress, proporciona um ganho de bem-estar melhora da consciência corporal, gesto técnico e desempenho.

Neste ensaio observa-se que o alongamento seja utilizado de maneira correta sempre com acompanhamento de um profissional e que ele seja utilizado de maneira preventiva, assim com o passar do tempo conseguir que as pessoas alcancem uma maior flexibilidade e assim menos riscos de lesões não importando o tipo de atividade que a pessoa ira realizar. E que o alongamento tem uma função muito agradável que é a do bem-estar.

Segundo Gomes (2009) Afirma que o alongamento tem um papel muito importante no cérebro humano que pode estimular e liberar “hormônios do bem-estar” incluindo a serotonina. Esses tipos de substancias se espalham por todo o corpo e tem a função de nutrir músculos e órgãos, causando uma sensação de bem-estar e revigorado. Enquanto o corpo e a mente relaxam, a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos se estabilizam-se por isso a importância de se alonga durante o trabalho, pois trata-se de um momento ideal para recarregar as energias.

Nota-se então que o autor destaca principalmente porque seria tão importante se alongar no seu trabalho, por questões fisiológicas o rendimento do trabalhador seria elevado, o stress diminuiria além de maior conforto nas posições que ele venha a executar durante o dia de trabalho o relaxamento tanto físico como mental, e também uma maior quantidade de energia para realizar suas tarefas.

#### 4.5.2 MALEFICIOS DO ALONGAMENTO

Para Sheahan (2012) as pessoas devem tomar algumas precauções ao alongar seus músculos e articulações, pois elevar ou esticar demais um musculo pode causar sérias dores e provocar algumas lesões, principalmente quando já se tem conhecimento de uma lesão pré-existente, alongar uma área já lesionada somente deve ser praticado com o acompanhamento de um fisioterapeuta ou de um profissional da área, se essa área lesada for alongada de maneira incorreta a o risco de agravamento da lesão.

Nota-se então que para se fazer um alongamento de maneira correta deve se tomar muito cuidado e algumas precauções são indispensáveis, ainda mais quando se trata de um músculo que já esteja lesionado ou que esteja com princípio de uma que nesses casos é indispensável o acompanhamento de um profissional que entenda do assunto, para que possa ser realizado um alongamento seguro.

Sheahan (2012) afirma que de maneira alguma o alongamento pode ser utilizado como forma de aquecimento, apesar de alguns tipos de alongamentos terem uma função muito parecida com o alongamento e também proporcionam a sensação de aquecimento de músculos e articulações, é primordial o uso do aquecimento antes de começar a praticar a atividade, dentre os diversos treinamentos estão a corrida, caminhada ou em uma bicicleta ergométrica.

Para Sheahan há uma grande confusão de conceitos sobre alongamento e aquecimento, e isso pode trazer malefícios para quem esteja praticando o uso de um e não uso de outra pode trazer resultados contrários do esperado, pois um complementa o outro como se fosse um conjunto para a prevenção de lesões.

Segundo Dutra (2016) Estiramento muscular é um tipo de lesão indireta que tem como característica o alongamento de maneira excessiva de fibras musculares, ou o tipo de alongamento que ultrapasse os limites normais, também conhecidos como fisiológicos este tipo de lesão é muito comum no meio esportivo e influencia em modificações nos treinamentos e competições dos praticantes.

Para Teixeira esse tipo de lesão que já é muito conhecida no meio esportivo uma das mais comuns, na maioria dos casos ocorre por exagero do atleta que tenta ultrapassar seus limites fisiológicos, ou por falta de acompanhamento de alguém para orientar o atleta a se alongar da maneira correta. E que o maior prejudicado com esse tipo de lesão vai ser o próprio indivíduo que terá que mudar todos seus hábitos de treinamentos e diminuirá seu desempenho em competições.

## CONCLUSÃO

Após o desenvolvimento deste estudo, pode-se entender um pouco melhor o que seria o alongamento e as suas subdivisões. Este tema sempre foi motivo de muitas dúvidas e de interesse de quem o pratica, desde o seu surgimento nos primórdios, quando os seres daquela época não tinham consciência do tipo de descoberta que eles estavam praticando, mas que a partir de algumas adaptações seria uma ferramenta de grande relevância.

Então a partir da pesquisa realizada foi possível chegar a conclusão de que através do alongamento a pessoa que o pratica é capaz de adquirir um conhecimento mais elevado do seu corpo, ter maior disposição para realizar atividades diárias, ter um bom estar físico e mental, uma maior amplitude de articulações, ter uma boa flexibilidade. Além de o alongamento ser usado como forma de prevenção para diversos tipos de lesões.

No que diz respeito ao esporte conclui-se que antes de o atleta profissional ou um cidadão qualquer que ira realizar o alongamento saiba o que esta fazendo e que tipo de alongamento deve ser usado para tal atividade tem que fazer uma analise se será ativo, passivo, balístico dinâmico que busque a ajuda de um profissional de educação física, de fisioterapia ou de alguém que domine o assunto, porque é exatamente a falta destes componentes que causam a maioria dos malefícios do alongamento, algumas lesões são causadas por falta de conhecimento o uso inadequado quando a pessoa ultrapassa o limite das articulações ou o limite do seu próprio corpo, até mesmo quando já existe algum tipo de micro lesão e aquela área recebe uma sobre carga de exercícios, outro fator que também influencia para os malefícios do alongamento é o uso excessivo do mesmo, quando é recomendado apenas antes ou depois de alguma atividade física ou algum tipo de esporte.

Pode-se concluir que o uso do alongamento é algo de suma importância para o dia a dia de todas as pessoas e que se for usado de maneira adequada a quantidade de benefícios será enorme, mas se não for utilizado de maneira correta, surgiram lesões, dores, mal estar entre outras adversidades.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ACHOUR JÚNIOR, A. **Flexibilidade: teoria e prática**. Londrina: atividade física e saúde, 1998

ALTER, Michael J. **Alongamento para os esportes**. São Paulo: Manole, 1999.

AURÉLIO, B.H.F. **Dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 5<sup>o</sup> ed. Curitiba: POSITIVO, 2010.

BADARO; SILVA; BECHE, **flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças**, Saúde, Santa Maria, vol. 33, n 1: p 32-36, 2007

BAGRICHEVSKY, Marcos. **Os efeitos dos exercícios de alongamento mediados pela**

CATTELAN AV. **Estudo das técnicas de alongamento estático e por Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva no desenvolvimento da flexibilidade em jogadores de futsal**. [Monografia de especialização do Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano - Área de Concentração em Biomecânica]. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 2002

CONTURSI, T. L. R. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro:

Dutra, M.C **Estiramento muscular durante a prática de atividade física** 2016  
<http://www.cepe.usp.br/?tips=estiramento-muscular-durante-a-pratica-de-atividade-fisica>

GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. São Paulo: Manole, 2001.

GOMES, C **Os benefícios do Alongamento** maio de 2009,  
<http://www.educacaofisica.com.br/fitness2/academias1/os-beneficios-do-alongamento/>

HALL, Susan J. **Biomecânica básica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 3<sup>o</sup> edição, 2000.  
Manole, 1998.

**propriocepção**: discussão conceitual sobre processos adaptativos. Disponível no site: <http://Shape>, 1995.

SIQUEIRA, Maria S. **Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial** Pós-graduação em Traumatologia – Faculdade Ávila 2012

Sheahan, K **Quais as vantagens e desvantagens de fazer alongamento?** 2012

[http://www.ehow.com.br/quais-vantagens-desvantagens-alongamento-info\\_272978/](http://www.ehow.com.br/quais-vantagens-desvantagens-alongamento-info_272978/)



TOBIAS, Maxine; SULLIVAN, John Patrick. **O livro de alongamento completo**. São Paulo:

[www.boletimef.com.br](http://www.boletimef.com.br). Acesso em: 20/11/2008.