



Capítulo 10

Princípios do alongamento e aquecimento

Principles of stretching and warming up

  <https://doi.org/10.56238/cienciasaudeestuepsv1-010>

Igor Miranda da Silva

Graduando Educação Física

Email: igor.silva5@alunos.unis.edu.br

Patrick Costa Ribeiro Silva

RESUMO

A prática de atividade física é muito importante para saúde humana o alongamento e aquecimento é um complemento da atividade física a pesquisa foi feita com base estudos já publicados que mostram benefícios de alongamentos e aquecimentos. O objetivo do estudo era investigar quais são benefícios do alongamento e aquecimento. Os benefícios do alongamento são aumento da flexibilidade, aumento da amplitude articular, evitar lesões e melhora da elasticidade da função muscular. Os benefícios dos aquecimento melhoram a função fisiológica, aumento da temperatura do corpo ocorrendo a diminuição dos

níveis do lactato e o aquecimento e uma maneira de preparar o corpo para o treino assim prevenindo lesões.

Palavras-chave: aquecimento, alongamento, benefícios

ABSTRACT

The practice of physical activity is very important for human health; stretching and warming up is a complement of physical activity; the research was based on published studies that show benefits of stretching and warming up. The benefits of stretching are increased flexibility, increased joint range, avoidance of injury, and improved elasticity of muscle function. The benefits of warm ups are improved physiological function, increased body temperature, decreased lactate levels, and warm ups are a way to prepare the body for training to prevent injuries.

Keywords: warming, stretching, benefits

1 INTRODUÇÃO

O aquecimento e a preparação do corpo para a atividade física onde consiste de dar uma pré ativação do músculo que será trabalhado no seu treino. Com base nos estudos realizados não ficou claro tempo de duração do alongamento e aquecimento

Diante esse tema é importante evidenciar os benefícios do aquecimento e alongamento se os resultados são os esperados.

2 ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

2.1 ALONGAMENTO

“O alongamento é muito mais do que os músculos, no entanto, ele também move as articulações através de toda a amplitude de movimento, aumentando a flexibilidade nos tendões, que conectam os músculos aos ossos, sendo menos provável dores nos joelhos e nos cotovelos” (BRENNAN, 2009).

O alongamento tem um efeito adicional na dor muscular pós-exercício devido sua capacidade de aumentar a circulação e o fluxo sanguíneo para os músculos e tecidos conjuntivos. Portanto, produz um

resíduo chamado ácido lático. Ao realizar alongamento após atividade, ocorre uma resposta circulatória, reduzindo assim, a quantidade de ácido lático (ROMERO, 2012).

Apesar do alongamento e a flexibilidade estarem interligados, apresentam diferenças na definição, na importância e principalmente na tecnicidade da execução. A flexibilidade é uma capacidade física caracterizada pelo aumento da amplitude do movimento, e o alongamento é o exercício usado para desenvolver esta capacidade (GALDINO, 2013).

Para Dantas (2005), o alongamento é a forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e à realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. O alongamento visa à realização dos movimentos com mais eficácia e com menor gasto energético. A prática de alongamento é necessária para adultos e crianças, especialmente durante a fase de crescimento.

O alongamento deve fazer parte da rotina regular da criança. E assim, prevenir tensões e torções, fornecendo toda a gama de movimentos que as crianças podem suportá-los (CAMPBELL, 2007).

Realizar alongamentos dinâmicos antes do exercício é importante para evitar lesões ocasionadas pelo resfriamento e tensão dos músculos. (BRENNAN, 2009).

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.

Para Silva e Filho (2008), qualquer esporte deve-se praticar o alongamento. Os exercícios de alongamento para Geoffroy (2001), “possuem um papel preventivo importante, pois eles preparam a musculatura, favorecem a recuperação e permitem evitar os problemas musculares, articulares, tendinosos e circulatórios”.

3 METODOLOGIA

Para obter tais resultados foi utilizada uma pesquisa com base na revisão da literatura usando artigos de diferentes anos, método utilizado nesta pesquisa foi hipotético dedutivo, os instrumentos de materiais foram mistos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o aquecimento é uma maneira de preparar seu corpo para o exercícios aumentando a temperatura muscular, assim ocorre redução dos níveis lactato. O alongamento aumenta a flexibilidade, prevenir lesões, aumenta amplitude articular e favorece a recuperação permitindo evitar problemas musculares, tendinosos e circulatórios.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. H. F. de. et al. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 335- 343, jul./set., 2009
- BADARO, Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Saúde, Santa Maria*, v 33, n.1, p 32-36, 2007.
- CAMPBELL, James D. Alongamento em Crianças. <https://www.childrenscourtyard.com/parent-resource-center/parenting-articles/stretching-is-important-for-everyone.2007>.
- DANTAS, E. H. M. Alongamento e flexionamento. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- GALDINO, F. F. S. Alongamento e flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças. *EFDeportes.com: Revista Digital, Buenos Aires*, ano 17, n. 176, jan. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd176/alongamento-eflexibilidade-conceitos-e-diferencas.htm>>.
- GEOFFROY, Christophe. Alongamento para todos. 1ª ed. Barueri, São Paulo: MANOLE, 2001
- JUNIOR, Abdallah Achour. Flexibilidade e Alongamento. *Saúde e Bem estar*. 3ª ed. Barueri, São Paulo: MANOLE, p.9-173, 20
- , Abdallah Achour. Flexibilidade e Alongamento. *Saúde e Bem estar*. 3ª ed. Barueri, São Paulo: MANOLE, p.9-173, 2004.
- Alongamento: Ativo, Passivo e Facilitação Neuroproprioceptiva. *Revista Terapia Manual: Fisioterapia Manipulativa, Londrina*, v. 4, n. 16, p. 97-101, jan. 2006
- ROMERO, Jane. *Corpo todo Flexível*. 2ª ed. São Paulo: MANOLE, p.22-73, 2012.
26. ROBERGS, R.A.; ROBERTS, S.O. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. Phorte, 2002.
- SIQUEIRA, Maria S. Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial Pós-graduação em Traumatologia-ortopedia – Faculdade Ávila 2012 Sheahan, K Quais as vantagens e desvantagens de fazer alongamento? 2012 http://www.ehow.com.br/quais-vantagens-desvantagens-alongamento-info_27297
- SILVA, Thiago Florencio da; FILHO, Blair J.R. Diferenças entre flexibilidade e alongamento. 2008.
- WEINECK, E.J. Futebol total: o treinamento físico no futebol. Tradução de: Sérgio Roberto Ferreira Batista. Guarulhos: Phorte, 2000.