

ARTIGO - OUTROS

**O ALONGAMENTO NA REDUÇÃO DA DOR MUSCULAR DE INÍCIO  
TARDIO: COMPARAÇÃO COM OUTRAS TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO.  
REVISÃO INTEGRATIVA**

*Gabriel Mauriz (gabrielmauriz@chrisfapi.com.br)*

*Francisco Victor Ximendes Alves (victorximendes220900@gmail.com)*

*Jefferson Walterdes Amaral Carvalho (jefferson6496@gmail.com)*

*Kenia Mendes (kenia\_mendes2011@hotmail.com)*

Introdução: A dor muscular de início tardio (DOMS) é uma condição amplamente reconhecida

no campo da fisiologia do exercício, ocorrendo frequentemente após a realização de exercícios

físicos intensos . Caracterizada por dor muscular, rigidez e diminuição da capacidade funcional,

Objetivos: Neste artigo, abordaremos o impacto do alongamento na redução da DOMS,

analisando diferentes tipos de alongamento e suas implicações para a recuperação muscular.

Metodologia: Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, no qual esse método

sintetiza os resultados obtidos em pesquisas de maneira ordenada e abrangente. Para a

realização e busca e seleção dos estudos foi utilizado os bancos de dados PubMed e SciELO.

Resultados: Estudos sugerem que o alongamento, tanto estático quanto o dinâmico, pode não

ser tão eficaz na redução da DOMS. Quanto outras técnicas de recuperação, como a imersão

em água fria, que pode reduzir a inflamação, promover alívio da dor e acelerar a recuperação,

demonstrou benefícios mais evidentes. Conclusão: A revisão da literatura sobre a eficácia do

alongamento na redução da dor muscular de início tardio (DOMS) indica que, embora o

alongamento possa melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento, sua capacidade de

reduzir a DOMS não é tão eficaz quanto outras técnicas.

Palavras-chave: alongamento; dor muscular de início tardio; exercício.