

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO NA PRÁTICA ESPORTIVA

Thais Ariane Ramos Sousa Queiroz (thaisarianersq@gmail.com)

Vitória Silva Vasconcelos (vitoriasilvasconcelos78@gmail.com)

Thais Henrique Alves (thaishenrique1507@gmail.com)

Katleen Ferreira De Avila (katleen.fisioterapia@gmail.com)

Linda Ellen Linhares Aragão (lindaellenlinhares@gmail.com)

Juliana Kelly Lopes De Sena (senajuliana004@gmail.com)

*Denise Goncalves Moura Pinheiro
(denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br)*

INTRODUÇÃO:

Nas práticas esportivas, é comum a realização de treinos com sobrecarga física e mental, visando o

aprimoramento do condicionamento físico e das habilidades esportivas. Entretanto, tais treinos

podem induzir diferentes níveis de fadiga muscular, e a prática excessiva eleva o risco de lesões.

Nesse contexto, o alongamento assume papel fundamental, devendo estar sempre atrelado a estas

práticas, pois promove a tensão controlada dos músculos por meio de fatores como movimentos

ativos. Dessa forma, a compreensão dos efeitos e benefícios dos exercícios de alongamento é

essencial para a otimização do desempenho esportivo.

OBJETIVO:

Apresentar informações sobre os benefícios dos exercícios de alongamento na prática esportiva.

MÉTODO:

Foram utilizados sites de busca, como o Google Acadêmico, PubMed e SciELO, para a pesquisa

sobre a importância dos exercícios de alongamento na prática esportiva, abordando seus efeitos na

melhoria do desempenho esportivo.

RESULTADOS:

Os estudos mostraram que o alongamento contribui para a redução de dores musculares, o

relaxamento da musculatura tensa e a prevenção de rigidez articular e alterações circulatórias

associadas ao excesso de treinamento. Além disso, promove melhora da flexibilidade, da

coordenação motora e da elasticidade de músculos e tendões, reduzindo a incidência de lesões e a

tensão muscular. A aplicação do conteúdo em campo consistiu na visita em uma academia de artes

marciais, sendo apresentado para adolescentes, notou-se que a maioria desconhecia o conceito e os

benefícios do alongamento. Após explicação teórica, os participantes executaram os exercícios na

prática, demonstrando interesse e compreensão das atividades propostas.

CONCLUSÃO:

A prática regular de alongamento é fundamental para praticantes de atividades físicas, contribuindo

para o bem-estar físico e mental. Com a prática constante, se adquire maior consciência corporal,

mais disposição para realizar atividades diárias e um desempenho esportivo mais eficiente.

REFERÊNCIAS:

DAI, L.; LUO, T. The effects of stretching on training cyclists. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, n. 3, p. e2022_0281, 2023.

GHAN, G. R. Z.; SOUZA, F. Benefícios do alongamento: uma revisão bibliográfica. Florianópolis: Universidade do Sul de Santa Catarina –UNISUL, 2020.

SOUZA, M. A. de. A importância do alongamento físico. Ariquemes-RO: Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, 2016.

Palavras-chave: alongamento; exercícios.