

## **Alongamento e atividade física, uma polêmica cada vez mais frequente**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:31/08/2009

Atualmente cresceu o número de treinadores e praticantes de atividade física regular que questionam a influência do alongamento sobre o esporte que pratica, e mais do que isso, questionam o seus benefícios.Saiba mais...

Por Diego Furguim Leite de Barros Alongamento pode promover perda de força muscular Atualmente cresceu o número de treinadores e praticantes de atividade física regular que questionam a influência do alongamento sobre o esporte que pratica, e mais do que isso, questionam o seus benefícios. Para a grande maioria das pessoas alongar é quase obrigatório antes de se realizar qualquer exercício físico, seja ele de alta ou baixa intensidade, curta ou longa duração e nos mais diversos ambientes, mesmos no mais hostil. Segundo uma grande revisão bibliográfica feita recentemente pelo GSSI (Gatorade Sports Science Institute) as tradicionais rotinas de alongamento realizadas durante o aquecimento, antes do exercício, podem aumentar a flexibilidade por um curto período de tempo, porém não promovem benefícios para a performance tão pouco na prevenção de lesões musculares, tendões e ligamentos. A dor muscular de início tardio, conhecida como dor do dia seguinte, também não se beneficia do alongamento pré e pós atividade. Segundo este mesmo estudo o risco de lesão a estas estruturas parece ser menor em indivíduos de melhor condição aeróbica. O que fazer - Imagino que a grande maioria das pessoas deve estar se perguntando: Então o que eu devo fazer para evitar lesões e ganhar flexibilidade afinal? A posição mais aceita atualmente é que para se ganhar flexibilidade deve-se realizar o alongamento em momentos distintos da atividade física propriamente dita. Este alongamento, ou trabalho de flexibilidade deve preferencialmente ser feito de forma passiva (com auxílio) e com tempo de permanência em cada posição de aproximadamente 30 segundos. Em relação à prevenção de lesões, devemos nos preocupar mais com o aquecimento antes da atividade. Este trabalho tem como função aumentar a temperatura corporal e preparar os ligamentos, tendões e músculos para a atividade a ser realizada. Por mais chocante que se possa imaginar, o alongamento antes da atividade física pode promover perda de força muscular, o que prejudicará o desempenho físico. Propor um novo hábito na rotina de exercícios da qualquer pessoa não é uma tarefa fácil, ainda mais algo tão tradicional e que a princípio promove grande ajuda. Apesar de estarmos diante de um novo conceito o bom senso deve sempre prevalecer, além do bem estar de quem vive o esporte de forma saudável! Fonte: <http://www.zone.com.br/paraquedismo/conteudo/noticias/index/id/26517>  
Prof. Diego Furguim Leite de Barros é formado em Educação Física pela UNI-FMU, com especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP-EPM. Barros é coordenador da Turíbio Sports Físio Center, Academia Postura A; com experiência em avaliação física e treinamento esportivo e não competitivo.