

Não confunda Aquecimento com Alongamento

Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/12/2008

Substituir o aquecimento pelo alongamento é um grande erro na prática do esporte. “Forçar a musculatura sem um preparo prévio pode incorrer em traumas, e principalmente, distensão muscular”. Saiba mais...

Substituir o aquecimento pelo alongamento é um grande erro na prática do esporte. “Forçar a musculatura sem um preparo prévio pode incorrer em traumas, e principalmente, distensão muscular”. O alerta é do professor de Educação Física e doutor em ciências pedagógicas Ramón Alonso López, autor da pesquisa Aquecimento x Alongamento na Flexibilidade, realizada na Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília. ”Somente quando o corpo já está aquecido, ele torna-se mais flexível e elástico. Depois dessa fase pode-se fazer alongamentos“, explica López.

DIFERENÇA ENTRE ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Para entender a diferença entre os dois tipos de exercícios, o conceito de aquecimento é a repetição de exercícios para aumentar a circulação sanguínea, lubrificar as articulações, aumentar a temperatura corporal, melhorar o desempenho e prevenir lesões, entre outras. E o alongamento é um movimento lento que busca a elasticidade máxima do músculo dentro do limite do corpo. Por exemplo, uma corrida leve é um aquecimento, girar os braços ou flexionar os joelhos e rodar também. Mas tentar alcançar o pé com as mãos flexionando a coluna para frente é um alongamento, esticar todo o corpo para cima e ficar na ponta do pé também.

A PESQUISA

estudo foi realizado com 20 alunos da disciplina Medidas e Avaliações em Educação Física, da Faculdade de Educação Física (FEF) da UnB. Os estudantes foram divididos em três grupos, cada um com duas mulheres. “A turma toda tinha apenas seis mulheres e para ter uma amostra homogênea em cada grupo, foi necessário dividi-las pelos grupos”, explica o estudante da FEF Paulo Aires de Lucena Leal, que ajudou López na coleta e análise de dados. Todos os voluntários fizeram o teste de banco de Wells, utilizado para medir a flexibilidade da parte posterior do tronco e pernas. A pessoa senta-se de frente para o banco, colocando os pés no apoio com os joelhos estendidos, ergue os braços, sobrepondo uma mão a outra, e leva as duas para a frente até que toquem a régua do banco. Os estudantes passaram por uma medição de sua flexibilidade ativa (aquela que a pessoa realiza com seu próprio esforço), e passiva (aquela que a pessoa fica relaxada e outra ajuda a executar o movimento). O grupo A realizou cinco minutos de aquecimento e cinco minutos de alongamento, o grupo B fez somente 10 minutos de alongamento e o grupo C realizou cinco minutos de alongamento e cinco minutos de aquecimento. Todos fizeram o mesmo teste.

RESULTADOS

Depois dos exercícios, tanto a flexibilidade ativa quanto a passiva são maiores – o que vale para os três grupos. A flexibilidade passiva, com a ajuda de um companheiro é sempre maior que a ativa realizada individualmente. Quando se comparam os resultados entre os grupos, observa-se mais flexibilidade no grupo que fez o alongamento após o aquecimento. Observa-se que no grupo A (aquecimento+alongamento), houve um acréscimo de 6,29 cm na flexibilidade ativa e 6,07 cm na passiva, e nos grupos B (alongamento) e C (alongamento+aquecimento) os acréscimos foram de 4,43 cm (ativa), 4,71 cm (passiva) e 4,42 cm (ativa) e 4,50 cm (passiva) respectivamente. Por conta desses resultados, os autores do estudo recomendam, devido aos efeitos fisiológicos de cada tipo de exercício, aquecimento para os

músculos e articulações, seguido de alongamento para obter maior flexibilidade e elasticidade. Paulo Leal ressalva que o assunto precisa ser mais pesquisado para verificar os efeitos em uma amostra significativa. “Também seria interessante verificar os efeitos do aquecimento e alongamento na força muscular”, acrescenta. **BENEFÍCIOS DO AQUECIMENTO**- Aumenta o fluxo sanguíneo nos músculos- Lubrifica as articulações- Melhora a elasticidade dos músculos- Aumenta a motivação e excitação- Reduz o potencial de lesões **BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO**- Reduz as chances de distensão nos músculos- Melhora o desempenho- Reduz a dor muscular e acelera a recuperação- Estimula o praticante para o treino- Permite que os músculos trabalhem a amplitude dos movimentos **Fonte:** www.saudeesportiva.com.br/aquecimento.php **Fonte da imagem:** <http://www.alongamentos.com>