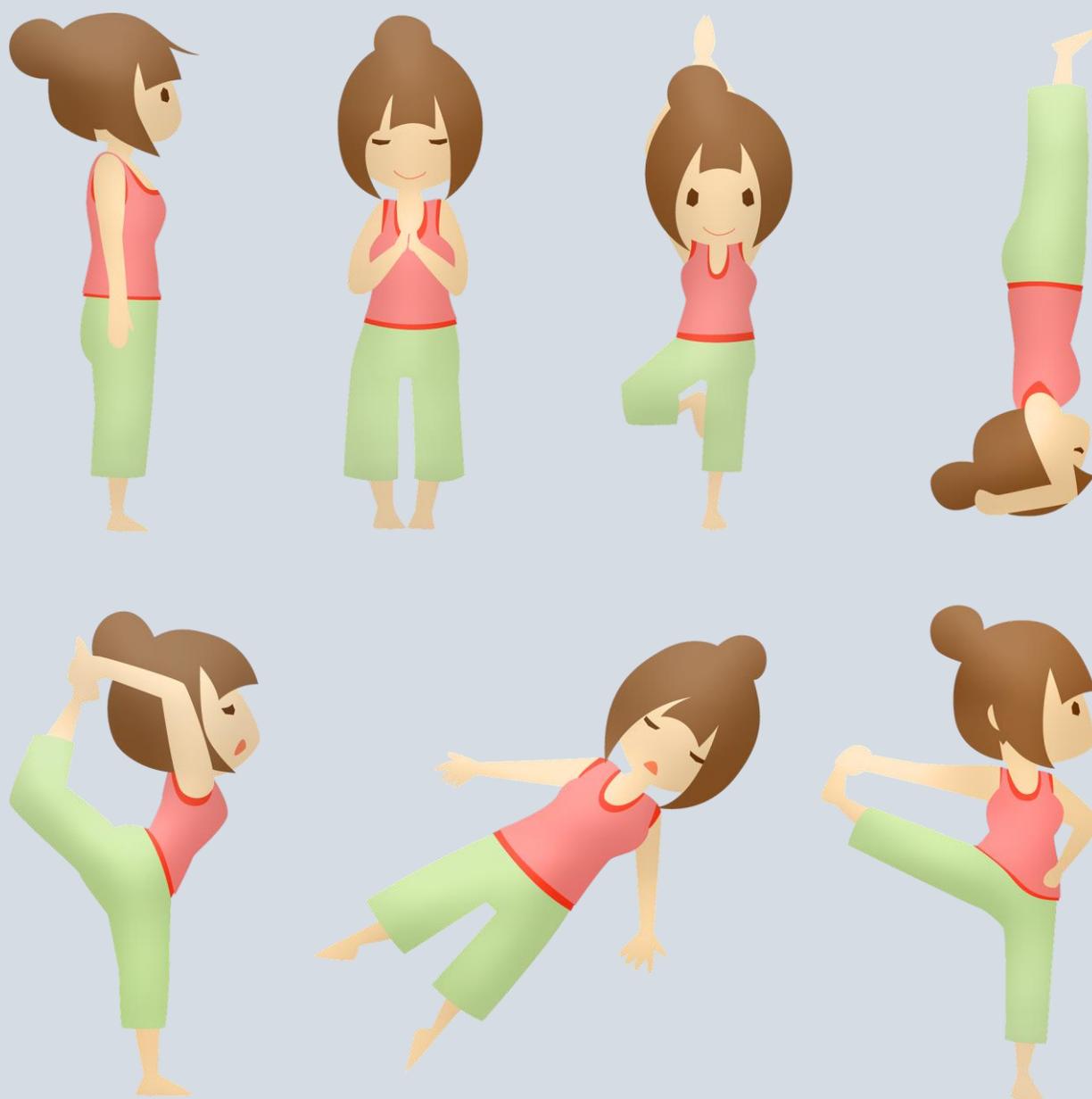


# A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO NO PRÉ-TREINO



ORGANIZAÇÃO:

Camila Santana Andrade

Josefa Lorena Reis Santos

Karla Andreyne Oliveira Andrade

Kleberson Matos Guimarães

Tauany Valéria Silva Ribeiro

# A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO NO PRÉ-TREINO

Produto elaborado na Unidade Curricular – Movimento Humano do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Ananda Almeida Santana Ribeiro; Maique dos Santos Bezerra Batista; Tiago de Melo Ramos.

I34i

A importância do alongamento no pré-treino / Organizador, Camila Santana Andrade *et al.* – Paripiranga: UniAGES, 2021.

20 p. : il.

DOI: 10.29327/537660.

1. Alongamento. 2. Atividade física. I. Andrade, Camila Santana. II. Título.

CDU 613.71

---

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Nadja Lima CRB 5/1460

## COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

ANDRADE, Camila Santana.; SANTOS, Josefa Lorena Reis.; ANDRADE, Karla Andreyana Oliveira.; GUIMARÃES, Kleberson Matos.; RIBEIRO, Tauany Valéria Silva.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RAMOS, Tiago de Melo.; RIBEIRO, Ananda Almeida Santana. A importância do alongamento no pré-treino. Even3 Publicações. Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/537660.

Paripiranga-BA  
2021

**Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos.**

**Joseph Pilates**



---

## Sumário

1. APRESENTAÇÃO.....	04
2. ORIENTAÇÕES GERAIS.....	05
3. GUIA DE ALONGAMENTOS.....	06
3.1 Membros superiores: Alongamento dos braços, alongamento de punho, alongamento lateral do tronco, alongamento do tríceps, alongamento de ombro, alongamento para coluna cervical, sentar e alcançar os pés.	
3.2 Membros inferiores: Alongamento da coxa, alongamento da panturrilha, alongamento do glúteo, alongamento de tornozelo, alongamento dos adutores, alongamento dos músculos flexores do quadril, alongamento para os flexores inferiores dos pés.	
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
5. REFERÊNCIAS.....	18

---

# APRESENTAÇÃO

A prática de atividades físicas vem ganhando destaque nos últimos tempos, por contribuir para o bem-estar físico e mental do ser humano, muitos consideram essas atividades como essenciais em sua vida, realizando com grande frequência. Porém, alguns fatores podem influenciar no rendimento dessa prática, como a falta de alongamento antes de se iniciar essas atividades. Essa atenção emergiu após analisarmos, em academias, a falta de alongamento antes de iniciar o treino, podendo ocasionar assim lesões que podem variar de algo simples de tratar a um quadro muito grave que pode levar tempo para ser revertido.

De acordo com Geoffroy (2001), os exercícios de alongamento possuem papel preventivo importante, eles irão preparar a nossa musculatura, favorecendo assim a recuperação e evitando problemas musculares, como: distensões, lacerações, curvaturas e contraturas. Ainda assim, irão permitir uma melhora na mobilidade e flexibilidade. Ao realizarmos o alongamento antes da atividade física, iremos fazer com que haja o aquecimento dos músculos, levando assim a uma diminuição nas dores musculares que podem ser ocasionadas pelos treinos, bem como as lesões.

O objetivo dessa cartilha é apresentar os benefícios do alongamento para os jovens antes de iniciar o treino na academia mostrando alternativas prática desses alongamentos para evitar possíveis lesões que possam comprometer sua saúde.

Na perspectiva de Brennan (2009), o alongamento vai muito além dos músculos, ele também irá mover as articulações, através da amplitude do movimento, aumentando assim a flexibilidade nos tendões, que conectam os músculos aos ossos, fazendo com que a prevalência de dores nos joelhos e cotovelos sejam menos prováveis, isso ocorre por conta que o alongamento irá restabelecer os níveis adequados de mobilidade articular, levando assim a uma melhora na prática articular.

Esse material contém práticas estruturadas nessa reflexão para contribuir com esse entendimento de realizar alongamentos antes do treino como ação para prevenir possíveis lesões. A sequência didática contém informações e ilustrações de como fazer e desenvolver os alongamentos.

## ORIENTAÇÕES GERAIS

- Antes de iniciar seus treinos, tire alguns minutos para realizar os alongamentos que iremos detalhar logo mais a frente;
- Crie sua própria rotina, escolha horários que se adequem a sua disponibilidade, assim, você terá tempo para realizar tudo da melhor forma;
- Mantenha-se sempre hidratado, isso é muito importante, seu corpo é seu lar, então cuide bem dele, pois assim estará cuidando de si mesma;
- Siga todas as recomendações e seja feliz!



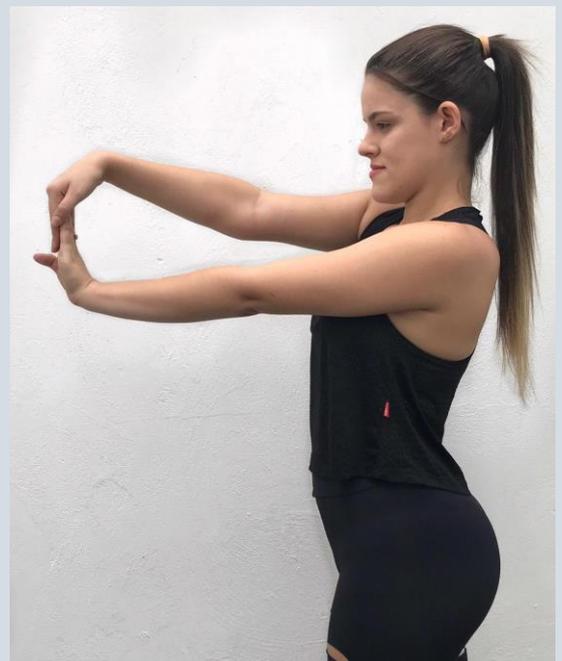
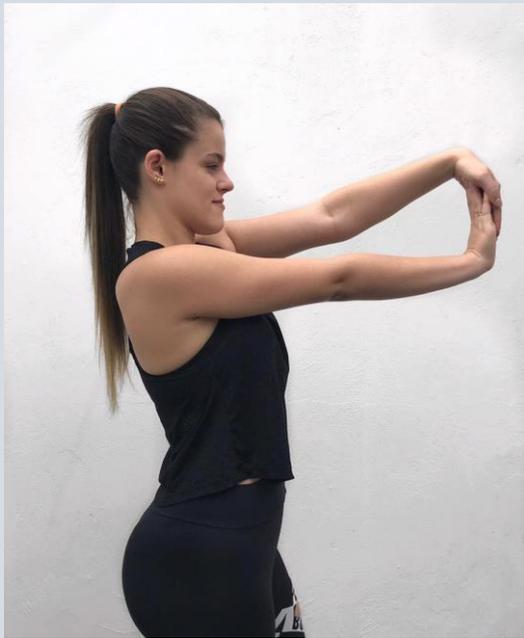
## **1. Alongamento dos braços**

*Como realizar:* Com os braços esticados e os dedos entrelaçados, eleve os braços acima da cabeça. Mantenha essa posição por 10 segundos. Repita duas vezes esse alongamento.



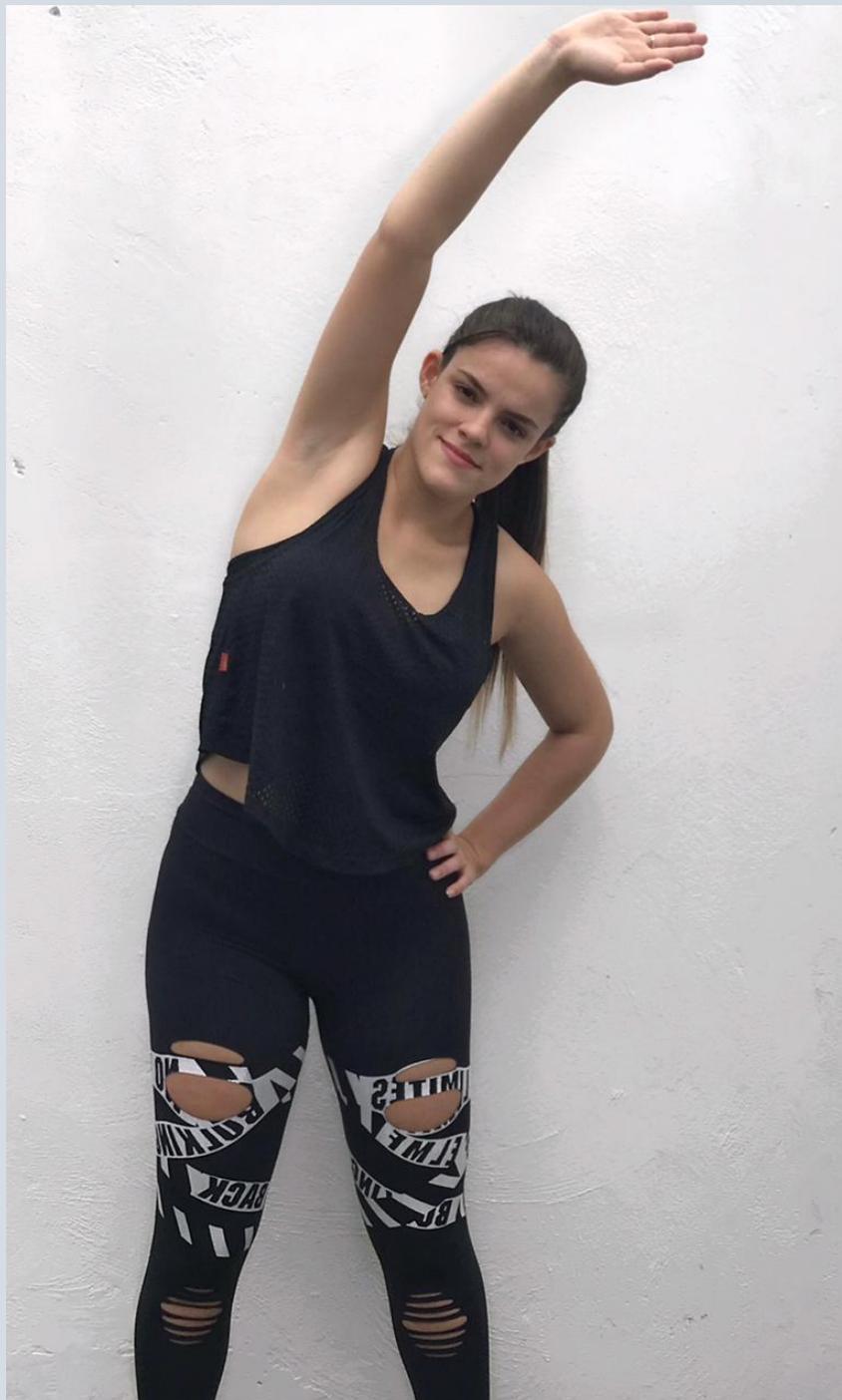
## 2. Alongamento dos Flexores dos Dedos

*Como realizar:* Estenda o braço direito à sua frente, porém com palma da mão para baixo e os dedos apontando para o chão. Usando a mão esquerda, puxe suavemente os dedos da mão direita em direção ao corpo. Troque de lado e repita.



### **3. Alongamento lateral do tronco**

*Como realizar:* Incline-se para a lateral e com uma mão na cintura e os joelhos flexionados, estique o outro braço sobre a cabeça. Repita o movimento invertendo os braços.



#### **4. Alongamento do Extensor do Cotovelo (Tríceps Braquial)**

*Como realizar:* Levantar um braço e dobrar o cotovelo, colocando a mão em direção às costas. Com o outro braço, puxe o cotovelo em direção à cabeça para alongar o tríceps. Fazer esse movimento por 20 a 30 segundos. Repetir com o outro braço.



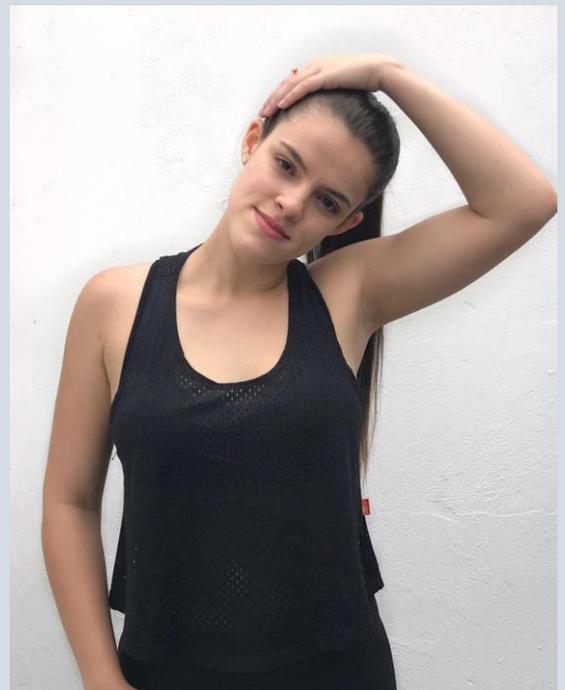
## **5. Alongamento dos Adutores, Protratores e Elevação do Ombro**

*Como realizar:* Cruze a frente do tórax com um dos braços e com o outro pressione o cotovelo junto ao peito, flexione levemente os joelhos. Repita o movimento com o outro braço.



## 6. Alongamento dos Extensores e Rotação do Pescoço

*Como realizar:* Coloque a mão direita sobre a cabeça e abaixe a cabeça lateralmente nesta direção, repita o movimento para o outro lado.



## **7. Alongamento dos Rotadores Extensores e Extensores do Quadril (Sentado)**

*Como realizar:* Sentado e com uma perna esticada, incline-se lentamente para frente e tente alcançar o pé. Fique na posição por 10 segundos e retorne a posição inicial. Repita duas vezes esse alongamento. Realize em uma perna, depois na outra.



## 8. Alongamento dos Flexores do Quadril e Extensores do Joelho

*Como realizar:* Em pé, apoiado na parede com uma das mãos, flexione uma das pernas e com a outra mão puxe o pé para próximo do corpo. Mantenha essa posição por 20 ou 30 segundos, depois troque de perna.



## 9. Alongamento Simples dos Flexores Plantares

*Como realizar:* Começar em pé, em frente a uma parede. Colocar as mãos na parede para ter suporte e dar um passo para trás, dobrando a perna da frente e mantendo a perna de trás reta. Inclinar-se à parede e pressionar o calcanhar de trás para baixo de modo que ele fique reto no chão. Fique na posição por 30 segundos, sem tirar o calcanhar do chão. Depois, repita o movimento trocando de perna.



## 10. Alongamento dos músculos flexores do quadril

*Como realizar:* Empurre o quadril para a frente o mais que puder, mantendo os pés na mesma posição de “A”. Você irá sentir uma tensão na virilha/quadril. Mantenha-se nessa posição por volta de 20 a 30 segundos.



## **11. Alongamento dos Flexores dos Dedos do Pé (Sentado)**

*Como realizar:* Mova de forma lenta para cima os dedos do pé, o máximo que você puder, de modo que puxe todos os dedos com a mão. Seu tornozelo ficará também em um ângulo acima e você ficará nessa posição por volta de 20 a 30 segundos.

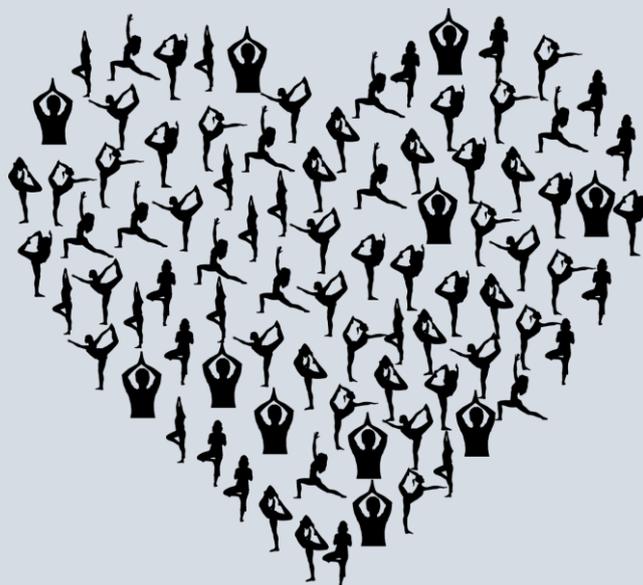


## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatos mencionados ficou evidente o quanto os alongamentos contribuem para o bem-estar físico e mental do ser humano, e a importância de termos em prática a realização deles. O principal intuito da nossa cartilha é apresentar a vocês, leitores, essa importância, como também a maneira de como deve ser realizado cada um deles, para que não sejam maiores os riscos de lesões.

O nosso projeto foi voltado, principalmente ao público jovem, sabendo que nessa faixa etária a presença desses em academias ocorre com maior frequência e a falta de alongamentos antes do início dos treinos ocorre com uma frequência ainda maior, muitos por não gostarem mesmo de realizar, outros por não saberem da importância e muitos até mesmo por não saber qual alongamento deve ser realizado.

Dessa forma, nosso principal objetivo é ajudar você a preservar ainda mais sua saúde, incentivá-lo a uma mudança na conduta, a olhar mais para si e identificar o que pode ser prejudicial para sua saúde e como poder melhorar isso, os alongamentos, sendo realizados de forma correta, vai te ajudar demais a ter um melhor rendimento no treino e ainda mais a cuidar de si. O seu corpo é sua casa, então cuide bem dele.



## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Thiago Melo; MATIAS, Karinna Ferreira de Souza. **Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva**. Rev. Bras Med Esporte. Vol 16, n 3. Mai/Jun 2010.

BRENNAN, Laura. **Flexibilidade e Alongamento**. 1ª ed. São Paulo: Ática, p. 125-138, 2009.

CAMPBELL, James D. **Alongamento em Crianças**. <https://www.childrenscourtyard.com/parent-resource-center/parenting-articles/stretching-is-important-for-everyone.2007>.

GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. 1ª ed. Barueri, São Paulo: MANOLE, 2001.



Eu, Karla Andreyra Oliveira Andrade autorizo o uso da minha imagem nesse material por livre e espontânea vontade. Declaro que estou ciente das imagens utilizadas nesse documento registradas em 25 de maio de 2021.

**Assinatura**

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature reads "Karla Andreyra Oliveira Andrade." and is written in a cursive style. The text is positioned above a horizontal line.