

ESTUDOS MONITORADOS – EDUCAÇÃO FÍSICA

7º ANO - 3ª semana

Aluno(a): _____ Data: _____

Professor(a): _____ Turma: _____

Alongamentos

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.

Quando feitos de maneira adequada os alongamentos trazem os seguintes benefícios:

- reduzem as tensões musculares;
- relaxam o corpo;
- proporcionam maior consciência corporal;
- deixam os movimentos mais soltos e leves;
- previnem lesões;
- preparam o corpo para atividades físicas;
- Ativam a circulação.

Por que fazer alongamentos?

Tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promove o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade. Quanto à atividade física, esportes de longa duração como corrida, ciclismo, natação, entre outros, fortalecem os músculos, mas diminuem a sua flexibilidade.

Nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas em ossos e músculos. Provavelmente, a queixa mais frequente encontrada tanto entre sedentários, como entre atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca.

Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

Quando alongar?

É importante alongar adequadamente a musculatura antes e também depois de uma atividade física. Isso prepara os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular. Pela sua facilidade de execução, a maioria dos alongamentos pode também ser feitos, praticamente, a qualquer hora. Ao despertar pela manhã, no trabalho, durante viagens prolongadas, no ônibus, em qualquer lugar. Sempre que for identificada alguma tensão muscular, prontamente algum tipo de alongamento pode ser empregado para trazer bem estar.

Realizar os alongamentos abaixo

