

Dedicar apenas alguns minutos do dia ao alongamento pode prevenir lesões, aliviar tensões e melhorar a elasticidade, proporcionando mais disposição e qualidade de vida

Flexibilidade que transforma

Reprodução/Freepik

POR LUIZA MARINHO*

Incorporar alongamentos na rotina diária, tanto ao acordar quanto antes dos exercícios, pode ser a diferença entre um corpo mais saudável e uma sequência de lesões evitáveis. Essas pequenas pausas para alongar não só ajudam a preparar os músculos e as articulações, mas também são essenciais para melhorar a flexibilidade, reduzir tensões e aumentar a disposição. Dedicar apenas alguns minutos do seu dia a essa prática pode trazer grandes benefícios para o seu bem-estar físico e mental.

Régia Cristina, professora de educação física do Colégio Católica Brasília, trabalha com alongamento, mobilidade e flexibilidade há 25 anos e defende que o alongamento se faz necessário como complemento de qualquer atividade física. “Antes do treino, tem como principal objetivo aumentar a extensibilidade dos músculos e tendões, facilitando a ativação dos grupos musculares que serão utilizados durante a sessão de exercícios, além de melhorar a amplitude de movimento.”

André Pêgas, fisioterapeuta responsável pela rede de clínicas Doutor Hérnias, ressalta que o alongamento é indicado no dia a dia, pois a musculatura, para ser saudável, precisa ter força e flexibilidade. “Como passamos o dia todo

sentados e parados, nossos músculos perdem tanto a força quanto a flexibilidade. O alongamento diário ajuda a recuperar ou a evitar que esses músculos, que permanecem inativos por longos períodos, percam gradativamente a capacidade de flexibilidade”, acrescenta.

Alongamentos e benefícios

Ele explica que existem dois tipos mais comuns de alongamento. “O estático ocorre quando você coloca a parte do corpo que vai alongar em uma posição e mantém essa postura por um tempo, geralmente com a ajuda de outra pessoa. Já o alongamento dinâmico é realizado durante o movimento, como fazer caminhadas com passos mais longos. Na prática, a diferença entre eles não é muito grande, sendo o alongamento dinâmico mais utilizado por atletas, pois se aproxima dos movimentos que eles fazem no dia a dia”, informa.

Régia é uma grande fã do alongamento dinâmico, pois é feito no movimento que treinamos. Ela conta que, no final do treino, são mais indicados alongamentos estáticos e leves, com o objetivo de auxiliar na diminuição das tensões musculares, permitindo que o fluxo sanguíneo retorne e promova o relaxamento.

Atualmente, o alongamento e a mobilidade, que têm o objetivo de ampliar o movimento de uma articulação, são recomendados por médicos, fisiologistas, fisioterapeutas e por profissionais de educação física, não apenas para melhorar o desempenho, mas também para prevenir lesões e reduzir dores durante a prática de qualquer exercício físico.

Essa atividade pode ajudar na melhoria do desempenho atlético em atividades como corrida, musculação ou esportes específicos. “Pode contribuir para o relaxamento físico e mental do atleta, promover a consciência corporal, reduzir a instabilidade muscular, ampliar a amplitude de movimento, aliviar tensões musculares e até diminuir a gravidade da dismenorrea (cólicas menstruais)”, conta a professora.

Segundo ela, o alongamento pode ser praticado diariamente, mas o ideal é que o treino de flexibilidade seja realizado em dias alternados ao treinamento de força. Já em modalidades específicas, como dança e ginástica, o alongamento e a flexibilidade são trabalhados diariamente, com a intensidade ajustada pelo profissional de acordo com os objetivos do treino. “O número de séries e a duração do alongamento dependerão do grau de encurtamento do indivíduo. Por exemplo, uma pessoa com pouco encurtamento pode priorizar duas séries de 20 segundos de permanência no alongamento,