

enquanto um caso de encurtamento severo pode exigir até 60 segundos na posição”, informa.

Cuidados

Embora o alongamento seja benéfico para a saúde muscular e articular, quando feito de forma inadequada, pode trazer riscos. O mais comum é você alongar forte demais — se você está esticando o músculo, precisa respeitar o seu limite. “Se você alongar com muita força, pode causar lesões no músculo, como estiramentos ou até mesmo rupturas, devido ao excesso de força aplicada”, alerta André.

O fisioterapeuta acrescenta que o alongamento pode ser contraindicado, especialmente quando a pessoa tem uma hérnia de disco e apresenta sinais de compressão nervosa. “A hérnia pode impedir que o nervo se desloque adequadamente durante o alongamento, o que pode agravar o problema na coluna. Por isso, nem sempre é recomendado; é importante que a pessoa faça uma avaliação com um profissional especializado para verificar se sua musculatura está pronta para o alongamento. Caso haja restrição neural ou problemas na coluna, o alongamento pode piorar a condição, causando mais desconforto.”

Régia Cristina explica que existem consequências ao se alongar de maneira incorreta. “O treinamento intenso e repetitivo de uma modalidade esportiva pode levar à hipertrofia muscular e, muitas vezes, à redução da flexibilidade, especialmente se o indivíduo não realizar o alongamento de forma adequada. Isso pode gerar desequilíbrios musculares e favorecer alterações posturais”, detalha. “Para manter a harmonia muscular, é essencial alongar os músculos encurtados e fortalecer os que estão hiperalongados. Um dos principais sinais de que o alongamento está sendo feito de forma inadequada é a dor. Por isso, é fundamental contar com a supervisão de um profissional de educação física”, complementa.

André destaca que o alongamento é importante, mas não é a única prática que devemos adotar. “O fortalecimento e o movimento do corpo também são essenciais. Manter o corpo em movimento é fundamental para a saúde geral. O alongamento, por sua vez, torna-se ainda mais importante, pois, ao passarmos muito tempo na mesma posição, perdemos elasticidade muscular, o que sobrecarrega as articulações, como joelhos, quadris e coluna. Isso pode levar ao aparecimento de problemas articulares devido à falta de alongamento e flexibilidade”, diz.

***Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**

FAÇA EM CASA

Os alongamentos são uma ferramenta eficaz para aliviar e prevenir as dores da coluna, especialmente com a rotina que levamos de muitas horas sentados e realizando atividades repetitivas. Com base na maior reclamação de dores posturais, a professora Régia Cristina sugere alguns alongamentos específicos.



Alongamento do piriforme

- 1- Deite-se de costas no chão.
- 2- Cruze o tornozelo de uma perna sobre o joelho da outra.
- 3- Segure a coxa da perna que está apoiada no chão e puxe o joelho em direção ao peito.
- 4- Mantenha a posição por 30 segundos.
- 5- Repita do outro lado.



Alongamento de gato e vaca

Para realizá-lo, posicione-se em quatro apoios, alinhando as mãos com os ombros, e os joelhos com os quadris. Inspire enquanto arqueia as costas (posição de vaca) e expire enquanto curva a coluna para cima (posição de gato). Repita por 10 a 15 repetições.



Alongamento cobra

- 1- Deite-se de bruços com as palmas das mãos no chão, próximas ao peito.
- 2- Inspire e levante a cabeça.
- 3- Estique os braços aos poucos, tirando o peito do chão.
- 4- Aponte o queixo para cima.
- 5- Mantenha os ombros afastados das orelhas.
- 6- Empurre a pelve e o osso púbico em direção ao chão.
- 7- Mantenha o abdome contraído e apontando para cima.
- 8- Segure a posição por 15 a 30 segundos.
- 9- Solte lentamente.



Fotos: Reprodução/Veectezy