

ALONGAMENTO APÓS EXERCÍCIO FÍSICO: ATRIBUTOS QUE INFLUENCIAM A MELHORIA DO CONDICIONAMENTO

Orientadores: ANDRADE, Simone; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: SILVA, Thaynan Luiz

Curso: Educação Física

Área: Ciências da vida

Resumo: O alongamento é um exercício direcionado para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. Este projeto teve como objetivo aplicar um programa de alongamento após exercícios físicos, visando o relaxamento da musculatura, e diminuição da dor muscular favorecendo a recuperação para qualquer outro exercício a ser realizado no mesmo dia. Foi aplicado o alongamento em sete alunos da academia Corpo e Forma, sendo cinco homens e duas mulheres, visto que a procura maior pelo alongamento foi do sexo masculino, uma perspectiva de 71% os homens e 29% as mulheres. Para a realização do alongamento foi utilizado o método passivo com duração de 20 a 30 segundos, feito com uma menor amplitude, tendo menos riscos de lesões através de alongamentos dos membros superiores e inferiores. O material utilizado foram colchonetes e o espaldar instalados na academia. Observamos que após o alongamento os alunos saíam mais relaxados e no dia seguinte procuravam novamente o alongamento pelo fato de passar o dia melhor, mais leve e sem rigidez. A grande maioria procurava o alongamento para relaxar a musculatura, 72% dos alunos procuravam o alongamento para relaxamento, 14% encurtamento e 14% porque achavam importante se alongar. Com os dados apresentados concluímos que o alongamento após os exercícios físicos é essencial, pois traz um relaxamento e bem-estar aos nossos alunos.

Palavras-chave: Alongamento. Relaxamento. Bem-estar. Academia.

E-mails: thaynan.lui@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br