EFEITO DOS EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE E ALONGAMENTO NA PERFORMANCE E PREVENÇÃO DE LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Autor(res)

Jeferson Lucas Jacinto
Jorge Katsuo Nishimura De Andrade

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Introdução

A crescente busca pela prática de exercícios físicos, em especial o treinamento resistido, tem sido impulsionada tanto pelas redes sociais quanto pelo ambiente sociocultural em que os indivíduos estão inseridos. Esse aumento de adesão exige atenção especial à segurança dos praticantes, uma vez que a execução inadequada dos movimentos pode potencializar o risco de lesões musculoesqueléticas. Entre as capacidades físicas que influenciam o desempenho, a flexibilidade destaca-se por ser determinante na amplitude de movimento adequada das articulações (ACHOUR JÚNIOR, 2012). Diversos fatores, como idade, sexo, temperatura corporal e nível de treinamento, interferem nessa aptidão (SOUZA, 2008), cuja ausência pode ocasionar problemas articulares e afastamento prolongado da prática.

O desconhecimento sobre os tipos de alongamento e suas aplicações pode elevar o risco de lesões e comprometer o rendimento (BEHM; CHAOUACHI, 2011). Nesse sentido, a correta prescrição de exercícios de mobilidade e alongamento, adaptada à individualidade dos praticantes, contribui para a prevenção de encurtamentos musculares e suas consequências, como tensões neuromusculares, espasmos, alterações posturais e lombalgias (CATELLAN, 2002).

Portanto, este estudo visa discutir a importância da flexibilidade na prática do treinamento resistido, destacando sua influência na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho. A pesquisa busca reforçar a necessidade de conhecimento técnico dos profissionais de Educação Física quanto às estratégias de mobilidade e alongamento, evidenciando sua relevância para a promoção da saúde, segurança e longevidade esportiva dos praticantes.

Objetivo

Revisar evidências científicas que abordam os efeitos dos exercícios de mobilidade e alongamento na performance e prevenção de lesões em praticantes de musculação.

Material e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, fundamentada em artigos científicos, livros, trabalhos acadêmicos e documentos oficiais que abordam os efeitos dos exercícios de mobilidade e alongamento aplicados à musculação. Foram incluídas produções de relevância para a área, contemplando desde referências

clássicas, como Achour Júnior (2012), até pesquisas mais recentes, como Ribeiro (2024) e Acioli (2021).
A análise foi organizada em três eixos principais: (I) conceitos fundamentais da mobilidade e flexibilidade; (II) aplicações práticas no treinamento resistido; e (III) efeitos sobre a amplitude de movimento, postura e força. Essa estruturação permitiu uma compreensão integrada da relevância dos exercícios de mobilidade e alongamento tanto para a performance quanto para a prevenção de lesões em praticantes de musculação.

Resultados e Discussão

A flexibilidade é um dos principais componentes da aptidão física relacionada à saúde, integrando-se à resistência cardiovascular, força, resistência muscular e composição corporal. Esses elementos, quando trabalhados em conjunto, contribuem para a eficiência na execução das atividades diárias e para a prevenção de doenças decorrentes da inatividade física (RIBEIRO, 2024). A amplitude articular pode ser influenciada por variáveis como idade, sexo e condições ambientais (SOUZA, 2008), exigindo intervenções específicas no treinamento.
Segundo Achour Júnior (2012), flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos articulares em amplitude completa, sendo fundamental tanto para a prática esportiva quanto para a execução de atividades cotidianas. Sua limitação pode prejudicar a performance e aumentar o risco de lesões (ARAÚJO, 2008). Nesse contexto, exercícios de mobilidade podem ser aplicados em diferentes populações, inclusive em idosos, promovendo ganhos de saúde e qualidade de vida (ARAÚJO, 2008). O alongamento contribui no aquecimento, na recuperação e no aumento da elasticidade muscular, Araújo (2003) destaca que seu objetivo é esticar estruturas moles para manter ou ampliar a mobilidade articular.
Indivíduos habituados à prática são protegidos pelo reflexo do alongamento, que reduz riscos de lesão em exercícios estáticos ou dinâmicos (SOUZA, 2008). Endlich (2009) reforça que o alongamento é utilizado em diversas modalidades para melhorar o desempenho. Existem dois métodos principais: o estático, em que a articulação é levada até determinada amplitude e mantida sob tensão, e o dinâmico, que envolve movimentos repetitivos e controlados, elevando a temperatura corporal e ativando a musculatura (BEHM; CHAOUACHI, 2011). Ribeiro (2024) demonstrou que a combinação dos dois tipos potencializa ganhos de flexibilidade e potência muscular.
O alongamento busca aumentar o comprimento muscular, ampliando a amplitude articular e favorecendo o desempenho. Condon e Hutton (1987) descrevem-no como a superação da resistência do tecido conjuntivo, promovendo adaptações estruturais que beneficiam força, velocidade e eficiência. Em estudo experimental, Acioli (2021) verificou que oito semanas de treinamento de flexibilidade reduziram a rigidez muscular e evitaram encurtamentos e perdas estruturais.
Contudo, os efeitos agudos do alongamento podem reduzir temporariamente a força e a potência muscular, como observado por Field e Delaney (2012). Apesar disso, sua utilização em academias continua frequente, pela capacidade de ampliar a amplitude articular.
Outro aspecto relevante é a relação entre flexibilidade e postura. A postura correta representa o alinhamento corporal que garante eficiência fisiológica e biomecânica, enquanto desalinhamentos sobrecarregam estruturas e comprometem o equilíbrio (ACIOLI, 2021). Exercícios de flexibilidade auxiliam na correção de segmentos rígidos, contribuindo para o realinhamento (LIMA et al., 2010). Zatsiorsky (2003) já havia destacado que a postura influencia diretamente o desempenho motor, e reforça a importância da avaliação postural na prevenção de lesões.

A integração entre fortalecimento muscular e alongamento também é essencial. Kendall et al. (1993) ressaltam que exercícios de força devem ser aplicados em músculos enfraquecidos, enquanto os antagonistas são

alongados, favorecendo o equilíbrio articular. Essa associação promove realinhamento corporal, melhora da consciência postural, desempenho motor e prevenção de problemas musculoesqueléticos (ACIOLI, 2021).
Assim, observa-se que a flexibilidade vai além de um aspecto complementar: trata-se de um componente essencial para a saúde, o desempenho esportivo e a prevenção de lesões. Integrada a programas que envolvem fortalecimento e correção postural, amplia benefícios funcionais e biomecânicos, reforçando a importância da prescrição de exercícios de alongamento em diferentes contextos de treinamento.

Conclusão

A prescrição de exercícios de mobilidade e alongamento promovem ganhos na amplitude articular, execução dos movimentos, prevenção de lesões e correção da postura. São amplamente aplicados em práticas esportivas, atuando como complemento ao aquecimento e preparo das articulações. A combinação entre métodos estáticos e dinâmicos é eficaz para a melhoria da flexibilidade.
A prática incorreta pode gerar riscos de lesões. Logo a personalização do treinamento, considerando objetivos, perfil, limitações e com a orientação correta é essencial para promover aderência e gerar resultados positivos.

Referências

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE: DEFINIÇÕES E CONTRAPOSIÇÕES. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 54–58, 2012.
ACIOLI, Jonathan de Mendonça. A importância da inclusão de exercícios de alongamentos em praticantes de musculação e na correção de alterações nos padrões posturais. 2021. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Pitágoras, Maceió, 2021.
ARAÚJO, C. G. S. D. Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 90, p. 280–287, 2008.
BEHM, D. G.; CHAOUACHI, A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. European Journal of Applied Physiology, Berlin, v. 111, n. 11, p. 2633–2651, 2011.
ENDLICH, P. W. et al. Efeitos agudos do alongamento estático no desempenho da força dinâmica em homens jovens. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 15, n. 3, p. 200–203, maio/jun. 2009.
KENDALL, F. P.; McCREARY, E. K.; PROVANCE, P. G. Muscles testing and function. 4. ed. Baltimore: Williams & Wilkins, 1993.
LIMA, H. C. O.; AGUIAR, J. B. D.; PAREDES, P. F. M.; GURGEL, L. A. Evaluation of the benefits of gymnastics in the posture and flexibility of old women. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 24, n. 4, p. 525–534, 2010.
RIBEIRO, Edinan Batista. Efeitos de diferentes protocolos de alongamento na flexibilidade de praticantes de musculação. 2024. 10 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, 2024.
SOUZA, Jander Claiton Ferreira de; PENONI, Alvaro Cesar de Oliveira. Efeito agudo dos métodos de alongamento estático e dinâmico sobre a força dinâmica. Conexões, Campinas, SP, v. 6, p. 132–143, 2008
ZATSIORSKY, V. M. Biomechanics of strength and strength training. In: KOMI, P. V. (Ed.). Strength and power in sport. 2. ed. Oxford: Blackwell Science, 2003. p. 439–487.