



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

Autor(es)

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. I.], 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.