



## Interferência do alongamento no treinamento de força

### Autor(res)

Marcelo Donato  
Administrador Kroton

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Introdução

O exercício físico define-se por uma atividade em que há movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, realizado para atingir um ou mais objetivos específicos, tais como a melhora do condicionamento físico, o aumento da força muscular, o alongamento muscular, entre outros. A realização do exercício físico é, atualmente, incentivada e defendida por profissionais da área da saúde por promover gasto calórico e inúmeros benefícios à saúde em geral.

O treino de força é considerado um tipo de exercício físico de fortalecimento muscular, e tem como objetivo o aumento da força muscular do indivíduo que o pratica. A força muscular pode ser definida como a capacidade de produção de tensão e torque máximos, pelo músculo esquelético. A prática regular do treino de força é frequentemente prescrita por profissionais da área da saúde, para indivíduos das mais variadas faixas etárias, com o objetivo de reduzir riscos de surgimento de doenças crônicas, assim como melhora da qualidade de vida

### Objetivo

Este estudo tem o objetivo geral de apresentar os efeitos benéficos do alongamento muscular sobre o treino de força. E, como objetivos específicos, para atingir o objetivo geral do estudo, será definido o conceito de alongamento muscular e sua importância; será apresentada a definição do treino de força; e será discutida a correlação entre a realização do alongamento muscular

### Material e Métodos

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, portanto, tem características qualitativa e descritiva. A pesquisa foi elaborada a partir de um levantamento da literatura de artigos publicados em datas entre 2005 e 2021, que apresentam informações relevantes e referentes à discussão em questão. A busca por estudos foi realizada por meio eletrônico, apenas, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), na língua portuguesa. Foram utilizadas as palavras-chave alongamento, treinamento e força; e flexibilidade, treinamento e força, combinadas respectivamente no campo de buscas das bases de dados supracitadas. Apenas aqueles estudos disponibilizados na íntegra foram analisados. Foram utilizados filtros de texto completo; assunto principal associado ao tema abordado no presente estudo; e idioma, para pesquisa em ambas plataformas. Não foi utilizado filtro em relação ao tipo de estudo

### Resultados e Discussão



Categoria 1 – Evidências dos benefícios do alongamento muscular associado ao treino de força

O alongamento causou ganho imediato na flexibilidade muscular (PINHEIRO e GÓES, 2010).

Segundo Di Alencar e Matias (2010), o alongamento tem por finalidade evitar o encurtamento muscular e, se realizado diariamente, por um longo período, proporciona ganho de flexibilidade.

O treinamento de flexibilidade por meio do alongamento estático promoveu ganhos significativos de amplitude de movimento (DIAS et al., 2021).

Categoria 2 – Ausência de influência do alongamento sob o treino e força

Segundo Silveira et al. (2011), os resultados encontrados sugerem não existir diferença entre realizar ou não alongamento estático previamente a uma série de repetição máxima.

O desempenho da força muscular não sofreu alterações após a realização de exercícios de alongamento (ALBUQUERQUE et al, 2011).

Séries agudas de alongamento estático não afetaram a capacidade de produzir força muscular

### **Conclusão**

A revisão literária acerca do tema proposto neste estudo permitiu concluir que o alongamento é realizado associado ao treino de força com vários objetivos, sendo os principais: a melhora da execução dos exercícios físicos; o melhor desempenho de força; e a redução dos riscos de lesões durante o treino. Embora aplicado ao treino de força com diferentes objetivos, nem sempre o alongamento apresentou os resultados esperados nos estudos. As discussões sobre os benefícios do alongamento!

### **Referências**

ALBUQUERQUE, Cecilia Voloschen de et al. Efeito agudo de diferentes formas de aquecimento sobre a força muscular. *Fisioterapia em Movimento* [online]. 2011, v. 24, n. 2 [Acesso em: 17 Abril 2022] , pp. 221-229. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000200003>. Epub 21 Jun 2011. ISSN 1980-5918. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000200003>.

ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa de. et al. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. *Fisioterapia em Movimento* [online]. 2009, v. 22, n.3 [Acesso em: 15 Maio 2022], p.335-343 Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/19453/18793>.

BARQUILHA, Gustavo. Alongamento estático e treinamento de força: Uma breve revisão de literatura. *Revista de Educação Física* 2010; 37-41. Rio de Janeiro (RJ) - Brasil. [Acesso em: 17 Abril 2022] Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/alongament\\_o\\_estatico.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/alongament_o_estatico.pdf).