

Curso: A importância da prática de exercícios de alongamentos para profissionais da educação - CASPE

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
A importância dos alongamentos para os profissionais da educação	Demonstração de exercícios ativos de alongamentos	Demonstração de exercícios de alongamentos com bola
Objetivo: Compreender o que é o alongamento, a importância da prática de exercícios de alongamentos, os benefícios e os tipos de alongamentos. Fisioterapeuta Laís Priscila	Objetivo: Compreender e aprender como realizar exercícios ativos de alongamentos. Fisioterapeuta Laís Priscila	Objetivo: Compreender e aprender como realizar exercícios de alongamentos com a utilização da bola. Fisioterapeuta Laís Priscila

Módulo 1

**A importância dos alongamentos
para os profissionais da
educação**

O que é o alongamento?

O alongamento é o termo usado para descrever os exercícios físicos que aumentam o comprimento das estruturas constituídas de tecidos moles, sendo executados como forma de aumentar a mobilidade articular e diminuir a incidência de contraturas.

Tipos de alongamentos

Existem basicamente três métodos de alongamento para desenvolver a flexibilidade:

- ▶ Alongamento dinâmico: exercido pela contração muscular, onde não ocorre uma ação externa;
- ▶ Alongamento estático: ocorre através de uma força externa, como a gravidade ou uma força aplicada por um indivíduo ou segmento corporal, não havendo contração muscular;
- ▶ Facilitação Proprioceptiva Neuromuscular (FNP): que é uma combinação das modalidades anteriores.

Benefícios do alongamento

Os principais benefícios que podemos adquirir através da prática do alongamento são:

- ▶ prevenção de problemas tendinosos, musculares e articulares;
 - ▶ o bem estar físico;
 - ▶ o desenvolvimento da consciência corporal;
 - ▶ aumentar a flexibilidade;
 - ▶ diminuir a tensão dos músculos;
 - ▶ aumentar a força.
- 

Importância dos alongamentos

A prática de alongamento é necessária para adultos e crianças. O alongamento deve fazer parte da rotina regular das pessoas.

Com o envelhecimento, os músculos tornam-se mais curtos e perdem sua elasticidade, diminuindo principalmente, a amplitude de movimento nos ombros, coluna e quadris.

Como realizar os alongamentos

Os alongamentos podem ser realizados com o uso do bastão, da bola, de uma faixa elástica, e até mesmo aplicando a força do próprio corpo.

Podem ser realizados na posição de pé, sentado e deitado.

Como evitar as lesões

- ▶ Prestar atenção e não ignorar os sintomas de dor ou desconforto;
 - ▶ Procurar ajudar de um profissional;
 - ▶ Manter uma postura adequada durante o ambiente de trabalho;
 - ▶ Realizar alongamentos antes e durante a jornada de trabalho.
- 

Referências

- ▶ BRASIL, N. Os benefícios do alongamento , no alívio das dores lombares . p. 1-12, 2007.
- ▶ DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. DE S. Physiological principles of warm-up and muscle stretching on sports activities. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 230-234, 2010.
- ▶ DURIGON, O. F. S. O alongamento muscular parte I –A interação neuromuscular. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, v. 2, n. 1, p. 40-4, 1995.
- ▶ GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para Todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.