

# **INCORPORAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: ESTUDO DE CASO EM DUAS ACADEMIAS**

SCREMIN, Izabel

CONCEIÇÃO, Victor Julierme Santos da.

## **RESUMO**

O presente artigo tem como objetivo identificar os motivos que levam os praticantes de musculação a não incorporarem os exercícios de alongamento na sua rotina diária de treinamento. Com base nos estudos bibliográficos é necessário apontar que a incorporação de exercícios de alongamentos são primordiais para a rotina diária no início, meio e fim da prática de musculação nas academias. A prática de alongamento é um dos principais fatores de prevenção a lesões decorrentes de atividades físicas. É um exercício de preparação, que causa o aumento no comprimento muscular. A metodologia utilizada foi um estudo de caso em duas academias na cidade de Criciúma-SC com pesquisa descritiva e abordagem quali-quantitativa, onde participaram do estudo dezesseis mulheres e quatro homens que praticam musculação. Podemos concluir com a pesquisa realizada, que a maioria dos entrevistados praticam os exercícios de alongamento, sendo que a relevância são os que incorporam somente depois da prática de musculação.

Palavras-chave: Alongamento. Academias de musculação. Praticantes de Musculação.

## **ABSTRACT**

This article aims to identify the reasons why the bodybuilders not to incorporate stretching exercises in your daily training routine. Based on bibliographical studies it is necessary to point out that the incorporation of stretching exercises are essential to the daily routine at the beginning, middle and end the practice of weight training in gyms. The stretching practice is a major factor in preventing the injuries resulting from physical activities. It is a preparation exercise which causes an increase in muscle length. The methodology used was a case study in two academies in Criciuma-SC town with descriptive and qualitative and quantitative approach, which participated in the study sixteen women and four men who practice bodybuilding. We can conclude to the survey, the majority of respondents practice stretching exercises, and the relevance are those incorporating only after the fitness practice.

Keywords: Stretching. Gyms. Practitioners of Bodybuilding.

## **INTRODUÇÃO**

O presente artigo tem como tema “Incorporação de exercícios de alongamento em praticantes de musculação: estudo de caso em duas academias”, este assunto se deu pela

necessidade da compreensão dos motivos que levam a maioria dos praticantes de musculação em academias a não incorporarem a prática de alongamento na sua rotina diária de treinamento. A pesquisadora atua em academias e pôde perceber que os praticantes de musculação não consideram importante a prática de exercícios de alongamentos antes e depois de seus treinos. O que mais é instigante é saber o porquê não desenvolver a flexibilidade através do alongamento, em vista que este está diretamente ligado a capacitação física de todos os movimentos presentes em exercícios físicos, sendo estes aeróbicos ou não. Vindo de encontro, o objetivo geral, identificar os motivos que levam os praticantes de musculação a não incorporarem os exercícios de alongamento na sua rotina diária de treinamento. Sendo que os objetivos específicos: a) descrever a rotina de treinamento de musculação de jovens entre 20 e 30 anos de idade; b) identificar se os praticantes de musculação realizam outras atividades além da musculação; c) identificar se os praticantes de musculação sabem da importância do alongamento antes e depois do treino de musculação.

A presença de exercícios de alongamento na rotina de treinamento dos praticantes de musculação é de grande relevância, pois acredita-se que seja benéfico para o corpo tanto no desenvolvimento do desempenho em si, quanto no próprio restabelecimento muscular.

É importante ressaltar que por não haver a necessidade de nenhum equipamento para que o alongamento possa ser realizado, este se torna um exercício possível em qualquer ambiente. Contudo, deve haver como em qualquer outra atividade física, uma instrução correta de como praticá-lo, para que assim haja maior eficácia do resultado esperado, tais como a maciez e deslocamento do músculo necessário ao movimento a ser então realizado na musculação, evitando também algum tipo de desconforto ou dor causado por uma possível lesão por consequência de um movimento mal realizado. O alongamento efetuado de forma correta só trará benefícios ao corpo como a maior segurança no momento a realizar um exercício aeróbico, ou como seria o caso deste estudo, em exercícios com finalidade hipertrófica.

O alongamento é um dos principais fatores de prevenção a lesões decorrentes de atividades físicas. É um exercício de preparação, que causa o aumento no comprimento muscular (BADARO; SILVA; BECHE, 2007).

O alongamento proporciona aumento na flexibilidade e melhora a prática dos exercícios, é considerado ainda um tema complexo em academias e para a maioria dos jovens praticantes de musculação, estas não consideram a importância da prática antes e depois de seus treinos. O que mais instiga é o porquê não desenvolver a flexibilidade através do alongamento, tendo em vista que este está diretamente ligado a capacitação física de todos os movimentos presentes em exercícios físicos, sendo estes aeróbicos ou não (ACHOUR JUNIOR, 1999).

Entretanto nas academias de musculação existem muitas dúvidas e mitos sobre flexibilidade (BROOKS, 2004). Sendo assim, esta pesquisa tenta esclarecer alguns casos referentes

a flexibilidade em praticantes de musculação, que, por alguma razão, não a desenvolvem em seus diversos treinos. A ausência do alongamento pode causar tensão muscular, por este motivo é muito comum haver desconforto físico após o treinamento independentemente do peso e da sequência que foram atribuídos em cima de um exercício físico. A importância de se alongar é também a prevenção ao estiramento muscular durante os treinamentos causado por um encurtamento do músculo, dada a falta da realização desta atividade e aderência a flexibilidade. A ausência do alongamento traz também por consequência a privação da percepção dos limites corpóreos.

A flexibilidade está presente em toda movimentação corporal que fazemos, exigindo estes uma flexibilidade de maior ou menor grau para que assim possam ser realizados. Os benefícios de ter uma maior maleabilidade é o desenvolvimento da relaxação muscular que faz diminuir dores e alivia as tensões diárias. Uma boa flexibilidade garante uma boa postura e diminui probabilidade de se ter doenças associadas a coluna, tal qual a escoliose. Em casos como nas atividades esportivas, ter o nível de flexibilidade baixo é predispor-se a lesões como a distensão muscular e de articulação (BADARO; SILVA; BECHE, 2007).

Por este motivo a importância de introduzir o treinamento de flexibilidade e alongamento como exercício físico é a contribuição, caso feito de forma regular, para o alinhamento da postura, fortalecer a musculatura, evitar possíveis lesões, conjuntamente a melhora no desempenho de atividades esportivas e práticas do dia a dia a fim de melhorar o bem estar, a saúde e proporcionar melhor qualidade de vida ao indivíduo.

Quanto aos procedimentos metodológicos, tratou-se de um estudo de caso que segundo Gil (2002), define características por ser um tipo de pesquisa que expõe como objeto um elemento que se pode averiguar de forma mais aprofundada com pesquisa descritiva e abordagem qualitativa, onde foi aplicado um questionário com perguntas fechadas e abertas com um grupo de 16 mulheres e 04 homens entre 20 e 30 anos que praticam musculação em duas academias da cidade de Criciúma - SC. A amostra foi intencional, ou seja, os sujeitos que foram incluídos na pesquisa precisariam ser homens e mulheres jovens, entre 20 e 30 anos de idade, e estarem fazendo musculação.

## **ANÁLISE DE DADOS**

Com a análise de dados pesquisados e realizados, podemos dizer que foi uma pesquisa positiva e demonstrativa, pois buscou-se abordar a importância e as vantagens que o alongamento traz para os praticantes de musculação, mas deixando ciente de que não é apenas necessário ter e

fazer os alongamentos diários em academias, e sim apenas ter força de vontade para manter um dia a dia mais agradável.

Ao questionar os/as entrevistados/as se os mesmos realizam algum tipo de alongamento diário, o gráfico da figura 1, apresenta que:

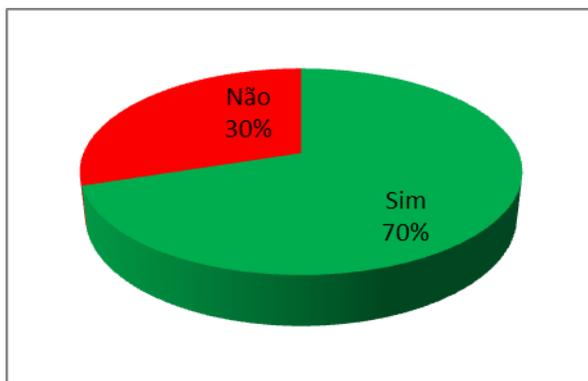


Figura 1: Realização de algum tipo de alongamento diário  
Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com o gráfico da figura 1, é possível observar que 70% dos/das entrevistados/as realizam algum tipo de alongamento diariamente, enquanto que 30% não realizam. Destes 70% dos/das entrevistados/das que realizam alongamento diário, perguntamos quais são as regiões (músculos) que são alongados, e na tabela 1, estão descritos os mais alongados pelas mulheres e pelos homens.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
9	3	8	2	6	2	12	3	10	0	11	2	12		2	1	12	2	4	1	5	2	4	2

Tabela 1: Músculos alongados  
Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

De acordo com as respostas dos entrevistados/das, sendo que a maioria dos indivíduos é do sexo feminino 75%, e 70% destas, que realizam a prática de alongamentos, alongam mais pernas, cadeia posterior, região anterior do braço, cervical e tríceps braquial. Já os homens (30% que se alongam) apontaram alongar os seguintes músculos: costas e peitoral, tríceps braquial, região anterior do braço, pernas e adutor do quadril.

Em relação ao questionamento sobre em que momento realiza o alongamento no treino de musculação, o gráfico na figura 2 a seguir mostra que:

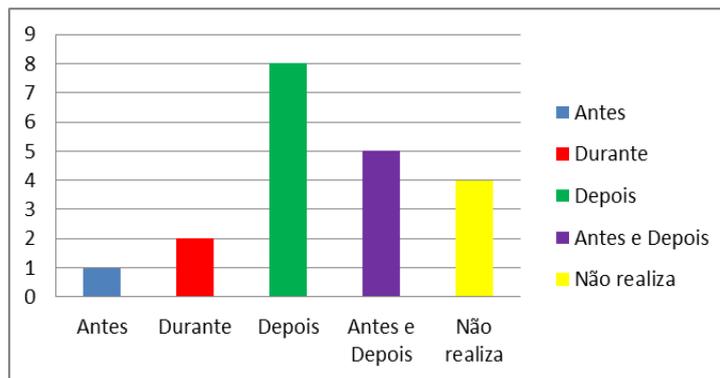


Figura 2: Momento de treino (alongamento)  
 Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com este gráfico, dos praticantes de alongamento, 4 mulheres e 4 homens realizaram alongamentos depois do treino, já 05 entrevistados dizem que realizam alongamentos antes e depois do treino, sendo que 02 realizam durante o momento do treino, 01 realiza antes e 04 não realizam alongamentos.

Segundo Achour Junior (1999), o alongamento é o termo usado para descrever os exercícios físicos que aumentam o comprimento das estruturas constituídas de tecidos moles e, conseqüentemente, a flexibilidade. Entendem-se por flexibilidade a capacidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, superiores às originais, porém dentro dos limites morfológicos. O trabalho de flexionamento exige grandes amplitudes de movimentos, superiores aos de alongamento, o que gera um razoável risco de distensão muscular.

Definir que, até determinado alcance de movimento, este é dado como alongamento muscular e que, ultrapassando este limite, torna-se flexibilidade é um argumento defendido de forma incoerente. Achour Junior (1999) afirma que os fatores limitantes da flexibilidade residem no comprimento dos músculos, e o exercício que produz alongamento muscular resulta em aumento da flexibilidade.

Exercer alongamentos durante o exercício físico, principalmente na musculação, antes e depois das atividades é primordial, pois além de atingir mais a flexibilidade corporal evita dores musculares, câimbras, e cansaços.

Ao questionar sobre quantas vezes por semana os/as entrevistados/as praticam musculação, o gráfico da figura 3, aponta:

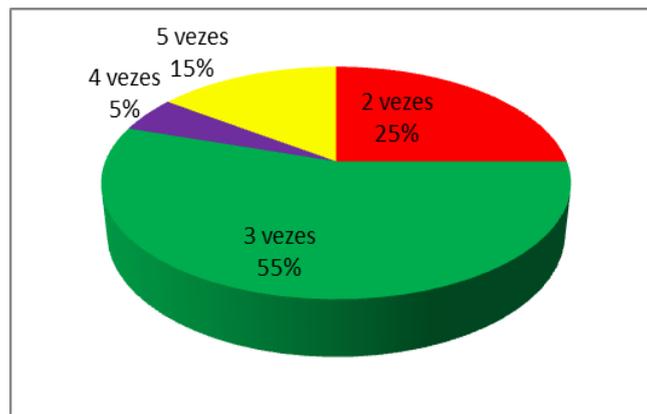


Figura 3: Momento de treino (alongamento)  
 Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com este gráfico, 55% dos praticantes entrevistados/as realizam a prática de musculação três vezes por semana, sendo destes 30% homens e as restantes mulheres; 25% realizam duas vezes por semana, contabilizados destes 20% mulheres e restantes homens; 15% realizam cinco vezes por semana, exercidos metade de cada, homens e mulheres, e apenas 5% realizam quatro vezes por semana, percentualmente 2,5% mulheres e 2,5% homens.

Além destas estatísticas, foi realizada a pesquisa dos principais objetivos esperados pela realização de atividades físicas, como neste caso, o treinamento da musculação, com as respostas em ambos entrevistados/as homens e mulheres, conforme algumas respostas similares: hipertrofia, bem-estar, saúde, emagrecimento, autoestima, resistência, diariamente.

Dos/das praticantes entrevistados/as, 60% de homens da amostra não realizam nenhum outro tipo de atividade, sendo que os outros 40% das mulheres praticam algum tipo de exercício além da musculação, por exemplo, como natação, danças, aeróbicos, esportes físicos, lutas em tatames, entre outros, conforme pesquisa da tabela abaixo (Figura 4).

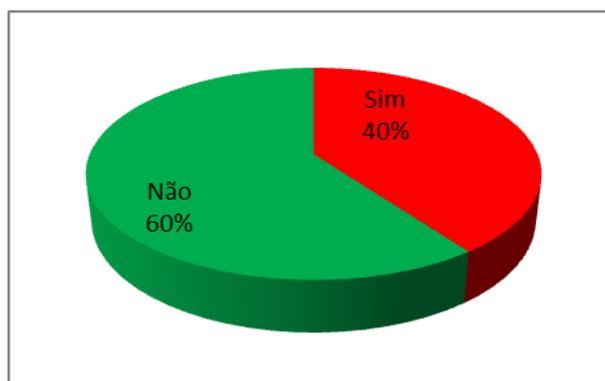


Figura 4: Realização de outra atividade além da musculação  
 Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Dos 40% que realizam outro tipo de atividade podemos observar, na tabela 2, aquelas citadas, separadas por sexo.

Atividades	Feminino	Masculino
Corrida de rua	2	1
Treinamento Funcional	1	
Zumba	1	
Pilates	1	
Surf	1	1
Futebol		2
Judô		1

Tabela 2: Atividades que realizam além da musculação

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Como é possível observar na tabela 2: Corrida de rua e Futebol foram os mais destacados, metade homens e metade mulheres; do Surf foi pesquisado em 1 homem e 1 uma mulher realizando a atividade; dos restantes das atividades como Treinamento Funcional, Zumba, Pilates e Judô são procurados para outros exercícios a cada 5% de homens e Mulheres, 1 de cada membro são destacado para cada atividades.

Ainda é possível observar, que dos 40% da amostra (Figura 4), todos realizam alongamento na realização desta outra atividade. Na tabela 3 estão dispostas a opinião destes/as entrevistados/as em relação à realização dos alongamentos na prática de tal exercício.

Motivo	Feminino	Masculino
Bem-estar, alívio de dores musculares, lesões	3	1
Mobilidade e flexibilidade	1	
Evitar fadiga	1	
Aquecimento		1
Não respondeu		1

Tabela 3: Motivos que os levam a realizarem alongamento na prática de outro exercício

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com a amostra dos/as 40% que realizam alongamentos em outras atividades, três praticantes do público feminino elencaram que realizam o alongamento para o bem-estar, alívio de dores musculares e lesões, sendo que um entrevistado do sexo masculino também apontou este quesito. Em relação à questão sobre a importância do alongamento antes e depois do treino de musculação, o gráfico da figura 5, mostra que:

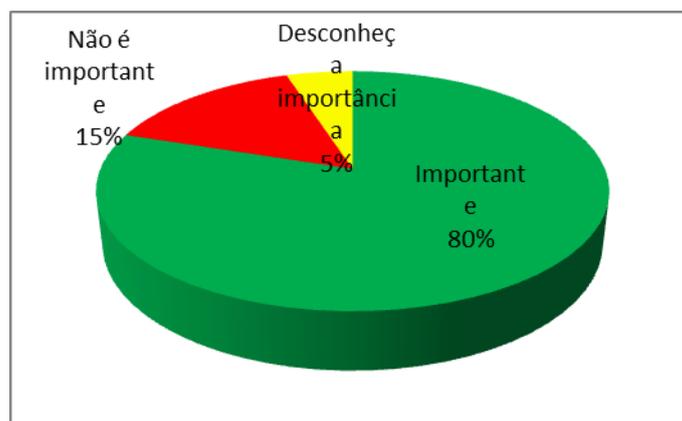


Figura 5: Importância do alongamento antes e depois do treino de musculação

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Como é possível observar neste gráfico, 80% dos/as praticantes entrevistados/as, sendo 40% de homens e mulheres, sabem da importância do alongamento antes e depois do treino de musculação (15% da pesquisa), 8% de homens apontaram não ser importante e 5% desconhecem essa importância.

A realização da prática de exercícios de alongamentos antes e depois do treino de musculação é primordial, pois fortalece os músculos e evita ou diminui o risco de lesões musculotendíneas que podem vir a ocorrer devido ao esforço físico que os praticantes de musculação realizam em seus exercícios (KISNER; COLBY, 1998).

A tabela 4, abaixo, aponta as respostas de 80% de amostra dos participantes em relação o porquê da importância do alongamento. Sendo que os restantes 15% que apontaram, não ser importante o alongamento, informaram desconhecer do assunto de realizar o uso do mesmo, apenas responderam que sabiam da existência do exercício, porém apenas leram em revistas ou *sites* de Internet o conhecimento, mas que não levam a sério o uso deste exercício, até sentirem em seus próprios corpos, alguma lesões que implica na falta de alongamento corporal.

<b>Respostas dos Entrevistados(as)</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>
Evita lesões e auxilia na hipertrofia	4	
Preparação dos músculos para o exercício físico	3	
Sentimento de bem-estar	2	
Qualidade de vida	1	
Alívio das tensões da musculatura e do cansaço	1	1
Sabe a importância, mas não sabe a explicação técnica	1	
Flexibilidade e evitar ficar dolorida	1	1
Aquecimento do corpo		1

Tabela 4: Respostas dos/as entrevistados/as em relação da importância do alongamento antes e depois do treino de musculação

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com a tabela 4 com as respostas dos/as praticantes entrevistados/as, quatro mulheres responderam que a importância é para evitar lesões e auxiliar na hipertrofia, outras três mulheres apontaram que a importância é para a preparação dos músculos para o exercício físico e outras duas apontaram para o sentimento de bem-estar proporcionado. Para os homens, um apontou que é para o alívio das tensões da musculatura e do cansaço, outro diz ser para dar flexibilidade e evitar ficar dolorido e ainda o outro disse que é para o aquecimento do corpo.

O real objetivo do alongamento é fazer um aquecimento. O primeiro alongamento serve para preparar o corpo para a atividade física, deixando claro que o alongamento é um acompanhamento das atividades físicas, realizando antes, durante e depois, evita dores musculares e outros fatores, ganhando assim um pouco de amplitude no movimento. Os treinadores das academias só chamam a atenção para um detalhe: é interessante focar em membros inferiores, mas não dá para esquecer os

membros superiores, porque também são usados os braços na corrida, caminhada, e aparelhos que a musculação disponibiliza, aumentando o auxílio da flexibilidade corporal, que o alongamento proporciona (NAHAS, 2003).

Ao serem questionados sobre o tipo de alongamentos que realizam, o gráfico da figura 6 mostra:

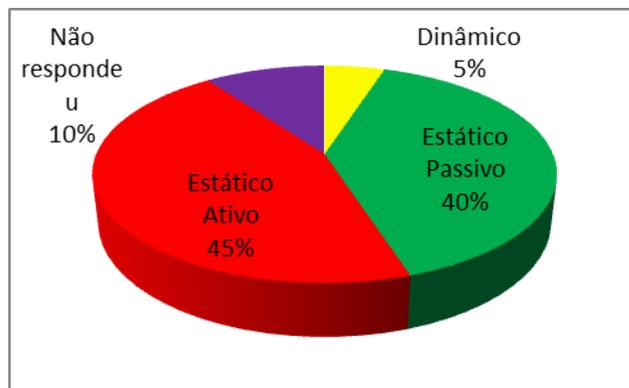


Figura 6: Tipo de alongamento realizado  
Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

Como é possível observar neste gráfico da figura 6, 45% dos/as praticantes entrevistados/as realizam em sua rotina o alongamento estático ativo, ou seja, aquele alongamento aonde o indivíduo realiza sozinho, apenas contraindo os músculos para alongar o outro músculo, sem o auxílio de uma pessoa ou de um equipamento, outros/as 40% realizam o alongamento estático passivo, ou seja, o indivíduo realiza o alongamento de músculos com o ajuda de uma outra pessoa ou de equipamento, outros/as 5% usam o alongamento dinâmico, ou seja, com movimentos repetitivos, e outros/as 10% não responderam a esta questão.

Em relação à questão sobre o que acham que proporciona a incorporação de alongamento na rotina de treino, a tabela 5 está descrito as respostas dos/as praticantes entrevistados/as:

Respostas dos Entrevistados(as)	Feminino	Masculino
Melhor desempenho nas atividades físicas e alívio de dores após o esforço físico	6	1
Hipertrofia e relaxamento	1	1
Prevenção de lesões	1	1
Vida saudável, flexibilidade, bem-estar e disposição no dia-a-dia	4	
Segurança na prática de exercícios físicos	1	
Elasticidade		1
Melhora da postura no treino		2
Proporciona aumento da flexibilidade e diminui as chances de lesões		1

Tabela 5: Respostas dos/as entrevistados/as em relação ao proporcionamento de alongamento na rotina de treino  
Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com a tabela 5 com as respostas dos/as praticantes entrevistados/as, quatro mulheres responderam que a incorporação da prática de alongamento na rotina de treino proporciona uma vida saudável, flexibilidade, bem-estar e disposição no dia-a-dia; seis mulheres

entrevistadas e um homem entrevistado apontaram que proporciona um melhor desempenho nas atividades físicas e alívio de dores após o esforço físico; dois homens apontaram que melhora a postura na hora do treino.

Por fim, o último questionamento sobre qual o principal objetivo da aderência de alongamento como prática antes das atividades de musculação, a tabela 6, a seguir descreve as respostas dos/as entrevistados/as:

<b>Respostas dos Entrevistados(as)</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>
Aquecimento e preparação dos músculos	9	2
Prevenção de lesões	5	2
Não acha necessário o aderimento	1	1
Acha somente importante no final	1	

Tabela 6: Respostas dos/as entrevistados/as quanto a aderência de alongamento como prática antes das atividades de musculação

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015

De acordo com a tabela 6, as respostas dos/as praticantes entrevistados/as, nove mulheres e dois homens responderam que a aderência de alongamento como prática antes das atividades de musculação tem como principal objetivo aquecer e preparar os músculos; Cinco mulheres e dois homens apontam que o objetivo principal é para prevenir as lesões que são ocasionadas devidas os músculos não estarem alongados. Um homem e uma mulher não acham necessário o aderimento de alongamento e por fim, um praticante não acha somente importante no final.

## **CONCLUSÃO**

Em conclusão com esta pesquisa realizada, foi definido que a importância do alongamento é uma atividade primordial para o início, meio e fim da atividade física, neste caso, a prática de musculação em academias.

Com base no estudo de caso realizado os dados apontam que a maioria, ou seja, 70% dos/as entrevistados/as fazem algum tipo de alongamento diário, sendo que 70% das mulheres alongam mais as pernas, cadeia posterior, região anterior do braço, cervical e tríceps braquial e o restante, que são homens alongam mais as costas e peitoral, tríceps braquial, região anterior do braço, pernas e adutor do quadril. Destes entrevistados a maioria apontou que realiza alongamento antes e depois do treino, mas também obtiveram resultados em relação daqueles que realizam a prática da musculação, mas não se alongam. Os principais objetivos do alongamento observados pelos/as entrevistados/as foram evitar e prevenir lesões, relaxamento muscular, aumento da amplitude de movimento, da flexibilidade e também aquecimento da musculatura.

Os praticantes de musculação de ambos os sexos devem se conscientizar que é de extrema importância a prática de alongamento antes e depois do treino, pois além de evitarem dores musculares, cansaço corporal e câimbras, esta prática também auxiliar na flexibilidade corporal.

Os homens são os que mais realizam a prática de musculação na semana, sendo três vezes por semana, mas todos apontaram que realizam a prática de musculação para emagrecer, ganhar resistência física, para saúde, bem-estar, autoestima e para evitar a hipertrofia dos músculos.

Dos/as entrevistados/as apenas 40% realizam outro exercício físico, além da musculação o mais apontado entre eles foi a corrida de rua para as mulheres e o futebol para os homens, sendo que destacaram também outras atividades como: surf, judô, pilares, zumba e treinamento funcional. Nestes que apontaram realizar outro exercício, dizem que fazem alongamento devido ao aquecimento do corpo, alívio de dores e bem-estar, e/ou mobilidade e flexibilidade.

A maioria dos/as entrevistados sabem a importância do alongamento antes e depois do treino, porém ainda existem os que acham que esta prática não é importante para o corpo. Porém devem saber que é muito importante, pois há grande diminuição do risco de lesões em músculos e evita o cansaço demasiado, além de dar fortalecimentos aos músculos.

O alongamento não necessariamente deve estar ligado a alguma atividade física, mas deve também fazer parte da rotina diária de todos os indivíduos, pois ele serve também como um relaxamento para os músculos. Esta prática é essencial independente da idade, da condição física, de se ter uma vida sedentária, é fundamental a manutenção de uma prática regular de atividades a fim de fortalecer a musculatura, tais como futebol, natação, ciclismo, entre outros, em qualquer caso haverá a promoção do encurtamento das fibras musculares e da redução da flexibilidade. Nestas situações e com a ausência do alongamento, a tendência será o desenvolvimento de problemas ósseos e musculares. Adotar o alongamento como prática regular seria a forma adequada de prevenção ao desenvolvimento dessas lesões.

Essa pesquisa não pretende esgotar-se por aqui, a pesquisadora pretende dar continuidade neste tema em outros cursos que vier a fazer, trazendo assim, mais conhecimentos deste assunto que servirão como base para seu profissionalismo e também de outros leitores que tem a visão de trabalhar profissionalmente nesta área.

## **REFERÊNCIAS**

ACHOUR JUNIOR, Abidallah. **Bases para exercícios de alongamento**. 2.ed. Londrina: Phorte, 1999.

BADARO, Ana Fátima Viero; SILVA, Aline Huber da; BECHE, Daniele. **Flexibilidade versus**

**alongamento:** esclarecendo as diferenças. Revista Saúde, v.33, n.1, p. 32-36, Santa Maria, 2007.  
Disponível em:  
<[http://woodhousetraininglab.com/files/20130619160515\\_IN3PC71MQH2GU14UP83I.pdf](http://woodhousetraininglab.com/files/20130619160515_IN3PC71MQH2GU14UP83I.pdf)>.  
Acesso em: 07 de junho de 2015.

BROOKS, Douglas S. **O livro completo para personal training.** São Paulo: Phorte Editora, 2004.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos:** fundamentos e técnicas. São Paulo: Manole, 1998.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3.ed. Londrina: Midiograf, 2003.