



ANS nº 38497

Versão 3.0 - revisado 12/04/2024

f y i in
/UnimedUberlândia

www.unimeduberlândia.coop.br



0800 940 6900
3239-6910 (WhatsApp)



SAIBA MAIS

Alongamento

Cuidar
de você
Esse é o
plano.



VOCÊ SABIA?

Em todas as idades fazer alongamento é importante, independentemente de ser uma pessoa fisicamente ativa ou não. Com o passar da idade, as articulações ficam menos flexíveis, fazendo com que alguns movimentos se tornem mais difíceis de executar e interferindo até mesmo no equilíbrio. Assim como ocorre com todos os tipos de exercício, para conseguir benefícios duradouros, é preciso alongar-se regularmente. Alongar-se apenas ocasionalmente traz benefícios de curta duração. Com pouco mais de 10 minutos de prática diária ou, pelo menos, três vezes na semana, é possível perceber bons resultados.

POR QUE SE ALONGAR?

O alongamento é uma forma simples, prática e rápida de exercitar o corpo em qualquer hora ou lugar. O principal objetivo do alongamento é aumentar a flexibilidade do corpo, possibilitando movimentos mais amplos, além de reduzir o risco de lesões.

Benefícios do alongamento:

- Melhora da qualidade de vida;
- Ajuda as articulações a se moverem em toda a sua amplitude de movimento e reduz a sobrecarga nas articulações;
- Reduz encurtamentos musculares e diminui o risco de lesões;
- Ativa a circulação sanguínea;
- Melhora o desempenho nas atividades físicas;
- Reduz a dor muscular pós exercício;
- Favorece a consciência corporal e melhora da postura, coordenação e equilíbrio;
- Alívio de dores e tensões musculares;
- Promove sensação de relaxamento e bem-estar.

QUANDO ALONGAR?

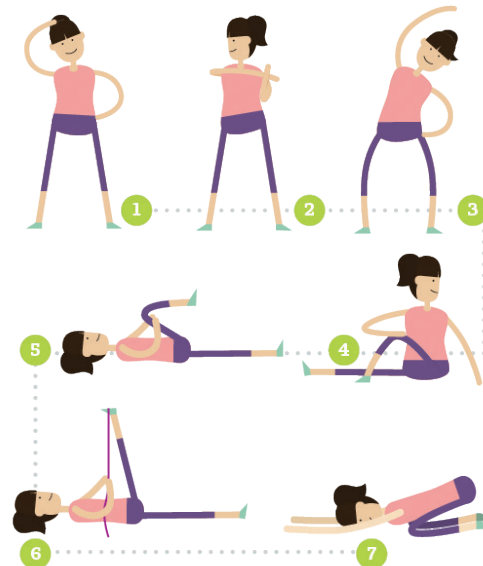
Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o alongamento não está relacionado somente a práticas esportivas. Os movimentos podem ser realizados a qualquer hora do dia e, inclusive, ao chegar e sair do trabalho.

Com relação à prática de exercícios físicos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, os alongamentos protegem especialmente contra as lesões musculares agudas – aquelas derivadas de uma pancada ou sobrecarga – e devem ser feitos antes e depois dos exercícios.

APRENDA A SE ALONGAR

Alongar-se de forma incorreta pode causar lesões. Portanto, antes de começar é preciso se atentar a algumas recomendações: Comece pela respiração: respirar fundo aumenta o relaxamento muscular. É a respiração que dá ritmo ao exercício e, por isso, deve ser lenta e profunda. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

- Os movimentos devem ser lentos e suaves.
- Respeite seu corpo: forçar durante o alongamento pode provocar lesões musculares ou nos tendões. Após a sensação de tensão muscular (quando sentir a região alongar), não force mais. Mantenha-se por aproximadamente 30 segundos nessa posição ou de acordo com o seu limite e posteriormente relaxe!
- Cada movimento não deve ultrapassar 60 segundos. Lembre-se de que a flexibilidade vai aumentando com o tempo, portanto, forçar não é eficiente!
- Mantenha uma boa postura.



Conteúdo produzido pela equipe de comunicação do Portal Unimed

- 1) Em pé, mantenha os pés afastados. Apoie uma das mãos no quadril e, com a outra mão, incline levemente a cabeça. Repita para o outro lado.
- 2) Lateralize um braço a sua frente, depois apoie o antebraço no cotovelo oposto. Ao final, faça uma leve pressão. Repita com o outro braço.
- 3) Em pé, mantenha os pés afastados e apoie uma das mãos no quadril. Incline o tronco para um lado e, em seguida, para o outro.
- 4) 1º: Sente com membros inferiores estirados; 2º: Flexione um joelho e coloque o pé (desta mesma perna) por cima do joelho oposto e o apoie no chão (na lateral externa da outra perna); 3º: Rotacione o tronco para o lado oposto. Repita com o outro lado.

- 5) 1º Deitado com o dorso sobre o chão/colchão; 2º Flexione um dos joelhos; 3º Puxe com ambas as mãos o membro inferior no sentido do corpo. Repita com o outro membro.
- 6) Deitado, coloque uma toalha na ponta do pé. Segure nas duas pontas da toalha e eleve a perna em direção ao teto. Repita com a outra perna.
- 7) Sente-se sobre os calcanhares. Abaixar o tronco e leve os braços a frente. Tente levar as mãos o mais longe que puder.

DICAS

- ✓ Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- ✓ Alongue-se sempre que puder, em distintos momentos do dia (no trabalho, nos afazeres domésticos e no tempo de lazer);
- ✓ Procure relaxar enquanto se alonga;
- ✓ Coloque uma música agradável de fundo enquanto se alonga.

TENHA CAUTELA!

Caso apresente alguma tensão muscular importante, o alongamento pode causar mais danos. Além disso, alongamentos devem ser evitados em casos de suspeita de fratura ou lesão muscular. Discuta com o seu médico, fisioterapeuta ou educador físico a melhor forma de se alongar.

