



PRÁTICA DESPORTIVA A LONGAMENTO – UMA EXPERIÊNCIA COM ACADÊMICOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE¹

Guilherme Mendonça Martins, Universidade Federal do Rio Grande (FURG),
guilhermemmaritns@yahoo.com.br

Ângela Adriane Schmidt Bersch, Universidade Federal do Rio Grande (FURG),
angelabersch@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: alongamento; prática desportiva; qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho refere-se a análise das evoluções de alunos participantes e frequentes da prática desportiva alongamento. A disciplina na modalidade optativa foi oferecida no 1º semestre/2018 pelo curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande/RS.

A prática desportiva - alongamento tem por objetivo promover e ou aprimorar, através de exercícios e posturas, valências físicas tais como: coordenação motora, força, resistência, flexibilidade, equilíbrio, bem como prevenir lesões musculares (ALTER, 1998; DANTAS, 1999; SILLER, 2008).

Os exercícios de alongamento visavam a melhoria na qualidade de vida por meio da instrumentalização dos participantes na promoção da saúde. Este termo, promoção da saúde, é compreendido como o processo de capacitação das pessoas com a finalidade de atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde.

Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente.(...) a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas (BRASIL, 2002).

2 METODOLOGIA

As aulas de alongamento ocorriam nas 3ª e 5ªfeiras. Estavam matriculados 50 alunos – 44 mulheres e 06 homens - oriundos de diversos cursos da Universidade. Estes eram atendidos em turmas distintas: turma A das 17h10min as 18h; e turma B das 18h as 18h50,

¹ O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

portanto as aulas tinham duração de 50min. Foram participantes deste estudo os alunos matriculados e frequentes em, no mínimo, 75% das aulas. Além disso, também foi solicitado que assinassem o termo de consentimento livre e esclarecido para que fizessem parte desta pesquisa.

As aulas consistiam em atividades lúdicas para aquecimento muscular e soltura das articulações nos 10min iniciais. Posteriormente exercício de alongamento durante 30min e massagem corporal e relaxamento nos 10min finais da aula.

Os dados coletados referem-se a imagens feitas a partir de quatro posições de alongamento, nas quais estavam envolvidas várias articulações e grupos musculares (CLÉMENCEAU; DELAVIER E GUNDILL, 2012). Tais registros foram efetuados em três momentos distintos no decorrer do semestre: primeiro no segundo dia de aula; segundo, na 16ª aula; e o terceiro momento na 31ª aula. Assim, as imagens de cada aluno foram comparadas em um único slide e projetada aos alunos participantes no último dia de aula para que pudessem verificar e visualizar as suas evoluções.

3 ANALISE DOS RESULTADOS

A partir da coleta dos dados por meio de imagens verificou-se que 96% dos alunos tiveram uma significativa melhora. Os 4% restantes referem-se a duas participantes que fazem alongamento desde a infância devido a prática de ballet. Nestas não ficou visível aumento da mobilidade articular ou flexibilidade. Nos demais foi visível o aumento da condição de flexibilidade articular e alongamento muscular. Contudo, cabe ressaltar que no tocante a melhora na sensação de bem-estar os 100% foram atingidos.

Os dados qualitativos foram igualmente significativos, pois referem-se ao registro das falas sobre a percepção dos alunos das aulas de alongamento e sua repercussão na qualidade de vida deles. Estes relatam a melhoria na disposição e motivação a partir da participação das aulas propostas, bem como a descontração e relaxamento devido as interações com os colegas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se que as aulas de alongamento promoveram a integração e socialização dos alunos de diversos cursos da universidade. E, sobretudo, proporcionaram: fortalecimento



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

e relaxamento muscular; melhora na postura e consciência corporal; diminuição das câimbras; maior disposição e sensação de bem-estar; bem como redução das dores musculares e articulares.

5 REFERÊNCIAS

ALTER Michael J. **Ciências da Flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As Cartas da Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2002. p. 56. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf. Acesso em: 06/07/2018.

CLÉMENCEAU, Jean-Pierre; DELAVIER, Frédéric e GUNDILL, Michael (2012). **Guia de Alongamento** - Abordagem Anatômica Ilustrada. São Paulo: Manole, 2012.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999

SILLER, B. **O corpo pilates: um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas**. São Paulo: Summus Editorial, 2008.