



Aluno(a): \_\_\_\_\_  
Escola \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_ Professor (a) \_\_\_\_\_

Escrevendo  
um novo  
futuro!

### Educação Física – EAD - EJA

O que é o alongamento?

O alongamento por si só já é uma espécie de exercício físico. A prática consiste em distender os músculos para melhorar a flexibilidade e oferece muitos outros benefícios.



1. Ajuda na elasticidade dos músculos;
2. É bom para melhorar a qualidade do sono;
3. Acelera a recuperação de lesões;
4. Melhora a postura;
5. Ajuda a fortalecer os músculos;
6. Oferece bem-estar ao liberar serotonina;
7. Alivia o stress.

**Alongamento** é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade. Praticá-lo é comum em atividades físicas esportivas como ginástica e corrida, atividades não esportivas como a Yoga e o balé, e em reabilitação como a fisioterapia. Os exercícios de alongamento devem ser realizados preferencialmente após um aquecimento, como corrida leve ou exercícios calistênicos, pois a temperatura muscular geral ou específica afeta a flexibilidade.

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito é o aumento da flexibilidade.

Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade,

o que o torna uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade de elasticidade e prevenir lesões.

Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade.

Mesmo quem apresenta algum problema específico pode fazer alongamentos, mas com menos intensidade. Quando feitos de maneira adequada, os alongamentos trazem os seguintes benefícios: reduzem as tensões musculares; relaxam o corpo; proporcionam maior consciência corporal; deixam os movimentos mais soltos e leves; preparam o corpo para atividades físicas, e ativam a circulação.

Embora seja defendido que alongar antes da atividade física previna lesões, não existem evidências na literatura que garantem isso. O que se sabe é que uma boa flexibilidade previna a incidência de lesões.

A respiração é considerada fundamental, pois quando se respira profundamente, aumenta-se o relaxamento muscular. É a respiração que dá o ritmo ao exercício e por isso deve ser lenta e profunda.

Referência: <https://www.dicasdemulher.com.br/alongamento/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Alongamento#:~:text=Alongamentos%20s%C3%A3o%20exerc%C3%ADcios%20voltados%20para,%C3%A9%20o%20aumento%20da%20flexibilidade.>

1- Atividade: Faça pelo menos 10 tipos de alongamentos simples/básicos que não comprometam sua saúde em sua execução e me descreva a sensação que teve pós o exercício. Qualquer dúvida, pode me contatar. Abraços!

---

---

---