

Dica de saúde

Os benefícios do alongamento

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 dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

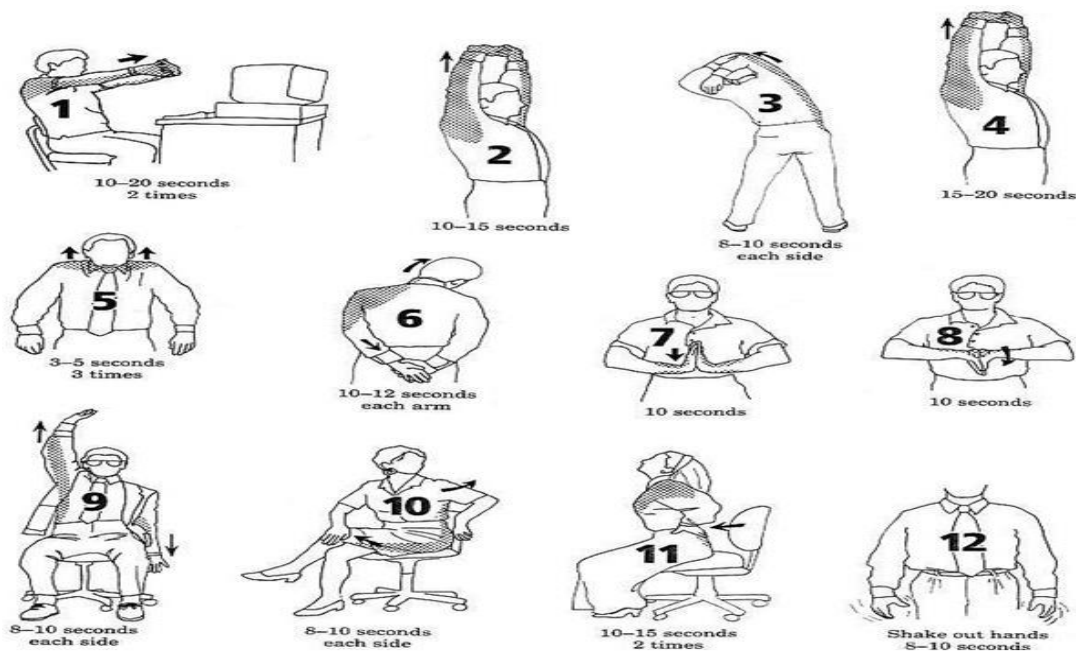
Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade, mesmo quem apresenta algum problema específico, como LER ou hérnia de disco também pode fazer alongamentos, mas com menos intensidade. Não é preciso grande condição física ou habilidades atléticas.

Os alongamentos podem ser feitos sempre que se sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente.

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;
- ativam a circulação.

No caso de estudantes eles podem ser feitos até no intervalo das aulas, o alongamento ajuda na respiração, facilitando a circulação sanguínea o que aumenta o raciocínio. Seguem os passos para um bom alongamento:



Elaborado por acadêmicos do Curso de Farmácia: Daiana Nunes, Douglas Elesbão, Fernanda G. Duering, Guilherme Arnhold e Rômulo Job.

Referências:

Disponível em: www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/mexa_se/alongamentos/imp_alongamentos.htm.

Acesso em 26 de agosto de 2014.