

TIPOS DE ALONGAMENTO E DESEMPENHO ESPORTIVO: REVISÃO DA LITERATURA

Wesley Martins Rangel², Diego Pereira Monteiro² & Luciano M. Chicayban¹

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise de Disfunções Pneumo-Funcionais (LADPF/ISECENSA) – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Aluno do curso de Fisioterapia do ISECENSA.

O alongamento estático imediatamente antes das atividades apresenta resultados controversos em relação a força e potência, velocidade e agilidade. Entretanto, se for combinado com série de alongamento dinâmico ou aquecimento geral realizado após o alongamento estático, os efeitos negativos no desempenho podem ser revertidos. O alongamento balístico parece ser menos eficaz do que o alongamento dinâmico devido ao melhor alcance de movimento e rebote do alongamento dinâmico. A alta velocidade de alongamento parece afetar o desempenho muscular subsequente, no entanto, a duração do alongamento não interfere no desempenho muscular. O objetivo do estudo foi investigar a relação do alongamento em relação ao desempenho esportivo. Foi realizada uma revisão não sistemática da literatura nas bases de dados: Pubmed, LILACS, Google acadêmico e Physiotherapy Evidence Database (PEDro); publicados entre 2013 à 2016 e utilizando as seguintes palavras chaves: *physical therapy, athletes, static stretching, performance*. Foram analisados cinco artigos, onde três desses demonstraram que o alongamento estático não traz benefícios ao desempenho do atleta. Dois desses artigos concluíram que o alongamento dinâmico é a melhor opção, pois realiza o alongamento no gestual esportivo do atleta. Um dos artigos concluiu que em princípio é recomendado fazer o alongamento estático logo após a atividade esportiva e o alongamento dinâmico imediatamente anterior à atividade esportiva. O último artigo concluiu que a alta intensidade do alongamento contribui positivamente no desempenho do atleta, entretanto, a duração do alongamento não traz benefícios ao desempenho. Conclui-se que foi observada divergência em relação à utilização de alongamento antes de atividades desportivas. Não há um consenso sobre o tempo necessário de alongamento para ocorrer alterações viscoelásticas nos grupos musculares ou qual a melhor tipo de alongamento sobre o desempenho do atleta.

Palavras- chave: Fisioterapia, Alongamento, Atletas.