

ANÁLISE DA PRÁTICA DE ALONGAMENTO MUSCULAR REALIZADA POR INDIVÍDUOS NO PARQUE DA CRIANÇA- CAMPINA GRANDE

THAÍS BEZERRA ARANHA ¹

LEANDRO AUGUSTO DUTRA SILVA ²

CAIO CESAR MATIAS SOUZA ³

RESUMO

Sabe-se que o exercício físico é um dos pilares para se obter uma boa qualidade de vida nos dias atuais, e associado a sua prática o alongamento muscular, que se praticado corretamente antes e após o exercício possui um papel preventivo importante, pois prepara a musculatura, favorece a recuperação, evita problemas musculares, articulares, tendinosos e circulatórios, aprimoram a mobilidade e a flexibilidade, tem um papel anti-stress, permite a obtenção do bem-estar e melhora a consciência corporal, o gesto técnico e o desempenho (Geoffroy, 2001). O estudo foi do tipo observacional descritivo, com processo de amostragem por livre demanda, realizado no Parque da Criança (Município de Campina Grande) durante o mês de agosto de 2012, com 30 indivíduos de ambos os sexos e diferentes idades, a fim de verificar se a prática do alongamento muscular é realizada antes e após o exercício, bem como a técnica desenvolvida por eles. Obtivemos como resultados os seguintes dados: 73,3% dos indivíduos realizam alongamento antes do exercício; 23,3% realizaram o alongamento antes e após o exercício; 20% realizaram em local inadequado (rampas e superfícies desniveladas); 20% realizaram alongamento de todos os segmentos corporais (coluna cervical e lombar, membros superiores e inferiores); 13,3% realizaram a técnica correta do alongamento (postura adequada e no mínimo 20 segundos em cada segmento corporal). Diante de tais resultados concluímos que apesar do elevado número de indivíduos que praticam o alongamento antes do exercício físico, a minoria o realiza de forma adequada, e consequentemente obtém os benefícios de tal prática. A situação exposta possivelmente é resultante da ausência de um profissional capacitado no Parque da Criança, para instruir os indivíduos que praticam suas atividades físicas no local sobre os benefícios do alongamento, bem como a forma

correta de execut´-lo, propiciando assim uma melhoria na qualidade de vida destes indivíduos.

Palavras-chave: ALONGAMENTO MUSCULAR, EXERCÍCIO FÍSICO, QUALIDADE DE VIDA.

¹ UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, thais-aranha@hotmail.com;

² CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA - FUNDAÇÃO OSVALDO ARANHA - RJ,
leodutraprofessor@gmail.c;

³ UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, caiocms@live.com;