

## AS DIFERENÇAS ENTRE ALONGAMENTO E FLEXIONAMENTO COM FOCO NA MICROESTRUTURA

JEOVANE MARCELO MENEZES DE MESQUITA  
FÁBIO NEVES SANTOS  
UNIVERSIDADE TIRADENTES  
ARACAJU/SERGIPE BRASIL  
[jeovanemarcelo@hotmail.com](mailto:jeovanemarcelo@hotmail.com)

**Palavras-chave:** Amplitude de movimento articular. Exercícios de Alongamento Muscular. Terminologia

**INTRODUÇÃO:** Na área de Educação Física e esportes existem termos que causam polêmica em sua definição, com diversos autores oferecendo diferentes explicações. Nessa esteira, estão os termos alongamento e flexibilidade, sendo necessário realizar uma pesquisa abrangente sobre essa temática. **OBJETIVO:** O objetivo desse trabalho foi esclarecer as definições dos termos alongamento e flexibilidade, com foco na microestrutura, através da pesquisa bibliográfica, demonstrando sua importância para um melhor desempenho físico. **METODOLOGIA:** Foram pesquisados dez artigos publicados em revistas científicas da área, buscando observar a diferença entre alongamento e flexionamento com foco na microestrutura. **RESULTADOS:** Pode-se perceber que termo alongamento foi definido como uma técnica para melhorar a flexibilidade. Quando se trata da microestrutura o alongamento após o exercício tem como objetivo evitar o encurtamento muscular, ou se realizado diariamente aumentar os sarcômeros, assim, proporcionando um aumento de flexibilidade, sendo uma maneira de aumentar a mobilidade dos tecidos moles. Já a flexibilidade visa a melhora da capacidade articular, atingindo maiores arcos articulares. Clinicamente falando é a máxima amplitude articular e representa o maior comprimento muscular, pois as estruturas de tecidos moles também contribuem para a resistência articular, podendo ser definido também como o desempenho humano composto por inúmeros fatores interdependentes tais como velocidade, resistência muscular. A flexibilidade também é definida por alguns autores como a qualidade física responsável pela execução de movimentos voluntários de amplitudes máximas dentro dos limites morfológicos, dependente tanto da elasticidade quanto da mobilidade muscular, portanto, sendo necessária para a perfeita execução de atividades físicas. **CONCLUSÃO:** Assim, é possível o alongamento como um meio para se treinar a flexibilidade que relacionada a estiramento nas fibras musculares teremos uma sensação de estiramento leve. Já a flexibilidade é um termo utilizado para descrever um componente de aptidão relacionado ao bem estar físico aumentando a elasticidade das fibras musculares. Ambos os termos estão interligados e agem praticamente sobre os mesmos componentes, músculos, ligamentos, mobilidade articular, e apresentam diferenças nas técnicas de execução. Os exercícios de alongamento muscular atualmente estão entre os mais comuns quando tratamos de reabilitação e prática esportiva e a flexibilidade é uma qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

## REFERÊNCIAS

SILVA, J.; Taranto, C. I.; Piasecki, F. **Ginástica Laboral: Alongamento x Flexionamento**. Rev Saúde e Biol, v.1 n.6, 2006.

Abdallah Junior, A. **Alongamento e Flexibilidade: Definições e Contraposições**. Revista brasileira de atividade física e saúde, v.12, n.1, 2007.

Badaro, A. F. V.; SILVA, A. H.; BECHE, D. **Flexibilidade versus Alongamento: esclarecendo as diferenças**. Saúde, Santa Maria, v. 33, n. 1. pp. 32-36, 2007.

GALDINO, F. F. S. **Alongamento e Flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças**. Revista edfesportes, ano 17, nº 176, 2013.

ALMEIDA, P. H. F. et al. **Alongamento Muscular: suas implicações e performance e na prevenção de lesões**. Rev. Fisioter. Mov, v 22, n.3, pg. 335-343, 2009.

MENDEZ, E. H.; NUNEZ, J. C. L. **Um estudo sobre a flexibilidade de membros inferiores com praticantes de ginástica rítmica**. Caderno de Educação Física, v. 5, n. 9, pp. 135-142.