ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

TERÇA E SEXTA-FEIRA - 06/ 04; 09/04; 13/04
EDUCAÇÃO FÍSICA
CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF67EF07.s.06), (MS.EF67EF08.s.07 (MS.EF67EF09.s.08) .
NOME DO ALUNO:

CONTEÚDO: Ginástica de condicionamento físico

ATIVIDADE

Boa tarde a todos, hoje daremos continuidade ao tema da ginástica, abordaremos nesta aula a importância do alongamento antes e após o exercício físico.

O que é o 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. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

Segundo Bruna Joaquim Carneiro, professora de educação física e nutricionista, o alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de 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 aqueles que apresentam algum problema específico, como LER ou hérnia de disco também 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;
- Previnem lesões;
- 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.

Como deve ser feito?

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

Deve-se respeitar os seus limites. Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Não se preocupe em alongar até ao limite. Aos poucos você vai ganhar flexibilidade.

Regularidade e relaxamento são ingredientes obrigatórios para um bom alongamento. Aprenda a introduzi-lo a sua rotina.

Os alongamentos conseguem esse resultado por aumentarem a temperatura da musculatura e por produzirem pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que revestem os músculos.

Por que fazer alongamentos?

Tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade. Quanto à atividade física, esportes de longa duração como corrida, ciclismo, natação, entre outros, fortalecem os músculos, mas diminuem a sua flexibilidade.

Nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas em ossos e músculos. Provavelmente, a queixa mais frequente encontrada tanto entre sedentários, como entre atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca.

Quando alongar?

É importante alongar adequadamente a musculatura antes e também depois de uma atividade física. Isso prepara os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular. Pela sua facilidade de execução, a maioria dos alongamentos pode também ser feitos, praticamente, a qualquer hora. Sempre que for identificada alguma tensão muscular, prontamente algum tipo de alongamento pode ser empregado para trazer bem estar.

Como alongar?

Antes de tudo, é importante aprender a forma correta de executar os alongamentos, para aumentar os resultados e evitar lesões. Inicie o alongamento até sentir uma certa tensão no músculo e então relaxe um pouco, sustentando de 30 á 40 segundos, voltando novamente à posição inicial de relaxamento. Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves.

O mesmo alongamento pode ser repetido, buscando alongar mais o músculo evitando sentir dor. Para aumentar o resultado, após cada alongamento, o músculo pode ser contraído por alguns segundos, voltando a ser alongado novamente. Bruna Carneiro ressalta que o ideal é combinar a prática do alongamento a uma atividade aeróbica, como, por exemplo, a caminhada.

REFERÊNCIAS:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/
https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/alongamentos/imp_alongamentos.htm - site da UNESP – acessado dia 30/04/2021