

OS EFEITOS DO ALONGAMENTO DURANTE E APÓS O TREINAMENTO DE VOLEIBOL

XV Encontro de Experiências Estudantis

Lucas da Silva Xavier, Ariel Braga Guimarães, Wildner Lins de Souza

O alongamento é um tipo de exercício realizado antes do início de qualquer atividade física, com o objetivo de manter ou aumentar a flexibilidade muscular e a amplitude dos movimentos por meio dos estiramentos das fibras, prevenir e reduzir a possibilidade de lesões e dores após os exercícios. Dessa forma, é interessante que os atletas do time da seleção de voleibol masculino da Universidade Federal do Ceará disponham um tempo mínimo de pelo menos 30 minutos para se dedicarem ao alongamento antes de praticarem qualquer esporte. Portanto, é de suma importância salientar os benefícios dessa prática, durante e após as sessões de treinamento, aos atletas para impedir que o treino seja realizado sem o alongamento necessário. À vista disso, foi realizada uma pesquisa, em formato de questionário, sobre a percepção direta da realização de alongamento antes dos exercícios físicos. Destacando, dessa maneira, a avaliação de dores e fadigas musculares depois das atividades desportivas além das melhorias na performance no treino de salto, força e velocidade, além disso, uma melhor recuperação da musculatura. Desta maneira, será possível evidenciar as múltiplas consequências vantajosas aos atletas e estudantes do esporte coletivo sobre o alongamento, já que a rotina agitada e exaustiva de conciliar estudos e exercícios físicos nos jovens podem torná-los mais suscetíveis a diversas lesões musculares.

Palavras-chave: ALONGAMENTO. EXERCÍCIO. VOLEIBOL.