



dobra

ANS - nº 34457

Versão 2.0 – revisado 27/01/2021

f y i in  
/UnimedUberlandia

www.unimeduberlandia.coop.br

dobra

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Espaço Viver Bem**

Av. Cesário Alvim, 3521 – Bairro Brasil

**(34) 3239-6937**

[programabemtever@unimeduberlandia.coop.br](mailto:programabemtever@unimeduberlandia.coop.br)

**COS – Central de Orientação em Saúde**

**0800 772 8988 | 34 99983 8496 (WhatsApp)**

PROGRAMA  
**Bem te ver**



# SAIBA MAIS

## Alongamento

# Cuidar de você Esse é o plano.

## VOCÊ SABIA?

Em todas as idades fazer alongamento é importante, independentemente de ser uma pessoa fisicamente ativa ou não. Com o passar da idade, as articulações ficam menos flexíveis, fazendo com que alguns movimentos se tornem mais difíceis de executar e interferindo até mesmo no equilíbrio. Assim como ocorre com todos os tipos de exercício, para conseguir benefícios duradouros, é preciso alongar-se regularmente. Alongar-se apenas ocasionalmente traz benefícios de curta duração. Com pouco mais de 10 minutos de prática diária ou, pelo menos, três vezes na semana, é possível perceber bons resultados.

## POR QUE SE ALONGAR?

O alongamento é uma forma simples, prática e rápida de exercitar o corpo em qualquer hora ou lugar. O principal objetivo do alongamento é aumentar a flexibilidade do corpo, possibilitando movimentos mais amplos, além de reduzir o risco de lesões.

### Benefícios do alongamento:

- Melhora da qualidade de vida;
- Ajuda as articulações a se moverem em toda a sua amplitude de movimento e reduz a sobrecarga nas articulações;
- Reduz encurtamentos musculares e diminui o risco de lesões;
- Ativa a circulação sanguínea;
- Melhora o desempenho nas atividades físicas;
- Reduz a dor muscular pós exercício;
- Favorece a consciência corporal e melhora da postura, coordenação e equilíbrio;
- Alívio de dores e tensões musculares;
- Promove sensação de relaxamento e bem-estar.

## QUANDO ALONGAR?

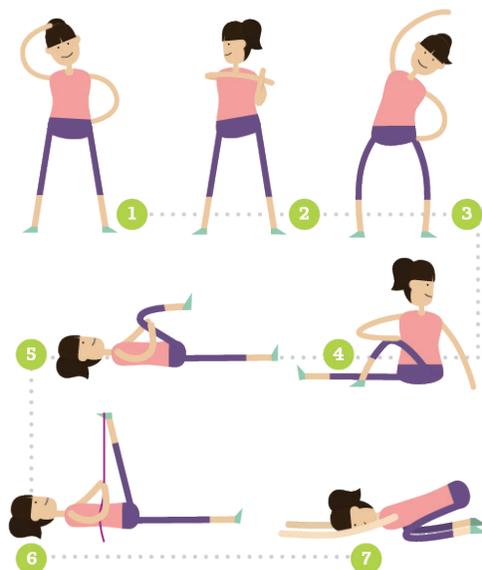
Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o alongamento não está relacionado somente a práticas esportivas. Os movimentos podem ser realizados a qualquer hora do dia e, inclusive, ao chegar e sair do trabalho.

Com relação à prática de exercícios físicos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, os alongamentos protegem especialmente contra as lesões musculares agudas - aquelas derivadas de uma pancada ou sobrecarga - e devem ser feitos antes e depois dos exercícios.

## APRENDA A SE ALONGAR

Alongar-se de forma incorreta pode causar lesões. Portanto, antes de começar é preciso se atentar a algumas recomendações: Comece pela respiração: respirar fundo aumenta o relaxamento muscular. É a respiração que dá ritmo ao exercício e, por isso, deve ser lenta e profunda. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

- Os movimentos devem ser lentos e suaves.
- Respeite seu corpo: forçar durante o alongamento pode provocar lesões musculares ou nos tendões. Após a sensação de tensão muscular (quando sentir a região alongar), não force mais. Mantenha-se por aproximadamente 30 segundos nessa posição ou de acordo com o seu limite e posteriormente relaxe!
- Cada movimento não deve ultrapassar 60 segundos. Lembre-se de que a flexibilidade vai aumentando com o tempo, portanto, forçar não é eficiente!
- Mantenha uma boa postura.



Conteúdo produzido pela equipe de comunicação do Portal Unimed

- 1) Em pé, mantenha os pés afastados. Apoie uma das mãos no quadril e, com a outra mão, incline levemente a cabeça. Repita para o outro lado.
- 2) Lateralize um braço a sua frente, depois apoie o antebraço no cotovelo oposto. Ao final, faça uma leve pressão. Repita com o outro braço.
- 3) Em pé, mantenha os pés afastados e apoie uma das mãos no quadril. Incline o tronco para um lado e, em seguida, para o outro.
- 4) 1º: Sente com membros inferiores estirados; 2º: Flexione um joelho e coloque o pé (desta mesma perna) por cima do joelho oposto e o apoie no chão (na lateral externa da outra perna); 3º: Rotacione o tronco para o lado oposto. Repita com o outro lado.

- 5) 1º Deitado com o dorso sobre o chão/colchão; 2º Flexione um dos joelhos; 3º Puxe com ambas as mãos o membro inferior no sentido do corpo. Repita com o outro membro.
- 6) Deitado, coloque uma toalha na ponta do pé. Segure nas duas pontas da toalha e eleve a perna em direção ao teto. Repita com a outra perna.
- 7) Sente-se sobre os calcanhares. Abaixar o tronco e leve os braços a frente. Tente levar as mãos o mais longe que puder.

## DICAS

- ✓ Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- ✓ Alongue-se sempre que puder, em distintos momentos do dia (no trabalho, nos afazeres domésticos e no tempo de lazer);
- ✓ Procure relaxar enquanto se alonga;
- ✓ Coloque uma música agradável de fundo enquanto se alonga.

## TENHA CAUTELA!

Caso apresente alguma tensão muscular importante, o alongamento pode causar mais danos. Além disso, alongamentos devem ser evitados em casos de suspeita de fratura ou lesão muscular. Discuta com o seu médico, fisioterapeuta ou educador físico a melhor forma de se alongar.

## Fontes:

**Quando vale a pena se alongar, Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte:**

<http://medicinadoesporte.org.br/quando-vale-a-pena-alongar/>

**Exercícios de Alongamento:**

<https://www.unimed.coop.br/web/patrocinio/viver-bem/saude-em-pauta/exercicios-de-alongamento>

**Alongamento: saúde e qualidade de vida:**

<https://www.einstein.br/noticias/noticia/alongamento-saude-qualidade-de-vida>

**Alongamento é bom antes e depois da atividade física:**

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/alongamento-e-bom-antes-e-depois-da-atividade-fisica>