

OS EFEITOS DO ALONGAMENTO NO TREINAMENTO DE FORÇA E NA HIPERTROFIA

Isabelly Beatriz Souza

Julia Ortiz

Ricardo Martins Souza

Resumo

O alongamento é um tipo de exercício físico que tem como objetivo principal aumentar a flexibilidade muscular e a mobilidade das articulações. Pessoas que utilizam tal exercício junto com o treinamento de força, justificam a prática defendendo que quanto mais alongado for o músculo, maiores os ganhos durante o treino. Também é comum o seu uso no intervalo entre os exercícios, pois aumentaria a fáscia muscular fazendo com que a musculatura se desenvolvesse mais rápido. Entretanto, tais afirmações que são comumente verificadas nos ambientes de prática de exercícios resistidos carecem de evidências e comprovações. Sendo assim, o artigo tem como objetivo revisar de maneira quali-quantitativa a literatura existente sobre os efeitos imediatos e de longo prazo do alongamento no treinamento de força e na hipertrofia muscular. O estudo é uma revisão narrativa construída a partir da coleta de dados de estudos experimentais prévios, obtidos na base de dados do Pubmed, com sua publicação entre 2015 e 2023. Os retornos de pesquisa utilizando palavras chaves foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, sendo aceitos na presente revisão 20 trabalhos. Apesar do estudo ainda não ter sido finalizado, é possível através da breve leitura dos artigos e da divisão inicial realizada, destacar alguns pontos chaves da presente pesquisa. De modo geral, os artigos citam o efeito agudo negativo do alongamento prolongado na produção de força muscular. Alguns autores destacam que essa perda temporária da força muscular induzida pelo alongamento poderia prejudicar os ganhos crônicos do exercício. Entretanto, outros autores relatam que uma possível melhora crônica na amplitude de movimento, em razão dos exercícios de alongamento, pode contribuir positivamente gerando um melhor desenvolvimento da hipertrofia e, a longo prazo, o aumento da força muscular. Isso aconteceria visto que com o aumento da amplitude das fibras musculares é possível aproveitar melhor esses benefícios para a performance durante o treino, contribuindo nos ganhos durante a fase excêntrica dos movimentos.

Palavras-chave: Alongamento; Treinamento de Força; Desempenho;