

## NÍVEL DE CONHECIMENTOS DE ALUNOS EM RELAÇÃO AOS MÉTODOS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO E DINÂMICO

Luana do Nascimento<sup>1</sup>

Francisco Jose Fornari Sousa<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Conforme Geoffroy (2001) os exercícios de alongamento possuem um papel preventivo, pois eles preparam a musculatura, favorecem a recuperação e permitem evitar alguns problemas tendinosos, musculares e articulares. Para Achour Junior (2010), é importante compreender que existem inúmeros métodos para se desenvolver a flexibilidade.

**Objetivo:** pesquisar o nível de conhecimento de alunos em relação ao alongamento estático e dinâmico. **Metodologia:** Pesquisa descritiva diagnóstica. Fizeram parte da amostra 35 alunos do ensino médio do município de São Jose do Cerrito, SC. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário com perguntas fechadas. Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** em relação aos métodos de alongamento conhecidos pelos alunos 100% dos alunos não conhecem nenhum dos métodos; 100% praticam exercícios de alongamento nas aulas; 100% praticam o alongamento no início das aulas; 25,7% iniciaram de 1º a 2º série, e 74,3% iniciaram de 5º a 6º série; 100% dos alunos não conhecem os métodos dinâmico e estático; 94,3% dos alunos dizem que o alongamento é benéfico se feitos com regularidade e 5,7 % dizem que ele só será benéfico nas aulas de Educação Física. **Conclusão:** pode-se concluir com este trabalho que os alunos usam os métodos de alongamento estático e dinâmico, porém não sabem diferenciá-los e nem os momentos corretos de usá-los, existindo assim um ponto a ser revisado pelos professores em passar esses conhecimentos. Pois o alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo.

**Palavras-chave:** Alongamento. Métodos. Benefícios.

---

<sup>1</sup> Acadêmica da 8ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário FACVEST.

<sup>2</sup> Prof. da disciplina de TCC do curso de Educação Física do Centro Universitário FACVEST.

## ABSTRACT

Einleitung: Wie Geoffroy (2001) Dehnübungen eine präventive Rolle haben, weil sie die Muskeln vorzubereiten, zu fördern Erholung und können Sie einige Sehnen-Probleme, Muskel-und Gelenkschmerzen zu vermeiden. Um Achour Junior (2010), ist es wichtig zu verstehen, dass es eine Vielzahl von Methoden, um die Flexibilität zu entwickeln. Ziel: Um das Niveau der Kenntnisse der Studenten in Bezug auf die statische und dynamische Dehnung zu untersuchen. Methodik: beschreibende Diagnosen. Die Stichprobe bestand aus 35 Schülern in São Jose do Cerrito, SC. Es wurde als ein Instrument zur Datenerhebung wurde ein Fragebogen mit geschlossenen Fragen eingesetzt. Die Daten wurden mit grundlegenden Statistiken (zB%) und in Tabellen. Ergebnisse: Im Vergleich zu bekannten Methoden der Dehnung von 100% der Schüler nicht wissen, eine der Methoden, 100% Praxis Dehnübungen Klassen, 100% Praxis Stretching zu Beginn der Klassen, 25,7% von 1. bis 2. Serie gestartet und 74,3% von 5 bis 6. Klasse, 100% der Schüler nicht wissen, die dynamische und statische Methoden gestartet, sagen 94,3% der Studierenden, dass Stretching vorteilhaft ist, wenn sie regelmäßig und getan 5,7% sagen, dass es nur von Vorteil sein wird im Sportunterricht. Fazit: Wir können feststellen diese Arbeit, dass die Schüler die Methoden der statischen und dynamischen Dehnen verwenden, aber nicht wissen, unterscheidet sie noch die richtigen Zeiten zu benutzen, so gibt es einen Punkt, um von Lehrern bewertet werden, um dieses Wissen weitergeben . Zum Strecken ist eine Praxis, von grundlegender Bedeutung für das reibungslose Funktionieren des Körpers.

**Words-Key:** Stretching. Methoden. Benefits.

## 1 INTRODUÇÃO

O nível de conhecimento dos alunos sobre os métodos de alongamento aplicados na escola é de grande importância, pois isto fará com que eles adquiram o conhecimento adequado para praticar esses exercícios diariamente fora da escola e na vida adulta. Com o objetivo de pesquisar o nível de conhecimento de alunos em relação ao alongamento estático

e dinâmico, vamos também investigar de forma bibliográfica qual o melhor momento para indicar determinado alongamento, visando o melhor desempenho nas atividades propostas para os indivíduos e os benefícios trazidos pela prática desses exercícios.

Antes de começar é importante compreender a base científica do alongamento. Em primeiro lugar, as duas definições que serão apresentadas neste artigo. Existem dois tipos principais de alongamento que são utilizados em área escolar: o estático e o dinâmico. O alongamento é um dos exercícios mais ignorado por maior parte das pessoas. No entanto, quando feito corretamente pode trazer grandes benefícios à saúde. Muito se discute sobre o alongamento mais poucos sabem diferenciar o alongamento estático do alongamento dinâmico, e principalmente em que momento fazê-los.

O mais comum e utilizado pelos alunos na escola é o alongamento estático. Normalmente feito no início das aulas, onde a uma leve extensão no músculo alvo e mantém esta mesma posição por alguns segundos. Frequentemente indicado com uma das formas de evitar lesões, este alongamento antes dos exercícios pode não ser a melhor escolha.

Já o alongamento dinâmico um pouco menos conhecido e muitas vezes confundido como uma forma de aquecimento é essencial antes da prática de esportes e atividades escolares. Pois envolve a movimentação de grandes partes do corpo que gradualmente aumentam sua amplitude e velocidade. Este tipo de alongamento poder ser eficaz antes dos exercícios, por deixar o corpo preparado para a atividade a seguir.

O artigo traz os benefícios trazidos pelos exercícios de alongamentos, a diferença entre os dois métodos, as tabelas para amostra de dados em relação ao nível de conhecimento dos alunos sobre os métodos aplicados na escola e como o professor de educação física pode contribuir para melhorar o nível de conhecimento dos alunos sobre as várias formas de se alongar.

## **2 O ALONGAMENTO E SEUS BENEFÍCIOS**

Para Achour Junior (2010), é importante antes de começar, compreender que existem inúmeros métodos para se desenvolver a flexibilidade. Para se determinar qual método mais adequado, é preciso analisar os vários aspectos que se relacionem com o objetivo do aluno. Entre os métodos mais usados na escola esta o alongamento dinâmico e o estático. Deixando claro, que existem outros métodos, como alongamento passivo, balístico, ativo, entre outros.

Conforme Geoffroy (2001) os exercícios de alongamento possuem um papel preventivo, pois eles preparam a musculatura, favorecem a recuperação e permitem evitar alguns problemas tendinosos, musculares e articulares. Além de manter e melhorar a extensibilidade muscular e mobilidade articular, os exercícios de alongamento também intervêm no reequilíbrio dos problemas morfológicos e na correção de postura, proporcionando um papel de anti-estress e bem-estar.

Conforme Contursi (1998) a valores sobre a flexibilidade que vem sendo comprovados e aceitos pela comunidade científica. A importância dessa flexibilidade pode trazer benefícios no desporto, na prevenção de lesões, no relaxamento e na fisioterapia.

Devido a diversidades de atividades no campo da atividade física sempre se encontrou uma grande dificuldade em definir conceitos e procedimentos de alongamento de um grupo para o outro. Por exemplo, para as pessoas envolvidas em dança tem relação com uma velocidade lenta de execução de movimentos, que provoquem estiramento nos músculos; para os professores de educação física relaciona-se com um grau de amplitude de movimento; já para alunos de academia é toda a forma de trabalho que exercite a qualidade física de flexibilidade e para os atletas muitas vezes se confunde com relaxamento diferencial (DANTAS, 1989).

É importante ter o conhecimento mais científico do alongamento, e por existir varias formas de se alongar, existem diferentes reações nos tecidos musculares aqui divididos em períodos, como o período elástico (manutenção), após o alongamento o músculo recupera o seu comprimento em repouso – O período plasmático (melhoria), após o alongamento obtém-se um ganho durável com modificação dos tecidos. E o período de ruptura (melhoria), após o alongamento extremo obtém-se um ganho com possibilidades de microlesões (GEOFFROY, 2001).

Para Geoffroy (2001), é importante antes de uma sessão isolada de alongamento alguns exercícios dinâmicos, que sirvam como aquecimento de 5 a 8 minutos, isto é para se desenvolver um trabalho ativo nos grupos musculares com o objetivo de elevar a temperatura interna e aquecer a musculatura. Isto provoca dilatação dos capilares sanguíneos e diminui a viscoelasticidade, favorecendo a alongamento.

Quando falamos em alongamento na escola não se pode deixar de fazer a observação em que Geoffroy (2001), diz que aos 8-10 anos de idade a criança deve iniciar os exercícios de alongamento como complementos as atividades, dos 12-16 anos o reforço muscular qualitativo e quantitativo torna-se indispensável com o estirão de crescimento e os problemas que o acompanham. Uma pratica quotidiana (5 a 8 minutos) supervisionada por pessoas

orientadas produzira efeitos benéficos. E é claro que seguindo isto com regularidade, os exercícios de alongamento devem fazer parte de suas atividades, mantendo sua flexibilidade a fim de poupar a coluna, os tendões e aliviar as articulações com o passar dos anos.

Conforme Geoffroy (2001) existem maneiras e momentos incorretos que devemos ter cuidado quando feitos os exercícios de alongamento, como movimentos precipitados e bruscos, realizados a frio sem aquecimento, exercícios de alongamentos extremos, algumas rotações e torções podem ser evitadas, pois não tem efeitos positivos, alongar passivamente imediatamente antes de um esforço intenso, e cuidar dos limites para não haver rupturas.

Conforme Achour Junior (1999) deve-se ter cuidado com alguns erros cometidos na hora dos exercícios de alongamento como, permanecer por um tempo maior no grupo muscular do lado mais flexível, bloquear a respiração, alongar mais um grupo músculo-articular que o outro, em exercícios de alongamento visando saúde evita-se extremas amplitudes de movimento, e sempre que possível esses exercícios devem ser indicados e observados por profissionais de atividade física.

Uma combinação do aquecimento com uma serie de exercícios de alongamento executados antes e principalmente, após as atividades, constitui um a base para um melhor desempenho, com vantagem de prevenir e/ou reduzir significativamente o risco de lesões características de esforço físico (TREUHERZ, 2004).

## **2.1 Alongamento Dinâmico**

Para Achour Junior (2010), o alongamento dinâmico é determinado pelo maior alcance do movimento voluntario, utilizando-se a força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas (músculos a serem alongados). Alguns autores definem como alongamento ativo.

Segundo Dantas (1989), este alongamento é expressado pela máxima amplitude de movimento obtida pelos músculos motores, de forma rápida. Para Matthews e Fox (1983) apud Dantas (1989), definem como a oposição ou resistência de uma articulação ao movimento.

Hollman e Hettinger (1983) apud Contursi (1998) afirma que os métodos de alongamento Ativo, Dinâmico ou Balístico consistem em se conseguir uma extensão máxima do musculo antagonista, através da contração da musculatura agonista, um exemplo desse

método são os “chutes altos” da aeróbica da competição.

Conforme Weineck (2003), o aquecimento reduz o atrito interno (viscosidade) e aumenta a capacidade de alongamento e elasticidade do músculo. Podemos assim dizer, que os exercícios de alongamento são muito bem vindos após alguns minutos de aquecimento.

Nos esportes com movimento e paradas bruscas e mudanças súbitas de direção, exercícios de alongamento dinâmico realizados com velocidade podem contribuir para o condicionamento requerido. Já visando apenas saúde este alongamento deve ser feito com suavidade e de forma rítmica e controlada durante todo percurso do movimento (ACHOUR JUNIOR, 2010).

Para Weineck (2003), os músculos não alongados e com pequena capacidade de alongamento tem uma menor força. Para ele com o aumento da flexibilidade, os movimentos podem ser executados com maior força e com maior velocidade, uma vez que o percurso de aceleração seja maior.

Weineck (2003), também coloca que um desenvolvimento ideal da flexibilidade leva a uma maior elasticidade, mobilidade e capacidade de alongamento dos músculos, ligamentos e tendões. Isto contribui para um aumento da tolerância á carga e para profilaxia de lesões.

Para Achour Junior (2010), os três primeiros movimentos haverá maior resistência passiva e pode gerar lesão, por isso deve-se ter cuidado com o controle da velocidade e da tensão dos movimentos.

É sem duvida, o mais utilizado na Educação física escolar, e na pratica desportiva, mas muitas vezes confundido como um aquecimento.

## **2.2 Alongamento Estático**

Para Achour Junior (2010), o alongamento estático é determinado pelo alcance de uma amplitude de movimento do grupo musculartoarticular, essa amplitude á atingida lentamente, mantendo-se essa postura como tensão muscular.

Segundo Dantas (1989), sua mensuração pode ser realizada através da relaxação de toda a musculatura ao redor da articulação que participara do movimento e a mobilização do segmento da forma lenta e gradual por agentes externos, buscando alcançar o limite máximo.

Contursi (1998), Hurton (1971), citado por Tubino (1984),apud Achour Junior (2010), estabeleceu algumas considerações sobre o treinamento visando a flexibilidade

estática, sendo que esses exercícios não devem ser executados com velocidade, devem ser executados em posições confortáveis, dever ter um limite no ponto que não provoque sensações dolorosas, não há necessidade de aquecimento para esse tipo de treinamento, são mais adequados no final das atividades, e não devem preceder treinos fortes ou competições.

Como o controle da tensão muscular, o alongamento estático implica poucos riscos de lesões; é útil por ser feito em curta duração, as posições de alongamento podem ser aprendidas com facilidade e independem da presença de um companheiro (ACHOUR JUNIOR, 2010).

Para iniciantes pode haver uma necessidade de se permanecer por pouco tempo nas posições, a fim de se adaptar melhor. Nessas pessoas é possível perceber uma evolução na flexibilidade mais rápida.

Quando possível, antes do alongamento, principalmente na presença de encurtamento ou de forte percepção de desconforto, realizam-se exercícios gerais aeróbicos durante 5' a 10'; isso se justifica pelo aumento da temperatura, que parece diminuir a percepção do desconforto, além de facilitar a amplitude de movimento (ACHOUR JUNIOR, 2010, p.237).

Portanto esse alongamento é mais usado quando visamos mais flexibilidade, ou após os exercícios visando um melhor relaxamento corporal.

### **2.3 Quando usar o alongamento estático e/ou dinâmico**

Ai esta um grande questionamento, se existir um aquecimento sugere-se começar com o alongamento estático, com uma leve tensão muscular de 10 á 15 segundos. Para praticantes mais experientes dependendo do esporte a realização do alongamento dinâmico atendendo á especificidade do esporte pode ser indicado (ACHOUR JUNIOR, 2010).

Segundo Achour Junior, (2010) é valido lembrar que a principal diferença entre os exercícios de alongamento no aquecimento, e aqueles cujo objetivo é flexibilidade, esta em sua duração. No aquecimento, é necessário um tempo menor; já quando se visa flexibilidade, é exigido um tempo maior.

Uma das funções dos exercícios de alongamento para aquecimento é promover a redução da rigidez muscular, usando os componentes elásticos musculares. Já o alongamento visando flexibilidade, não se treina força máxima, potencia e velocidade em seguida (ACHOUR JUNIOR, 2010).

Os exercícios de alongamento precisam abranger todos os ângulos de exigências das

habilidades esportivas á serem praticada, assim como vários outros ângulos necessários para alongar um determinado grupo musculartoarticular. Sugere-se ainda não começar o aquecimento pelo alongamento dinâmico com forte tensão na amplitude final do movimento (ENOKA, 2000 apud ACHOUR JUNIOR, 2010).

Reid (1992) apud Achour Junior (2010) afirma que o esportista deve se aquecer com atividades cíclicas, para posteriormente alongar-se, em vez de iniciar pelo exercício de alongamento.

Não podemos deixar de citar a observação de Norris, (1993) apud Achour Junior, (2010) de que o tecido aquecido permanecera elástico por mais tempo e alcançará um ponto de falha mais tarde. Essa diferença plasmática dos tecidos pode demonstrar que o tecido aquecido precisa de maior amplitude para apresentar uma resposta plástica, isso explica porque o aquecimento é indispensável como efeito profilático para as lesões antes das atividades a serem praticadas.

Souchard, (1996) apud Achour Junior, (2010) recomenda que sejam mantidas a postura de alongamento sem aquecimento durante 10 minutos, dependendo da sensibilidade de cada um. Há indícios que esse procedimento não seja adequado antes do treinamento, mas pode ser mas pode ser muito importante em series especiais de alongamento para esportista com encurtamento muscular crônico.

### **3. EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

A flexibilidade é uma das capacidades motoras que deve sempre ser trabalhada e cultivada no ambiente escolar, pois é neste momento em que se coincide com a maximização do desenvolvimento da flexibilidade, proporcionando condições muito favoráveis para o alongamento (ACHOUR JUNIOR, 1999).

Conforme Achour Junior (1999) é na infância que se obtém maior facilidade em ampliar e se manter a flexibilidade, pois há pouca tonicidade muscular e ossos não totalmente calcificados, contribuem para a efetividade no programa de flexibilidade. Com essas vantagens não será necessário nessa fase escolar maximizar ou intensificar os exercícios de alongamento.

É fundamental ter consciência que não ter muita flexibilidade pode ser prejudicial, mas também é necessário ter a consciência de que o excesso de flexibilidade pode afetar no

desenvolvimento, a moderação nesse caso é o ideal. O que se deve orientar para os alunos na área escolar é que tenham hábitos de alongamento e que esses exercícios devem ser bem orientados (teórico-práticos), pois dessa forma aumentam as condições de se perpetuarem na idade adulta (ACHOUR JUNIOR, 1999).

Para Achour Junior (1999) o professor de educação física explicando os efeitos favoráveis dos exercícios de alongamento, pode tornar aluno consciente de suas necessidades de amplitude de movimento, que estes de maneira independente continuem a praticar exercícios de alongamento.

Achour Junior (1999) acredita que se os exercícios de alongamentos bem programados na área escolar, a pessoa na idade adulta terá somente que manter a flexibilidade, tornando-a essencial para amenizar as tensões musculares ou preparar para atividades esportivas e de lazer.

Durante os exercícios de alongamento muitas crianças parecem não gostar do incômodo provocado pela tensão muscular, daí a indicação para pouco tempo e baixa tensão, propor alguns exercícios dinâmicos também podem ser indicados. O professor de educação física pode contribuir também para ensinar á criança diferentes posturas estáticas e dinâmicas nas atividades diárias (ACHOUR JUNIOR, 1999).

Conforme Achour Junior (1999) se o professor explicar os problemas causados pela forma incorreta de se alongar, e as, maus posturas diárias, possivelmente não haverá preocupação quanto ao desenvolvimento da flexibilidade no ambiente escolar.

#### **4 PESQUISA DE CAMPO**

A presente pesquisa esta classificada como pesquisa descritiva diagnostica. Onde foram usados como instrumento de pesquisa questionários com perguntas fechadas.

Este questionário foi aplicado a 35 alunos de 8ª série do ensino médio da rede pública estadual do município de São José do Cerrito, com o objetivo de analisar o nível de conhecimento dos mesmos sobre os métodos de alongamento dinâmico e estático.

Para apresentação dos dados foram utilizadas tabelas e para análise estatística básica (frequência e percentual).

#### 4.1 Análise e Discussão dos dados

Os dados coletados mostram os seguintes resultados. Segundo os dados pesquisados, (tabela 1) em relação aos métodos conhecidos pelos alunos aparecem os seguintes resultados. Nenhum método (n=35,100%), dos alunos não conhece nenhum dos métodos de alongamento. O que se deve orientar para os alunos na área escolar é que tenham hábitos de alongamento e que esses exercícios devem ser bem orientados (teórico-práticos), pois dessa forma aumentam as condições de se perpetuarem na idade adulta (ACHOUR JUNIOR, 1999).

**Tabela 1. Nível de conhecimento dos métodos de alongamento.**

	f	%
Um tipo	0	0
2 tipos	0	0
3 tipos ou mais	0	0
Nenhum	35	100
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Segundo os dados pesquisados, (tabela 2) com relação se os alunos praticam exercícios de alongamento nas aulas de educação física aparecem os seguintes resultados. Sim (n=35, 100%), dos alunos praticam exercícios de alongamento nas aulas.

Para Achour Junior (1999) a flexibilidade é uma das capacidades motoras que deve sempre ser trabalhada e cultivada no ambiente escolar, pois é neste momento em que se coincide com a maximização do desenvolvimento da flexibilidade, proporcionando condições muito favoráveis para o alongamento.

**Tabela 2. Você faz exercícios de alongamento nas aulas de educação física?**

	f	%
Sim	35	100
Não	0	0
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Segundo os dados pesquisados, (tabela 3) em relação à parte da aula que os alunos realizam os exercícios de alongamento nas aulas de educação física aparecem os seguintes resultados. Início da aula (n=35, 100%), praticam exercícios de alongamento somente no início das aulas.

Conforme Achour Junior (1999) é na infância que se obtém maior facilidade em ampliar e se manter a flexibilidade, pois há pouca tonicidade muscular e ossos não totalmente

calcificados, contribuem para a efetividade no programa de flexibilidade. Com essas vantagens não será necessário nessa fase escolar maximizar ou intensificar os exercícios de alongamento.

**Tabela 3. Em que parte da aula você realiza os alongamentos?**

	f	%
Início da aula	35	100
Meio da aula	0	0
Final da aula	0	0
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Segundo os dados pesquisados, (tabela 4) com relação a série que esses alunos iniciaram a praticar alongamento na escola aparecem os seguintes resultados. De 1° a 2° série (n=9, 25,7%), 5° a 6° série (n=26, 74,3%), em relação aos dados obtidos 25,7% dos alunos iniciaram a praticar exercícios de alongamento de 1° a 2° série, já 74,3% iniciaram esta prática de 5° a 6° série.

Quando falamos em alongamento na escola não se pode deixar de fazer a observação em que Geoffroy (2001), diz que aos 8-10 anos de idade a criança deve iniciar os exercícios de alongamento como complementos as atividades, dos 12-16 anos o reforço muscular qualitativo e quantitativo torna-se indispensável com o estirão de crescimento e os problemas que o acompanham.

**Tabela 4. Desde de que série você pratica alongamento nas aulas de Educação Física.**

	f	%
1° a 2° série	9	25,7
3° a 4° série	0	0,0
5° a 6° série	26	74,3
7° a 8° série	0	0,0
Não pratica	0	0,0
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Segundo os dados pesquisados, (tabela 5) em relação se os alunos conhecem o método de alongamento Dinâmico aparecem os seguintes resultados. Não (n=35,100%), dos alunos não conhecem o método de alongamento dinâmico. Podemos nos questionar em relação a esta pergunta, será que os alunos não conhecem esse método ou eles praticam e apenas não sabem conceituar o método que estão utilizando.

Nos esportes com movimento e paradas bruscas e mudanças súbitas de direção, exercícios de alongamento dinâmico realizados com velocidade podem contribuir para o condicionamento requerido. Já visando apenas saúde este alongamento deve ser feito com

suavidade e de forma rítmica e controlada durante todo percurso do movimento (ACHOUR JUNIOR, 2010).

**Tabela 5. Você conhece o alongamento Dinâmico?**

	f	%
Sim	0	0
Não	35	100
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Segundo os dados pesquisados, (tabela 6) em relação se os alunos conhecem o método de alongamento Estático aparecem os seguintes resultados. Não (n=35,100%), dos alunos não tem o conhecimento conceitual do método de alongamento Estático, porém praticam esses exercícios nas aulas de educação física sem saberem que métodos estão sendo usados.

Segundo Achour Junior, (1999) o professor de educação física pode contribuir também para ensinar á criança diferentes posturas estáticas e dinâmicas nas atividades diárias. Para Achour Junior (2010), o alongamento estático é determinado pelo alcance de uma amplitude de movimento do grupo musculartoarticular, essa amplitude á atingida lentamente, mantendo-se essa postura como tensão muscular.

**Tabela 6. Você conhece o alongamento Estático?**

	f	%
Sim	0	0
Não	35	100
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Segundo os dados pesquisados, (tabela 7) em relação à opinião dos alunos, se os exercícios de alongamento trazem benefícios à saúde aparecem os seguintes resultados. Apenas nas aulas de educação Física (n=2, 5,7%), no dia-a-dia, em outras atividades (n=33, 94,3%), em relação aos dados obtidos observa-se que 94,3% dos alunos sabem que os exercícios de alongamento podem trazer benefícios a saúde se feitos com regularidade. Já 5,7 % dos alunos dizem que ele só será benéfico nas aulas de educação física.

**Tabela 7. Os exercícios de Alongamento podem trazer benefícios a Saúde?**

	f	%
Não	0	0
Apenas nas aulas de educação Física	2	5,7
No dia-a-dia, em outras atividades	33	94,3
Total	35	100

**Fonte: Dados de Pesquisa**

Para Achour Junior (1999) o professor de educação física explicando os efeitos favoráveis dos exercícios de alongamento, pode tornar o aluno consciente de suas necessidades de amplitude de movimento, que estes de maneira independente continuem a praticar esses exercícios.

## 5 CONCLUSÃO

Conclui-se com os dados obtidos, que todos os alunos praticam exercícios de alongamento tanto o estático como o dinâmico, no início das aulas desde a 5ª série do ensino médio regularmente nas aulas de educação física. Porém não conhecem ou não sabem diferenciar os dois métodos de alongamento, o que se pode concluir que os professores também não conhecem ou não passam esse conhecimento para os alunos. Conforme Achour Junior (1999) o que se deve orientar para os alunos na área escolar é que tenham hábitos de alongamento e que esses exercícios devem ser bem orientados (teórico-práticos), pois dessa forma aumentam as condições de se perpetuarem na idade adulta. É de grande importância a ideia de ampliar o conhecimento sobre os vários métodos de alongamento para deixar os exercícios físicos mais prazerosos e tornar a aula mais agradável.

## REFERÊNCIAS

**ACHOUR JUNIOR**, Abdallah. *Bases para exercícios de Alongamento: Relacionado com saúde e no desempenho Atlético*. 2.ed. Guarulhos, SP: Phorte editora, 1999.

**ACHOUR JUNIOR**, Abdallah. *Exercícios de alongamento: Anatomia e fisiologia*. 3.ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

**TREUHERZ**, Rolf Mário. *Academia dos Campeões: preparação física para esportistas de 21 modalidades*. São Paulo: Alaúde Editorial, 2004.

**CONTURSI**, Tânia Lúcia Bevilaqua. *Flexibilidade e Alongamento*. 20.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

**DANTAS**, Estélio H.M. *Flexibilidade: alongamento e flexibilidade*. Rio de Janeiro: Shape, 1989.

**GEOFFROY**, Christophe. *Alongamento para todos*. Barueri-SP: Manole,2001.

**WEINECK**, Jürgen. *Treinamento ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil*. 9.ed. Barueri-SP: Manole,2003.