

ALONGAMENTO E MOBILIDADE NA MUSCULAÇÃO: IMPACTOS NO DESEMPENHO E PREPARAÇÃO ARTICULAR

Nicole Freitas Barbosa¹

João Victor Schmidel Mota¹

Wendel Gabriel Nunes de Souza¹

Victor Fagundes Oliveira¹

Felipe Beraldo Nogueira¹

Raiane Sebastiana Souza Berigo²

A prática de alongamento antes do treinamento de força (TF) é um tema de debate na Educação Física, com discussões sobre seus efeitos no desempenho e prevenção de lesões. Tradicionalmente, discute-se o papel do alongamento estático. Mais recentemente, ganhou espaço a utilização de alongamentos dinâmicos, também conhecidos como exercícios de mobilidade, que visam preparar articulações e músculos para a execução dos movimentos, favorecendo amplitude articular e ativação neuromuscular. O termo mobilidade, no contexto do exercício físico, refere-se principalmente à mobilidade articular, entendida como a capacidade de as articulações se moverem livremente. Nesse cenário, compreender as diferenças entre essas estratégias e seus impactos práticos é essencial para uma prescrição eficaz. Este resumo tem como objetivo sintetizar as evidências científicas sobre o impacto do alongamento pré-treino na musculação. Caracteriza-se como revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, que buscou analisar criticamente produções científicas sobre os efeitos do alongamento pré-treino na musculação. A busca principal foi realizada no portal de periódicos da CAPES. Complementarmente, realizou-se consulta no Google Acadêmico, a fim de ampliar a identificação de publicações. Utilizaram-se descritores como “alongamento”, “treinamento de força”, “mobilidade” e “alongamento dinâmico”. Foram considerados artigos em português publicados entre 2022 e 2025, optando-se por esse recorte temporal a fim de privilegiar evidências recentes. A delimitação à língua portuguesa se justifica por atender ao contexto acadêmico nacional, embora se reconheça a produção internacional na área. Excluíram-se estudos que não tratavam diretamente da musculação. Diferentemente da revisão sistemática, a revisão narrativa não segue protocolos rígidos, priorizando análise interpretativa e crítica dos

¹ Discente do curso de Educação Física. E-mail para contato: nfreitasbarbosa@gmail.com

² Docente do curso de educação física.

estudos encontrados. Ao final, foram analisados aproximadamente 3 artigos que atenderam aos critérios estabelecidos. Os trabalhos encontrados revelam que o alongamento estático prolongado antes do TF pode prejudicar o desempenho da força muscular. Pesquisas demonstraram reduções significativas na força dinâmica e estática, bem como na manutenção da força máxima em séries consecutivas, especialmente quando o alongamento é de longa duração e envolve os mesmos grupos musculares a serem treinados. Em contrapartida, alguns estudos sugerem que a prática pode não ser prejudicial sob certas condições. Observou-se que volumes reduzidos de alongamento estático aumentaram a amplitude de movimento sem comprometer a força dinâmica. De forma semelhante, outros não encontraram diferenças significativas na carga mobilizada no teste de 1RM com alongamentos estáticos de curta duração (10 segundos). Em conjunto, as evidências científicas sugerem que o alongamento estático com duração superior a 30 segundos, realizado antes do treinamento de força para o mesmo grupamento muscular, pode ser prejudicial ao desempenho. No entanto, alongamentos de menor volume e duração podem não ter impacto negativo ou até mesmo ser benéficos para a amplitude de movimento sem comprometer a força. O alongamento dinâmico, por envolver movimentos ativos e controlados, prepara as articulações, reduz a rigidez músculo-tendínea e melhora a amplitude de movimento, sem reduzir força, potência ou desempenho. Conclui-se que, para otimizar os resultados na musculação, é crucial planejar o alongamento de forma estratégica, evitando o uso prolongado do estático nos músculos diretamente trabalhados e priorizando alongamentos dinâmicos.

Palavras-chave: Musculação. Treinamento de força. Alongamento dinâmico.