

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

**ALONGAMENTO
E FLEXIBILIDADE**



TEMA GERADOR:

22/05/2020



DATA:

ROTEIRO DE AULA

ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

Você já percebeu algum incômodo nas costas após uma noite de sono, um estralo ali, uma dorzinha aqui ou até mesmo acordou sentindo-se cansado?

Existem várias causas para isso como:
má postura,
estresse,
insônia,
atividade física.



Quando praticamos alguma atividade e exercício físico e não alongamos o nosso corpo, sentimos certo desconforto no dia seguinte.

O alongamento não é só importante para quem pratica atividade física.

Os incômodos musculares podem melhorar com a prática regular de alongamento, pois ele engloba inúmeros benefícios como o relaxamento e alívio da tensão muscular, a melhora da postura e da flexibilidade corporal, e até mesmo o aumento do bem-estar físico e mental.

O QUE É ALONGAMENTO?

- O alongamento são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente.
- Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo maior será o fluxo da articulação controlada por ele e melhor será a sua flexibilidade.

- Alongamento é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade. Praticá-lo é comum em atividades físicas esportivas como ginástica e corrida, atividades não esportivas como a Yoga e o balé, e em reabilitação como a fisioterapia.



QUAIS OS BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO?

- São inúmeros os benefícios do alongamento, tanto para os atletas como para os sedentários, desde que seja feito corretamente e de preferência com a supervisão de um profissional da área.

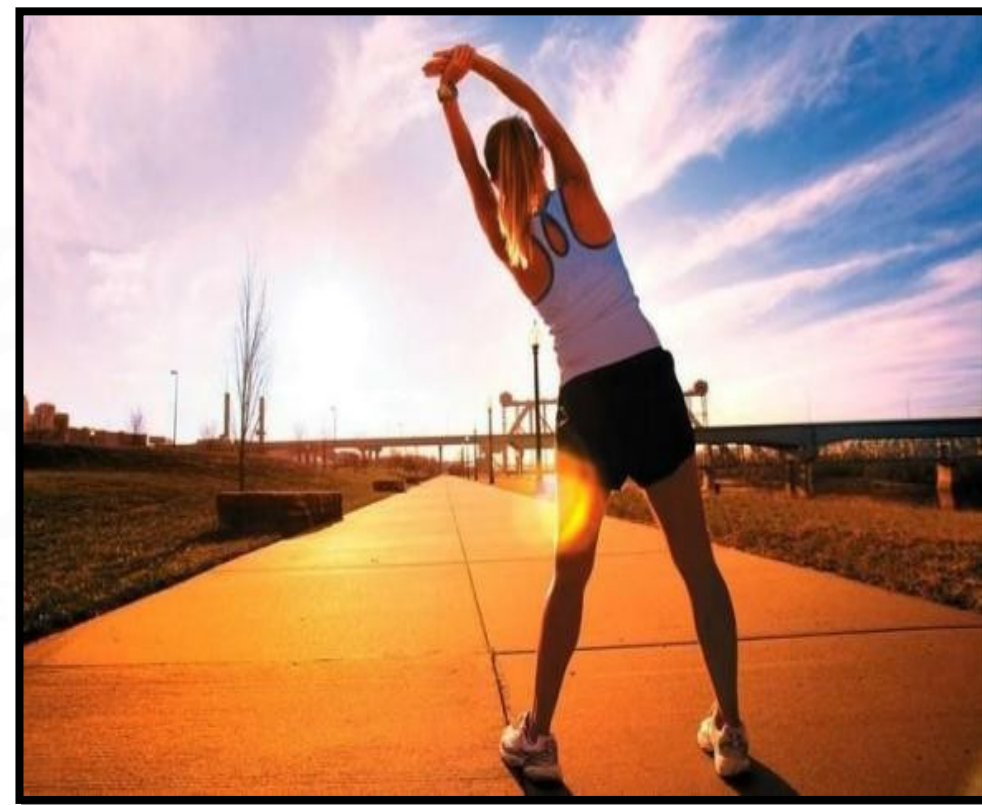


- Proporciona o bem estar físico e mental do praticante;
- Estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo;
- Reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares;
- Restringe os riscos de disfunções da coluna;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular;
- Ameniza cólicas menstruais em atletas;
- Suaviza a irritabilidade muscular;
- Estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem estar;
- Diminui a incidência de câibras.



Alongar o corpo também trará benefícios aos órgãos internos, pois essa prática massageia os rins, fígado, intestino e pâncreas.

Além disso, estimula a circulação do sangue e dos nutrientes no organismo. Porém, o hábito de alongar-se tem que ser constante e adequado para desfrutar dos benefícios citados.



QUANDO FAZER ALONGAMENTO?

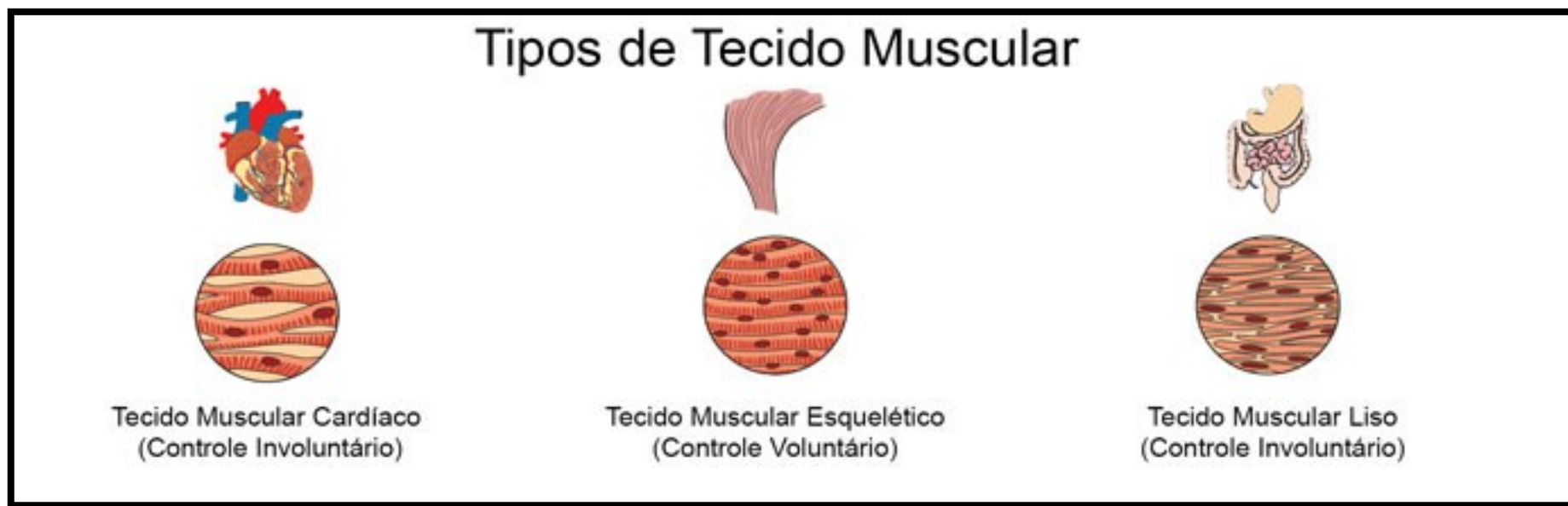
É essencial a prática de alongamento constante, de preferência todos os dias.

É importante ressaltar que não pode sentir dor ao alongar-se e deve fazê-lo de forma correta, com calma, relaxado, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Deve ser feito de preferência supervisionado por um profissional da área. Cada posição de alongamento deve ser feita de 15 a 45 segundos.

Deve ser realizado antes e depois das atividades físicas principais.

Por que alongar os músculos?



O nosso corpo tem centenas de músculos, cerca de 35 a 40% do peso corporal é constituído de tecido muscular, dividido em três tipos: o liso, o cardíaco e o esquelético, sendo que o último tem cerca de 650 músculos estriados.

Por que alongar os músculos?

O nosso corpo para se movimentar tem uma espécie de máquina para impulsioná-lo, essa “máquina” são nossos músculos, ou seja, ele transforma a energia em movimento. Usamos os músculos em toda nossa locomoção, atividade, pensamento, comunicação e linguagem falada, escrita ou corporal.

Algumas das contribuições do tecido muscular é que nosso organismo funcione de forma harmônica, as áreas que eles mais atuam são na movimentação e na força.



Músculo estriado cardíaco

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqrrd5SxmX8>

- Está localizado no coração, são controlados pelo sistema nervoso vegetativo, suas características são contrações fortes e involuntárias.
- Os movimentos desses músculos possibilita o transporte de sangue para o nosso corpo.

Músculo liso

https://www.youtube.com/watch?v=_8CYTgQVxMQ

Conhecido também como não estriado, sua contração ocorre de forma lenta e involuntária, estão localizados aos órgãos internos como, por exemplo, o fígado, o intestino e o estômago e também a pele, os vasos sanguíneos e o sistema excretor.

Sua função é a regulação do volume dos órgãos, como por exemplo, o refluxo de alimentos no estômago. Eles têm a habilidade de estirar e manter a tensão por muito tempo, todo trabalho que eles fazem não percebemos.

Músculo estriado esquelético

<https://www.youtube.com/watch?v=-Mfo3Af5E3c>

Está ligado ao esqueleto e interligado através dos tendões, são controlados pelo sistema nervoso central, em conjunto com os ossos e articulações. Responsáveis pela movimentação voluntária do corpo, são os músculos que podemos vê e sentir, são os músculos que trabalhamos na academia para aumentar a massa.

Relacionado a estabilização do corpo, ou seja, sentar, deitar, ficar de pé ou agachado, o equilíbrio corporal ocorre por causa das contrações musculares deste tipo.

IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO

Os exercícios atuam no alinhamento e ajuste da postura, além de trabalhar com a musculatura.

As principais partes trabalhadas são a coluna, pescoço, os membros e as regiões pélvica e lombar.



Você sabe o que acontece quando faz alongamento e seus músculos se tornam mais flexíveis?



Quando um músculo é alongado a tensão aumenta, ocorre uma implicação mecânica das pontes transversas, então os filamentos se separam com o deslizamento e ocorre um alongamento brusco nos sarcômeros.

Quando a potência do alongamento é cedida, cada sarcômero retorna ao seu comprimento de repouso. Com o repouso o músculo volta ao seu comprimento. Isso é chamado de elasticidade.

IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE

Nos desportos como para um sedentário, pois se a amplitude articular de determinada articulação for comprometida, um encurtamento muscular, por exemplo, limitações poderão comprometer o desempenho seja no esporte, laboral ou uma simples atividade cotidiana.

Os exercícios de alongamento se fazem necessário, pois tendem a restabelecer níveis adequados de mobilidade articular e reduzir tensões musculares, ocasionando numa melhor prática articular.

O QUE É FLEXIBILIDADE?

É a capacidade de a estrutura muscular esquelética se estender, sem danos ou lesões e com ampla movimentação numa articulação ou grupos de articulações como a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento.

A flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações e nos movimentos corporais, sendo comum, em um dado indivíduo, que sua amplitude máxima seja boa para determinados movimentos e limitada para outros.

ATIVIDADE

Pontue alguns dos efeitos no corpo humano para quem faz alongamento frequentemente.

Compartilhe no chat para discussão.



Efeitos do alongamento no corpo humano

- Melhora a coordenação;
- Diminui as tensões musculares;
- Proporciona relaxamento muscular;
- Previne lesões como distensões musculares;
- Desenvolve a consciência corporal;
- Contribui na recuperação muscular após atividade física;
- Colabora com atividades de desgaste como caminhada, corrida e natação;
- Melhora o nível de flexibilidade das fibras musculares e reverte o encurtamento muscular;
- Ativa a circulação;
- Beneficia a coordenação motora;

ATIVIDADE PARA CASA

- Faça vídeo ou fotos fazendo exercícios de alongamento, poste e marque nosso @canaleducação. Vamos fazer:

#movimentonocanal

