



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



João Marcos Antunes Santos

José Jonatas de Alvarenga Salgado

Matheus Gabriel da Silva

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO PARA PRÁTICA DE MODALIDADES ESPORTIVAS.

Pindamonhangaba – SP

2022



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



João Marcos Antunes Santos

José Jonatas de Alvarenga Salgado

Matheus Gabriel da Silva

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO PARA PRÁTICA DE MODALIDADES ESPORTIVAS.

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel pelo curso de Educação Física Do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Prof.^a M. Sc. Ana Beatriz Fortes Carvalho

Pindamonhangaba – SP

2022

Marcos, João Antunes Santos; Jonatas, José de Alvarenga Salgado; Gabriel, Matheus da Silva.

A importância do alongamento para prática de modalidades esportivas / Marcos, João Antunes Santos; Jonatas, José de Alvarenga Salgado; Gabriel, Matheus da Silva / Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC / 2021.

24 f.: 5 il

Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharelado) UniFUNVIC-SP.

Orientador: Prof.^a M. Sc. Ana Beatriz Fortes Carvalho.

1. Alongamento 2. Prática 3. Atividades Físicas 4. Flexibilidade. I. A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO PARA PRÁTICA DE MODALIDADES ESPORTIVAS. II. João Marcos Antunes Santos; José Jonatas de Alvarenga Salgado; Matheus Gabriel da Silva.



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



João Marcos Antunes Santos
José Jonatas de Alvarenga Salgado
Matheus Gabriel da Silva

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO PARA PRÁTICA DE MODALIDADES ESPORTIVAS.

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Graduação pelo curso de Educação Física-Bacharelado do Centro Universitário UNIFUNVIC.

BANCA EXAMINATÓRIA

Me. ANA BEATRIZ FORTES DE CARVALHO
CENTRO UNIVERSITÁRIO- UNIFUNVIC

Me. DANIEL RIBEIRO
CENTRO UNIVERSITÁRIO- UNIFUNVIC

Esp. ADRIANA APARECIDA MARTINS DE CAMPOS
PÓS GRADUADA EM MEDICINA ESPORTIVA

Pindamonhangaba – SP

2022

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos permitir alcançar mais uma conquista em nossa trajetória profissional, pela saúde e pela capacidade de compreensão que por Ele nos foi dada.

Agrademos as nossas famílias pelo apoio e incentivo durante todo o curso do ensino superior, aos nossos colegas de classe e futuros colegas de profissão pelos momentos vividos e conhecimentos compartilhados e aos nossos professores que passaram todo o seu saber para nós, dando-nos um alicerce necessário e seguro para caminharmos em nosso ofício.

“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos” – Joseph Pilates

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REVISÃO DA LITERATURA	7
2.1 Alongamento	7
2.2 Modalidades	8
2.2.1 Atletismo	8
2.2.2 Basquetebol	9
2.2.3 Futebol	9
2.2.4 Judô	10
2.2.5 Voleibol	10
3 MÉTODO	12
4 DISCUSSÃO	13
5 CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS	16

RESUMO

Esta monografia tem como tema A importância do alongamento para prática de modalidades esportivas, esta pesquisa teve como objetivo descrever como o alongamento é importante em determinadas modalidades esportivas, mostrando que o alongamento traz inúmeros benefícios à saúde e ao desempenho no exercício. A busca foi feita através de pesquisas bibliográficas, tendo como embasamento artigos, revistas digitais, sites da internet, entre outros. Assim, foi observado que a prática do alongamento é de fundamental importância na prática de qualquer modalidade esportiva ou atividade física. Este estudo enfatizou validar os benefícios do alongamento, com enfoque nas modalidades esportivas de Atletismo, Basquetebol, Futebol, Judô e Voleibol. Cada modalidade trabalha o alongamento de uma forma e maneira com suas especificidades na sua prática.

Palavras-chave: Alongamento. Flexibilidade. Modalidade esportiva.

ABSTRACT

This monograph has as its theme The importance of stretching for the practice of sports, this research aimed to describe how stretching is important in certain sports, showing that stretching brings numerous benefits to health and exercise performance. The search was carried out through bibliographic research, based on articles, digital magazines, internet sites, among others. Thus, it was observed that the practice of stretching is of fundamental importance in the practice of any sport or physical activity. This study emphasized validating the benefits of stretching, focusing on the sports of Athletics, Basketball, Soccer, Judo and Volleyball. Each modality works with stretching in a different way with its specificities in its practice.

Keywords: Stretching. Flexibility. Sport modality.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Geoffroy ⁽¹⁾ a prática do alongamento é de fundamental importância na prática de qualquer modalidade esportiva ou atividade física que venha a ser praticada. Sendo importante principalmente no que se diz respeito à proteção dos tecidos contra o surgimento de distensões, lacerações, ou qualquer outro tipo de lesão que diminua o desempenho físico do atleta, ou do praticante da atividade física. Para o autor Fernandes et al. ⁽²⁾ O alongamento é uma atividade executada sem sistematização de séries ou tempo, executado com objetivo de melhorar o desempenho, e evitar lesões.

Por outro lado, a flexibilidade é uma capacidade física assim como a força, a velocidade, a agilidade, de fundamental importância para o desempenho em qualquer esporte, e também para a vida de qualquer pessoa. Quem já não precisou da flexibilidade para pegar um objeto no chão, ou dentro do futebol, esticar-se para defender uma bola, ou ainda, na ginástica, onde a flexibilidade é crucial para realização dos movimentos com eficácia. Ter um nível relativamente bom de flexibilidade é de grande relevância, e que requer certa sistematização de séries e tipos de alongamentos, e pode ser alcançado por qualquer pessoa desde que se submeta a um treino específico.

Pôr a flexibilidade ser uma capacidade física que é desenvolvida a partir da prática regular e sistemática de alongamentos, talvez seja esse o grande fator que acaba confundindo as pessoas na hora de diferenciar os dois termos. Porém, alongamento e flexibilidade apesar de estarem intimamente ligados, possuem grandes diferenças. A flexibilidade é uma capacidade física relacionada à saúde, enquanto que alongamento é a técnica utilizada para se alcançar níveis de flexibilidade. Dentre as principais diferenças entre alongamento e flexibilidade destacamos a definição, importância, a técnica de execução, etc.

Portanto, alongamento e flexibilidade apresentam grandes diferenças, que devem ser levados em consideração pelos profissionais da área da saúde e principalmente pelos acadêmicos de educação física, que devem possuir o máximo de conhecimento possível para repassar da forma correta para seus alunos e para a sociedade em geral.

1.1 Objetivo Geral

Apresentar os benefícios do alongamento nas modalidades esportivas, visando uma qualidade de movimentos em cada esporte.

1.2 Objetivo Especifico

Identificar nas equipes esportivas se praticam alongamento e se sabem a importância.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Alongamento

O alongamento nada mais é do que um conjunto de exercícios que têm por função devolver aos músculos o seu tamanho natural ou relaxar a musculatura. Nossos músculos tendem a encurtar, ou seja, diminuir de tamanho, quando ficamos muito tempo parados ou costumam ficar enrijecidos quando fazemos uma atividade física muito desgastante.

Deste modo, alongar-se é extremamente importante antes e depois de qualquer atividade física, trazendo inúmeros benefícios à saúde e até mesmo ao desempenho no exercício ⁽³⁾.

De acordo com Cantarelli ⁽³⁾. Antes do exercício físico, o alongamento serve, principalmente, como um fator de prevenção contra lesões musculares durante a atividade, é uma forma de preparar o corpo para se exercitar deixando-o mais flexível e ampliando seus movimentos. Depois do exercício, sua função é relaxar a musculatura, evitando as dores posteriores à atividade.

Qualquer pessoa pode realizar alongamentos, independentemente da idade ou condicionamento físico. O que irá variar é a intensidade, uma pessoa sedentária irá começar com exercícios mais leves e, com o tempo, a intensidade vai aumentando gradativamente. Atletas de alto rendimento já conseguem fazer alongamentos mais rigorosos, pois seu corpo está acostumado a isso.

O alongamento é uma atividade simples de ser realizada, pode ser feito em qualquer lugar, qualquer hora e não tem nenhum custo. Alter ⁽⁴⁾ diz que podemos classificar o alongamento muscular em: alongamento estático, dinâmico, ativo e passivo. Estes conceitos serão explicados de maneira breve a seguir

Alongamentos estático e dinâmico O alongamento do tipo estático é considerado o mais seguro e por isso ele é frequentemente o mais utilizado na prática clínica. Nele, uma força constante é aplicada de forma devagar e gradual até o ponto máximo tolerado pelo paciente. Esta força é mantida por um curto período de tempo, cerca de 15 a 30 segundos ⁽⁵⁾.

Já o alongamento dinâmico, também chamado de alongamento balístico, se dá pela movimentação das articulações de modo que elas atinjam o máximo da amplitude possível. Ele é feito através de movimentos rápidos e vigorosos. Por este motivo, este tipo de alongamento é mais suscetível a lesões musculares, pois é mais fácil de ultrapassar o limite do músculo sem que o indivíduo possua controle sobre isso ⁽⁶⁾.

O alongamento dinâmico é recomendado para praticantes de esportes que possuem movimentos dinâmicos e desgastantes, como esportes com corrida intensa como o futebol ou o

atletismo. Um bom exemplo desta prática é quando o atleta dá um chute no ar, elevando as pernas e buscando atingir o máximo de amplitude do movimento através da movimentação da mesma.

Alongamentos ativo e passivo o alongamento do tipo ativo é feito utilizando como limite a movimentação da própria articulação que está sendo alongada. Em outras palavras, ele é feito pelo próprio indivíduo, sem ajuda de nenhuma força externa. Já o alongamento passivo é aquele em que o indivíduo possui ajuda de força externa, seja de uma superfície, de um profissional ou de outro atleta ⁽⁷⁾.

2.2 Modalidades

2.2.1 Atletismo

Segundo a confederação Brasileira de atletismo – CBAT ⁽⁸⁾, o atletismo conta a história esportiva no homem no Planeta. É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar. Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanha, e marcha atlética.

As lesões musculares e tendinosas são, sem sombra de dúvida, as mais comuns na corrida. Este tipo de lesões pode ser evitado através de uma boa preparação física, trabalhando a força muscular e mantendo um bom alongamento da musculatura. Como consequência indireta da corrida, existe a tendência para o encurtamento dos músculos e tendões, devido à contração sistemática dos mesmos ⁽⁹⁾.

Aconselha-se, pois, no fim de cada sessão de treino, um período dedicado aos alongamentos, com vista à recuperação da elasticidade dos músculos e tendões. Para que estes alongamentos tenham um resultado positivo é importante que cada um dos exercícios tenha a duração de, pelo menos, 40 segundos, pois os alongamentos das fibras musculares apenas se começam a processar ao fim de algum tempo, até lá, há apenas uma adaptação das fibras musculares à posição de alongamento.

2.2.2 Basquetebol

O basquetebol foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith (1861-1940). O esporte surgiu como uma alternativa ao inverno rigoroso da região, em detrimento dos outros praticados ao ar livre como o baseball e o futebol.

Além disso, a ideia original era criar um esporte menos violento que o futebol americano. Aliado a isso, o professor criador pretendia integrar os alunos nas aulas de educação física e estimular a coletividade dos grupos. O basquete, é um esporte coletivo praticado entre duas equipes. Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra ⁽¹⁰⁾.

Borges ⁽¹¹⁾ diz que como os atletas de basquete se utilizam dos músculos da cadeia posterior, especialmente os posteriores da perna (gastrocnêmicos e sóleo) para realizar a impulsão, o alongamento de tais músculos e consequente melhoria da relação comprimento-tensão poderia favorecer seu desempenho esportivo, por exemplo. Afirmando em seu estudo que a utilização da postura “em pé com inclinação anterior” pode ser um recurso complementar para a preparação de atletas de basquete, uma vez que promove o alongamento efetivo da cadeia posterior, podendo favorecer o desempenho esportivo e a prevenção de lesões durante a prática desse esporte.

Segundo Pan (2017) ⁽¹²⁾ O estudo de análise literária mostrou que o alongamento balístico traz muitos benefícios para os atletas que o utilizam, não só um alongamento muscular e ganho de flexibilidade, mas também provoca um fortalecimento da musculatura e aquecimento geral do corpo. Sendo assim foi notado que para a prática da modalidade de basquetebol o alongamento balístico é o mais eficaz e o que pode gerar uma melhor preparação para o esporte.

2.2.3 Futebol

O futebol é um dos esportes mais populares no mundo. Praticado em centenas de países, este esporte desperta tanto interesse em função de sua forma de disputa atraente.

O futebol tornou-se tão popular graças a seu jeito simples de jogar. Basta uma bola, equipes de jogadores e as traves, para que, em qualquer espaço, crianças e adultos possam se divertir com o futebol. Na rua, na escola, no clube, no campinho do bairro ou até mesmo no quintal de casa, desde cedo jovens de vários cantos do mundo começam a praticar o futebol ⁽¹³⁾.

Segundo o TIME, joga ⁽¹⁴⁾, bom os especialistas concordam o alongamento no futebol não possui o objetivo de prevenir lesões, por exemplo. Os benefícios estão em outras melhorias. Uma das principais é da flexibilidade e sabemos que isso é importante para quem pratica

atividades físicas regulamente. Assim, alongar-se frequentemente é indicado para melhorar suas habilidades esportivas.

Os estudos acerca da prevenção de lesões não são conclusivos. Por outro lado, existem pesquisas realizadas ao longo das últimas décadas que corroboram os benefícios do alongamento no futebol para o aumento da flexibilidade. Por parece pouco, porém essa habilidade ajuda a atingir a mecânica perfeita dos exercícios praticados e evitar dor e lesão.

2.2.4 Judô

O judô é uma arte marcial esportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor de Educação Física Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. Esta arte marcial chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa. As lutas de judô são praticadas num tatame de formato quadrado (de 14 a 16 metros de lado). Cada luta dura até 5 minutos. Vence quem conquistar o ippon primeiro. Se ao final da luta nenhum judoca conseguir o ippon, vence aquele que tiver mais vantagens. ⁽¹⁵⁾.

Morya ⁽¹⁶⁾ relata que o judô é um esporte que exige velocidade de reação, agilidade, coordenação neuromuscular, força explosiva de pernas e braços, equilíbrio dinâmico e recuperado, e flexibilidade de tronco e pernas. Para tanto, como todo esporte, necessita do treinamento para seu aperfeiçoamento e essa repetitividade de movimentos pode levar a um desequilíbrio muscular entre agonistas e antagonistas, comprometendo a própria postura e dessa forma, a eficiência dos próprios movimentos, com probabilidade de lesões e comprometimento da performance atlética. Assim, como indicam estudos, a flexibilidade influencia a performance do atleta; porém, a respeito do alongamento muscular encontram-se vários estudos com prevenção de lesões, aquecimento e tratamento, mas pouco se tem tratado com aumento do desempenho atlético.

2.2.5 Voleibol

O voleibol foi criado nos Estados Unidos, no dia 9 de fevereiro de 1895, pelo diretor de educação física da ACM (Associação Cristã de Moços de Massachusetts) William George Morgan. Ao inventar o voleibol e suas regras, Morgan tinha como objetivo principal a criação de um esporte sem contato físico entre os jogadores. Desta forma, ele pretendia oferecer às pessoas (principalmente aos mais velhos) um esporte em que as lesões físicas, provocadas por choques entre pessoas, seriam raras ⁽¹⁷⁾.

Nos jogadores de vôlei onde se exige mais amplitude nos movimentos a flexibilidade é indispensável, os jogadores precisam trabalhar a resistência e flexibilidade para que possam atingir seus objetivos, sendo um esporte que exige muito do atleta ⁽¹⁸⁾. O atleta deve adquirir hábitos de executar exercícios que aumentem ou que mantenham seus níveis de flexibilidade, desde sua iniciação ⁽¹⁹⁾. Podemos assim dizer que a manutenção da flexibilidade contribui na formação de futuros atletas de voleibol de alto nível, para que estes não tenham que interromper precocemente sua carreira. A flexibilidade deve ser sim incluída nas aulas de vôlei, e para específico desta idade ela deve ocorrer não só como uma obrigação.

3 MÉTODO

Neste capítulo mostraremos que foi realizada uma Pesquisa de Revisão de literatura de caráter explicativo qualitativo de acordo com buscas em bibliotecas digitais como

Google acadêmico, SciELO, portal de periódicos Capes através de palavras chave como Alongamento, Flexibilidade, Modalidade esportiva. O critério de seleção dos artigos foram conforme a palavra-chave correspondente em similaridade com as buscas. O estudo visa descrever os benefícios do alongamento nas modalidades esportivas, buscando um melhor entendimento da importância do alongamento.

4 DISCUSSÃO

Nesse trabalho apresentamos os benefícios da importância do alongamento para prática de modalidade esportiva tendo com o principal objetivo apresentar os benefícios do alongamento nas modalidades esportivas, visando uma qualidade de movimentos em cada esporte. No nosso contexto de revisão de literatura abordamos o uso de artigos.

Para iniciar a discussão em nosso estudo, o autor Geoffroy (2001) ⁽¹⁾ diz que a prática do alongamento é de fundamental importância na prática de qualquer modalidade esportiva ou atividade física que venha a ser praticada. Sendo importante principalmente no que se diz respeito à proteção dos tecidos contra o surgimento de distensões, lacerações, ou qualquer outro tipo de lesão que diminua o desempenho físico do atleta, ou do praticante da atividade física. Já segundo Fernandes et al. (2002) ⁽²⁾ uma atividade executada sem sistematização de séries ou tempo, executado com objetivo de melhorar o desempenho, e evitar lesões.

No Atletismo, “as lesões musculares e tendinosas são, sem sombra de dúvida, as mais comuns na corrida. Este tipo de lesões pode ser evitado através de uma boa preparação física, trabalhando a força muscular e mantendo um bom alongamento da musculatura. Como consequência indireta da corrida, existe a tendência para o encurtamento dos músculos e tendões, devido à contração sistemática dos mesmos (FERREIRA; FERNANDA; MAIA; et al. 2021). ⁽⁹⁾”

No Basquete, “Segundo Pan (2017) ⁽¹²⁾, o estudo de análise literária mostrou que o alongamento balístico traz muitos benefícios para os atletas que o utilizam, não só um alongamento muscular e ganho de flexibilidade, mas também provoca um fortalecimento da musculatura e aquecimento geral do corpo. Sendo assim foi notado que para a prática da modalidade de basquetebol o alongamento balístico é o mais eficaz e o que pode gerar uma melhor preparação para o esporte.”

Já no Futebol, “Segundo o TIME, joga (2020) ⁽¹⁴⁾, bom os especialistas concordam o alongamento no futebol não possui o objetivo de prevenir lesões, por exemplo. Os benefícios estão em outras melhorias. Uma das principais é da flexibilidade e sabemos que isso é importante para quem pratica atividades físicas regularmente. Assim, alongar-se frequentemente é indicado para melhorar suas habilidades esportivas.”

De acordo com Morya (1997) ⁽¹⁶⁾, “o judô é um esporte que exige velocidade de reação, agilidade, coordenação neuromuscular, força explosiva de pernas e braços, equilíbrio dinâmico e recuperado, e flexibilidade de tronco e pernas. Para tanto, como todo esporte, necessita do treinamento para seu aperfeiçoamento e essa repetitividade de movimentos pode levar a um desequilíbrio muscular entre agonistas e antagonistas, comprometendo a própria postura e dessa

forma, a eficiência dos próprios movimentos, com probabilidade de lesões e comprometimento da performance atlética.”

Finalizando sobre a discussão O atleta deve adquirir hábitos de executar exercícios que aumentem ou que mantenham seus níveis de flexibilidade, desde sua iniciação (Dantas, 1999)⁽¹⁹⁾. Podemos assim dizer que a manutenção da flexibilidade contribui na formação de futuros atletas de voleibol de alto nível, para que estes não tenham que interromper precocemente sua carreira. A flexibilidade deve ser sim incluída nas aulas de vôlei, e para específico desta idade ela deve ocorrer não só como uma obrigação.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo com seu referencial bibliográfico sobre a importância da prática do alongamento dentro de cada modalidade.

Concluímos com os textos lidos que os benefícios do alongamento na prática esportiva, faz total diferença no desenvolvimento do atleta em sua modalidade, para uma melhora na execução de seus movimentos e das suas capacidades físicas. Assim tendo o alongamento como um dos principais meios de se prevenir as lesões musculares.

Com os artigos de cada modalidade, podemos perceber que as equipes vêm priorizando o alongamento como umas das partes principais do seu treinamento. Cada modalidade vem trabalhando o alongamento de uma forma, com suas especificidades na sua prática.

REFERÊNCIAS

1. GEOFFROY, Cristophe. Alongamento para todos. 1ª ed. Barueri, SP: Manole, 2001.
2. FERNANDES, André; MARINHO, Adriana; VOIGT, LÚ; LIMA, Vicente. Cinesiologia do Alongamento. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
3. CANTARELLI, Morgana, Lovato. A importância do alongamento antes e depois da atividade física. Corpo em ação saúde corporativa. Disponível em: <<https://www.corpoacao.com.br/blog/a-importancia-do-alongamento-antes-e-depois-da-atividade-fisica/>>. Acesso em 27/03/2022.
4. ALTER, Michael J. Alongamento para os esportes: 311 alongamentos para 41 esportes. 2. ed. Barueri: Editora Manole Ltda, 1999.
5. ROSÁRIO, José Luís Pimentel do; SOUSA, Adriana de; CABRAL, Cristina Maria Nunes; JOÃO, Silvia Maria Amado; MARQUES, Amélia Pasqual. Reeducação postural global e alongamento estático segmentar na melhora da flexibilidade, força muscular e amplitude de movimento: um estudo comparativo. Fisioterapia e Pesquisa, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 12-18, 2008. FapUNIFESP (SciELO).
6. SOUZA, Jander Claiton Ferreira de; PENONI, Alvaro Cesar de Oliveira. Efeito agudo dos métodos de alongamento estático e dinâmico sobre a força dinâmica. Conexões, [S.L.], v. 6, p. 132-143, 15 jul. 2008. Universidade Estadual de Campinas.
7. ROSA, Alessandra S. da et al. Estudo Comparativo entre Três Formas de Alongamento: Ativo, Passivo e Facilitação Neuroproprioceptiva. Revista Terapia Manual: Fisioterapia Manipulativa, Londrina, v. 4, n. 16, p. 97-101, jan. 2006.
8. CBAT. O Atletismo – Origens. Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: <<https://www.cbat.org.br/atletismo/origem.asp>>. Acesso em 01/04/2022.
9. FERREIRA, Ernesto; FERNANDA, Telma; MAIA, David; et al. Os alongamentos como prevenção de lesões no atletismo. Aminhacorrida. Disponível em: <<https://aminhacorrida.com/os-alongamentos-como-prevencao-de-lesoes-no-atletismo/?amp>>. Acesso em 01/04/2022.
10. AIDAR, Laura; BATISTA, Carolina; FERNANDES, Márcia; et al. Basquetebol. TodaMateria. Disponível em: <<https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/basquetebol/amp/>>. Acesso em 08/04/2022.
11. BORGES, B. L. A. Flexibilidade de atletas de basquetebol submetidos à postura “em pé com inclinação anterior” do Método de Reeducação Postural Global (RPG). Revista brasileira Ciência e Movimento, v.14, p 39-46, 2006.
12. PAN, Augusto Onesko. Os benefícios do alongamento balístico no basquetebol. 19fls. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – UNIC, Primavera do Leste, 2017.

13. RAMOS, J, E, M. História do Futebol. SuaPesquisa.com. Disponível em: <<https://m.suapesquisa.com/futebol/>>. Acesso em 27/03/2022.
14. TIME, Joga. Alongamento no futebol: porque é tão importante?. Wearejoga. Disponível em: <<http://wearejoga.com/blog/desempenho-e-condicionamento/alongamento-no-futebol/>>. Acesso em 27/03/2022.
15. ISHII, Chiaki. Os pioneiros do Judô no Brasil. Sua pesquisa.com. Disponível em: <<https://m.suapesquisa.com/educacaoesportes/judo.htm>>. Acesso em 12/04/2022.
16. MORYA, E., Tanaka, C. Alongamento muscular no desempenho de atletas de judô. Rev. Fisioter. Univ. São Paulo, v.4, n. 1, p. 1 - 46, jan. / jun., 1997.
17. RAMOS, J, E, M. História do Voleibol. SuaPesquisa.com. Disponível em: <https://m.suapesquisa.com/educacaoesportes/historia_do_voleibol.htm>. Acesso em 27/03/2022.
18. ARAUJO, C.G.S. Efeitos do aquecimento ativo sobre a flexibilidade passiva comunidade esportiva 1985; p. 35. 12-17, 1999.
19. DANTAS, Estélio H. M. Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento. 3ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo ao formato PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional. Prof.^a Me Ana Beatriz Fortes Carvalho, João Marcos Antunes Santos, José Jonatas de Alvarenga Salgado, Matheus Gabriel da Silva, Pindamonhangaba, dezembro de 2022.

