

## **RELAÇÃO ENTRE O AQUECIMENTO, O ALONGAMENTO E A PREVENÇÃO DE LESÕES EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Danielly Laud<sup>1</sup>, Geovana Cyrillo<sup>1</sup>, Eduardo Vieira<sup>1</sup>, Julia Loureiro<sup>1</sup>, Ana Lívia Cardoso<sup>1</sup>, Francielle Arantes<sup>1</sup>

1- Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, Ubá, Minas Gerais, Brasil

A preparação corporal antes da prática de exercícios físicos é amplamente reconhecida como fundamental para a prevenção de lesões e a otimização do desempenho. Nesse contexto, duas práticas se destacam: o aquecimento e o alongamento. Apesar de amplamente utilizadas, ainda existe controvérsia quanto à eficácia de cada uma, especialmente sobre qual deve ser priorizada na rotina de praticantes de atividade física. O presente estudo teve como objetivo compreender a percepção de profissionais da área da saúde sobre a aplicação dessas estratégias. A pesquisa teve caráter descritivo e foi desenvolvida como parte do Projeto Integrador do 1º período do curso de Fisioterapia do UNIFAGOC, em 2025. Foi conduzida por meio de formulário online (Google Forms), enviado a fisioterapeutas e profissionais de educação física. O instrumento incluiu questões fechadas, voltadas para frequência de uso, eficácia percebida e indicações de cada prática, bem como questões abertas, que permitiram explorar justificativas e relatos práticos. O formulário foi precedido por TCLE, garantindo o caráter ético da coleta de dados. Ao todo, nove profissionais participaram do estudo, sendo seis fisioterapeutas e três profissionais de educação física. As respostas foram analisadas por estatística descritiva (frequências e porcentagens) e categorização temática das justificativas apresentadas. Os resultados quantitativos mostraram que 88,9% dos profissionais consideram o aquecimento essencial para iniciantes, enquanto apenas 11,1% destacaram o alongamento nessa etapa. Além disso, 87,5% relacionaram a falta de aquecimento ao aumento de lesões musculares, e 66,7% apontaram o aquecimento como mais importante que o alongamento na preparação física. A unanimidade dos participantes também reconheceu que o aquecimento adequado melhora o desempenho e reduz o risco de lesões. Por outro lado, o alongamento foi mais associado à fase final do exercício, sendo indicado como recurso para recuperação muscular e manutenção da flexibilidade. Dentro da análise qualitativa, o aquecimento foi descrito como mecanismo de ativação neuromuscular, melhora da circulação sanguínea, elevação da temperatura corporal, lubrificação articular e preparo do sistema cardiovascular, fatores que reduzem o risco de lesões imediatas. Já o alongamento foi associado à redução da tensão muscular, manutenção da amplitude de movimento e volta à calma, devendo ser realizado preferencialmente após a atividade. Muitos profissionais

ressaltaram a complementaridade das práticas, com maior eficácia quando aplicadas em conjunto (aquecimento antes e alongamento após o exercício). Entretanto, surgiram ressalvas sobre os riscos do alongamento em situações específicas, como em indivíduos com hiperflexibilidade, lesões musculares prévias, limitações articulares e em período pós-operatório. Também foram descritos sinais de aquecimento inadequado, como fadiga precoce, rigidez muscular e baixa coordenação motora. Outro ponto relevante foi a necessidade de adaptação por faixas etárias, sendo recomendada abordagem lúdica em crianças e protocolos mais leves e progressivos em idosos. Dessa forma, conclui-se que o aquecimento desempenha papel predominante na preparação corporal imediata para o exercício, enquanto o alongamento se mostra mais eficaz na recuperação e manutenção da flexibilidade. Quando utilizados de forma complementar e individualizada, potencializam a segurança e o desempenho dos praticantes.

**Palavras-chave:** Aquecimento; Alongamento; Prevenção de lesões; Exercício físico.