

SOUZA, Cristian Fernando Oliveira. Benefícios do alongamento muscular nos praticantes de academia e atividades diárias. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar possíveis práticas do alongamento muscular e seus benefícios diante da sua aplicação para realização da atividade física. Foi feita uma comparação entre os resultados obtidos de dois grupos, sendo um de praticantes ativos de modalidades realizadas em academia e que se alongam, e outro de pessoas na qual realizam o alongamento para a inicialização de suas atividades diárias e praticam atividades físicas não relacionadas à academia. Indivíduos com idade entre 18 e 30 anos da cidade de Bragança Paulista. Foi aplicado um questionário qualitativo em ambos os grupos para obtenção dos resultados. Os participantes mostraram-se em sua maioria ativos para o alongamento, e obtiveram melhoras na flexibilidade e outras aptidões estabelecidas pelo alongamento. Todo alongamento bem executado, resultou em benefícios para todos os integrantes do questionário aplicado.