



BÁSICO DE ALONGAMENTO GLOBAL NO SOLO

Luciene Marques de Lima¹

Ementa: A oficina propõe a apresentação de posturas utilizadas em técnicas de alongamento global no solo, como Yoga, IsoStretching entre outras. O alongamento global é um conjunto de técnicas e posturas que associadas a exercícios respiratórios procura o equilíbrio entre força, contratilidade, distensibilidade e alongamento plástico, o que confere ao sistema muscular maior capacidade adaptativa e maior resistência às lesões. A atividade prevê o desenvolvimento do alongamento estático (adoção e manutenção da postura de alongamento), podendo associar algumas posturas ao alongamento balístico (variação da velocidade – rápido/lento – e da amplitude do movimento – arco completo ou incompleto), que apresenta melhor resultado ao equilíbrio das cadeias musculares, estruturas dinâmicas ou circuitos de forças organizadoras que se propagam em diferentes direções e planos musculares, para assegurar a estática, o equilíbrio e o movimento do corpo (postulado por: Françóis e Mèzières, Philippe Souchart, Leopold Busquet, Herman Kabat). A adoção do Sistema de Trilhos Anatômicos (postulado por: Tom Mayers) proporciona uma melhor percepção tridimensional da anatomia músculo esquelética e a uma avaliação dos padrões de compensação e distribuição de forças do corpo como um todo, favorecendo assim a adoção da postura correta para o perfeito equilíbrio das cadeias. Os benefícios do equilíbrio das cadeias musculares é verificado de forma holística, global, uma vez que, quando os músculos se organizam para uma determinada função, a anatomia muscular, óssea, visceral, e neurológica, interage na programação da função a ser executada. A tensão geradora de um circuito de força, organizadora do corpo, se comportará de forma livre quando a amplitude do movimento for ampla e seu desenho harmônico. Este

¹ Fisioterapia. Especialização em Fisioterapia. UEG / Unu Porangatu/ Educação Física.
profa.lucienemarques.ueg@gmail.com



III CONGRESSO ACADÊMICO-CIENTÍFICO

Educação, Tecnologia e Interdisciplinaridade

Unidade Universitária da UEG de Porangatu
01 a 04 de outubro de 2013

circuito depende de como os vetores de força se relacionam com as articulações. As regiões do corpo que são solicitadas de forma repetida e constante geram uma sobrecarga de tensão muscular que desconecta esse caminho de força regularmente. A partir daí são criados esquemas de adaptação, de compensação, e quando esses esquemas já não forem suficientes, a doença (muscular, postural, visceral) poderá se instalar.

Palavras-chave: Alongamento. Equilíbrio. Movimento. Benefícios.