

ALONGAMENTO NA PREVENÇÃO E DESEMPENHO NA CORRIDA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Jean Claude Lafeté¹, William Douglas Gonçalves Veloso², Loan Santos Fernandes³, Geraldo Magela Durães⁴, Hellen Veloso Rocha Marinho⁵

¹Fisioterapeuta. Doutor em Ciências do Desporto. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Coordenador do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM. E-mail: jean.lafeta@unimontes.br; ²Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Integrante do grupo de pesquisa GIPESOM. E-mail: williamdouglasgin@gmail.com; ³Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Integrante do grupo de pesquisa GIPESOM. E-mail: loan.inter@yahoo.com.br; ⁴Profissional de Educação Física. Doutor em Ciências do Desporto. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Pesquisador do grupo GIPESOM. Email: geraldo.duraes@unimontes.br; ⁵Fisioterapeuta. Doutora em Ciências da Reabilitação. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Pesquisadora do grupo GIPESOM. E-mail: hellenvrmarinho@gmail.com

Introdução: As lesões musculares são muito frequentes em diversas modalidades esportivas, principalmente as distensões dos isquiotibiais. Os alongamentos são empregados antes da prática do exercício físico e da corrida para a prevenção de lesões e melhor desempenho esportivo. No entanto, existem divergências acerca destes benefícios e evidências vêm sendo reportadas que os alongamentos reduzem o rendimento físico na corrida. **Objetivo:** O presente estudo objetivou revisar as principais evidências sobre os efeitos do alongamento na prevenção de lesões dos isquiotibiais e no desempenho na corrida. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão sistemática, que reuniu artigos científicos das bases de dados eletrônicas PubMed/Medline e ISI Web of Science. Os artigos selecionados são da língua inglesa, tendo como descritores: "stretching", "hamstring", "prevention", "performance" e "run". O operador booleano "and" foi utilizado considerando os sinônimos (termos MESH), enquanto o operador booleano "or" foi empregado para limitar a pesquisa. No estudo foram considerados ensaios clínicos aleatórios, que abordaram os efeitos dos alongamentos na prevenção das lesões e desempenho na corrida, em atletas amadores e de alto rendimento, sem restrição de datas. Foram excluídos artigos duplicados e foi realizada a análise de títulos e resumos. Após a leitura preliminar dos artigos, foram excluídos os artigos que não apresentaram os resultados completos e critérios bem estabelecidos. **Resultados e Discussão:** Como resultados parciais dessa pesquisa, no banco de dados da PubMed/Medline, foram encontrados dois artigos referentes à prevenção, no qual foi selecionado apenas um estudo que atendeu aos critérios de inclusão estabelecidos. Em relação ao desempenho no esporte, foram encontrados seis estudos, sendo selecionados três artigos. Na base de dados Web of Science, foram encontrados 16 artigos relacionados à prevenção e 37 referentes ao desempenho esportivo. Desses, foram selecionados um e 12 artigos nas bases Pubmed/Medline e Web of Science, respectivamente. No total foram selecionados apenas dois artigos relacionados à prevenção e 15 artigos sobre o desempenho esportivo. Embora a distensão dos isquiotibiais seja uma lesão frequente na prática da corrida, observa-se que ainda há escassez de estudos relacionados a esta temática, especialmente no que se refere a prevenção destas lesões. **Considerações Finais:** Os dados parciais da presente investigação científica revelam poucos estudos relativos à prevenção das lesões dos isquiotibiais. As análises dos estudos selecionados pretendem subsidiar reflexões acerca da intervenção com exercícios de alongamentos para condições clínicas, para a prevenção de lesões e performance esportiva.

Descritores: Exercício de Alongamento Muscular; Desempenho Esportivo; Corrida.