

## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Guilherme de Souza SILVA\*  
Jonathas Pelais de OLIVEIRA\*\*  
Lucas de Souza Gomes e SILVA\*\*\*  
Maria Magdalena Candida e Paula CARNEIRO\*\*\*\*

### RESUMO

A flexibilidade é definida como uma qualidade física de um indivíduo, determinada pelo grau de amplitude máxima de movimento que um conjunto de articulações ou uma única articulação consegue atingir, sem provocar riscos de lesões. O treinamento de flexibilidade se faz importante para a saúde de qualquer indivíduo, até mesmo para praticantes de musculação. Neste âmbito, o treinamento de flexibilidade muitas vezes é negligenciado o que poderá provocar um desequilíbrio muscular, pois a flexibilidade em conjunto com a força e resistência devem ser aprimoradas de maneira equilibrada, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida. Por tanto, este trabalho de natureza qualitativa, foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica e tem como objetivo, contribuir com os planejamentos de treinamentos, bem como investigar e apontar os problemas que são ocasionados pela falta dessa prática. Um dos motivos que fazem o treinamento de flexibilidade ser pouco aplicado nos protocolos de treinamento de força são os questionamentos em relação aos malefícios que podem ser ocasionados com sua utilização. Porém, em oposição a isso, estudos comprovam que o desempenho de força muscular máxima de um indivíduo não é afetado quando se realiza esse tipo de treinamento. É possível observar nos estudos pesquisados que há alguns benefícios quando se adquire aumento da flexibilidade, benefícios estes como aumento de força muscular e maior fluidez dos movimentos, eficiência na execução dos exercícios devido à maior amplitude, melhora da força, maior facilidade na execução e agilidade. Através do equilíbrio de força e flexibilidade, também é possível observar um melhor funcionamento do músculo esquelético, preservando músculos e articulações em condições mais saudáveis. Desta forma, é possível concluir que o treinamento de flexibilidade contribui para o aumento da força, amplitude de movimento e prevenção e redução de lesões nos processos de treinamento de musculação, além da melhoria na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Flexibilidade. Musculação. Equilíbrio muscular. Qualidade de vida.

---

\* gui14511@hotmail.com

\*\* jonathas\_pelais@outlook.com

\*\*\* lucas\_souza11@hotmail.com

\*\*\*\* mmcpc33@hotmail.com