



## **IMPACTO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO ATIVO VS PASSIVO NA FLEXIBILIDADE E AMPLITUDE DE MOVIMENTO NOS MMII EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

UEMERSON LIBERALINO DOS SANTOS

**Introdução:** O alongamento estático, um dos métodos mais comuns para melhorar a flexibilidade, tem sido amplamente estudado em diversas populações, incluindo praticantes de musculação. Embora a eficácia do alongamento estático para melhorar a amplitude de movimento (ADM) seja bem documentada, as diferenças entre os tipos de alongamento, como o ativo e o passivo, ainda carecem de uma análise comparativa mais aprofundada. A rigidez muscular e tendinosa também tem sido um foco importante das pesquisas, considerando seu impacto no desempenho muscular e na recuperação de atletas. **Objetivo:** O objetivo desta revisão é avaliar e comparar o impacto do alongamento estático ativo versus passivo na flexibilidade e na amplitude de movimento dos membros inferiores em praticantes de musculação, além de investigar os efeitos de curto e longo prazo sobre a rigidez da musculatura. **Metodologia:** O estudo trata-se de uma revisão sistemática que investigaram os efeitos do alongamento estático, tanto ativo quanto passivo, sobre a flexibilidade e a rigidez muscular. Foram incluídos estudos com amostras de adultos fisicamente ativos, com ênfase em práticas de musculação. A revisão contemplou resultados de diferentes metodologias experimentais, com a coleta de dados de 20 artigos selecionados, totalizando aproximadamente 600 participantes. **Resultados:** Os resultados indicaram que ambos os tipos de alongamento (ativo e passivo) têm efeitos positivos na flexibilidade e na amplitude de movimento. O alongamento passivo foi mais eficaz em aumentar a flexibilidade em comparação com o ativo. Além disso, o alongamento estático mostrou efeitos imediatos na redução da rigidez muscular e tendinosa, mas os benefícios a longo prazo foram mais discretos, sugerindo que os efeitos duradouros dependem da prática contínua. **Conclusão:** O alongamento estático, tanto ativo quanto passivo, é eficaz na melhora da flexibilidade e da amplitude de movimento dos membros inferiores. No entanto, para benefícios a longo prazo, é necessária a manutenção da prática regular de alongamento. Os resultados também sugerem que o tipo de alongamento pode influenciar os resultados, com o passivo mostrando melhores resultados em termos de flexibilidade.

Palavras-chave: **ALONGAMENTO ESTÁTICO ATIVO; ALONGAMENTO ESTÁTICO PASSIVO; FLEXIBILIDADE; AMPLITUDE DE MOVIMENTO; PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**