



IMPACTO DO ALONGAMENTO E SEUS EFEITOS FISIOLÓGICOS NA ESTRUTURA MUSCULAR E ARTICULAR NA DANÇA

ODAISA DA SILVA CASTRO; BRENDA EMANUELY DAS NEVES NASCIMENTO; JOÃO MARCOS VENÂNCIO FRANCO; JULIANE PINHEIRO; VALDILEIA DÍAS DA SILVA OLIVEIRA

Introdução: A dança é uma expressão artística que exige não apenas habilidades técnicas, mas também um conhecimento aprofundado sobre a biomecânica do corpo humano. O alongamento desempenha um papel essencial nesse contexto, contribuindo para a flexibilidade muscular, a amplitude dos movimentos articulares e a prevenção de lesões. No entanto, sua execução inadequada pode resultar em efeitos adversos, como distensões musculares. **Objetivo:** Este estudo realizado investiga a respeito do alongamento e seus impactos fisiológicos e no bem estar da comunidade da dança. Evidenciar a importância dos exercícios de alongamento para a saúde e o desempenho físico de praticantes de dança, com foco em indivíduos entre 47 e 80 anos na Usina da Paz do bairro ICUÍ. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa com a faixa etária de 40 a 80 anos na dança contemporânea. aplicação de dinâmicas práticas, distribuição de uma cartilha educativa e realização de um questionário para avaliar a percepção dos participantes sobre o tema. **Resultados:** indicaram que 80% dos entrevistados não possuíam informações adequadas sobre a prática correta do alongamento e não recebiam orientação de profissionais qualificados, evidenciando a necessidade de ações educativas. O impacto do projeto foi significativo, promovendo o aumento do conhecimento sobre a execução correta dos alongamentos e sua importância na prevenção de lesões. **Conclusão:** Conclui-se que iniciativas dessa natureza são fundamentais para ampliar o acesso à informação e melhorar a qualidade de vida dos praticantes de dança. A pesquisa mostrou um muito grande em relação forma adequada dos alongamentos. assim, podendo evitar determinadas lesões. pesquisar futuras podem se explorar a interação impacto do alongamento e seus efeitos fisiológicos na estrutura articular na dança e outros fatores.

Palavras-chave: ; A LONGAMENTO DE LESÕES; DANÇA; EDUCAÇÃO EM SAÚDE