

O stretching global ativo: uma técnica apenas para esportistas?

Global Active Stretching: a technique only for sportsmen?

Ana Letícia Cardoso Pinto¹ 
Biatriz Araújo Cardoso Dias² 
George Alberto da Silva Dias³ 

^{1,2}Universidade do Estado do Pará (Belém). Pará, Brasil. analeticia.pinto@gmail.com, biatrizac@yahoo.com.br

³Autor para correspondência. Universidade do Estado do Pará (Belém). Pará, Brasil. georgealbertodias@yahoo.com.br

Quando se realiza qualquer atividade os músculos são ativados, conseqüentemente, os movimentos poderão ter menos amplitude, menos facilidade e, assim, menos eficácia. E para atenuar estes efeitos da contração, um trabalho de flexibilização se faz necessário, para que se facilite o movimento global pensando em diminuir os riscos de desequilíbrio corporal a longo prazo.¹

Nesse contexto, os efeitos do alongamento muscular já são conhecidos há algum tempo, mesmo aqueles mais tradicionais que se utilizavam de movimentos pendulares. Com o passar do tempo, houve a época do *stretching* que trouxe uma nova perspectiva, com abordagem mais lógica da concepção do alongamento, favorecendo um conhecimento mais aprofundado que podia então ser introduzido para a preparação física e bem estar dos atletas.¹

Desta forma, a flexibilidade é reconhecida como uma qualidade motora indispensável para o movimento e, nesse contexto, é importante elucidar o papel do alongamento na preparação para o esforço, assim como na recuperação após este, uma vez que também produzirá efeitos de relaxamento.

Assim, o relaxamento e bem estar são interessantes tanto para os atletas como para qualquer outra pessoa que o pratique.²

Nesse sentido, o *Stretching* Global Ativo (SGA) foi desenvolvido por Philippe Souchart, em 1995, direcionado à prática desportiva. É um método que possui cinco princípios: os músculos existem em cadeias; cada músculo tem diversas fisiologias; o alongamento dos músculos obedece à mesma fórmula física que os materiais viscosos e elásticos; os alongamentos deste método são sempre ativos; e a respiração é fundamental.¹

Para a utilização deste método, os alongamentos são realizados de forma lenta e progressiva adotando as posturas preconizadas pela reeducação postural global (RPG) aliado a respiração. Estes alongamentos são feitos em grupos de pessoas por meio de autoposturas (sem auxílio do terapeuta) que são escolhidas mediante uma avaliação criteriosa relacionado a necessidade do atleta e baseado no seu gesto esportivo.³⁻⁵ Para tanto, por se tratar de um método tão relevante, somente os atletas podem se beneficiar? Apesar desta técnica ter sido criada para se trabalhar com atletas,

acredita-se que os demais indivíduos que não sejam desportistas também poderiam se beneficiar dos efeitos do SGA. O importante é saber entender o movimento dentro do contexto social que está levando à disfunção. Alguns autores⁴ relatam que atualmente já é utilizado também para prevenção de lesões por atividades repetitivas na prática laboral.

O SGA pode apresentar alguns efeitos como a melhora do rendimento muscular, diminuição das lesões, promove fortalecimento da musculatura global, corrige a postura, melhora elasticidade, ameniza dores e promove uma boa condição corporal, que em geral, é muito importante para os atletas.^{1,3} Mas como devo utilizar o SGA em outros públicos? Esta é uma indagação importante, pois cabe ao Fisioterapeuta saber empregar o SGA mediante à demanda dos seus pacientes. Outro ponto relevante é realizar pesquisas mais robustas, afim de explorar e entender a eficácia do método.

Por ser um método que não tem sido explorado cientificamente para comprovar seus reais benefícios^{5,6}, o que se sabe do mesmo? Sabe-se que o SGA pode ser eficiente para melhorar o desempenho do atleta, aumentando a flexibilidade, e para que se compreenda a biomecânica do seu gesto no esporte. Não se pode afirmar que a prática do *stretching* global ativo permite evitar as lesões musculares e articulares durante a prática esportiva, mas pode reduzir seus riscos. Outros fatores estão envolvidos nesse processo de lesão, como o estresse, o equilíbrio psicológico, as predisposições genéticas, entre outras, que poderão ser tratadas com uso de outras técnicas.^{1,6,7}

Dentre os artigos publicados, observa-se evidências em estudos envolvendo esporte de lutas e observou-se melhora em algumas variáveis, tais como prevenção de lesões no período antes e depois de um campeonato⁸, os efeitos na performance dos lutadores⁵ e o retorno da assimetria termográfica.⁶

Acerca dos esportes de quadra, os quais se buscam um melhor desempenho em sua posição do campo, um estudo mostra que em atletas de handebol⁴ houve melhora nos testes de velocidade e agilidade, além do desempenho físico. Com relação à flexibilidade, além do handebol⁴, o futsal⁷ e o voleibol² também demonstraram que houve melhora na amplitude de movimento, colaborando com a prevenção de lesões e melhor performance esportiva que a modalidade exige.

O alongamento também colabora com a melhora da postura corporal que muitas vezes se encontra compensada e/ou se utiliza de musculatura acessória. Em um estudo com atletas de *badminton*³ e estudantes escolares de educação física⁹, houve melhora desta variável. Um outro estudo realizado com grávidas para avaliar os efeitos do SGA na dor lombar e pélvica¹⁰, constatou-se que houve um alívio ou diminuição do incômodo na região lombar e pélvica destas mulheres.

Portanto, é necessário entender que para melhor compreender os reais efeitos do SGA estudos com rigor científico necessitam ser realizados. É sabido, por estudos citados anteriormente, a importância do trabalho da cadeia muscular de forma ativa, pois quando se pratica o alongamento com grupos musculares dentro de uma atividade específica, a mecânica muscular é facilitada e há a melhora do gesto esportivo. Assim, diante dos efeitos que o SGA promove, cabe ao Fisioterapeuta saber emprega-lo em indivíduos que não são atletas. Diante de uma boa avaliação e indicação clínica, qualquer indivíduo poderia se beneficiar do SGA.

Contribuições dos autores

Pinto ALC participou da revisão de literatura e redação. Dias BAC participou da redação e revisão crítica do editorial. Dias GAS participou da redação e aprovação final da versão a ser publicada

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Referências

1. Grau N. SGA. A serviço do esporte. São Paulo: É realizações; 2003.
2. Oliveira AL, Nogueira N. Influência do Stretching Global Activo na flexibilidade da Cadeia Posterior e no Salto Vertical no Voleibol. Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto [Internet]. 2008;1(2):7-17. Disponível em: https://www.academia.edu/7353396/Influ%C3%Aancia_do_Stretching_Global_Activo_na_Flexibilidade_da_Cadeia_Posterior_e_no_Salto_Vertical_no_Voleibol

3. Dantas SV, Neves ISF, Mota DM, Marques CO, Sousa FAN, Leal SS. Avaliação das alterações posturais de atletas de badminton após Stretching Global Ativo. *ConScientiae Saúde*. 2014;13(2):211-7. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v13n2.4745>
4. Silva AC, Nascimento SKR, Antunes MD, Oliveira DV, Wittig DS. Eficácia do stretching global ativo no ganho de flexibilidade em jogadores de handebol de alto nível. *Rev Interdisciplin Promoç Saúde*. 2018;1(2):73-9. <http://dx.doi.org/10.17058/rips.v1i2.12474>
5. Almeida Junior H, Souza RF, Aidar FJ, Silva G, Regi RP, Bastos AA. Global Active Stretching (SGA®) Practice for Judo Practitioners' Physical Performance Enhancement. *Int J Exerc Sci*. 2018;11(6):364–74. Citado em: PMID: [29795746](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29795746/)
6. Almeida Júnior H, Bastos AA, Martins FJA, Souza RF, Martins COD, Silva AG, et al. Effect of Global Active Stretching (SGA®) for restoring the normal values of termal asymmetry. *J. Phys. Educ. Sport* [Internet]. 2019;19(4):1453-9. Disponível em: <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20211.pdf>
7. Silvestri BN, Polizelli AB. Implantação de um programa de stretching global ativo nas atletas de futsal feminino da UNESC. *Revista Iniciação Científica* [Internet]. 2010;8(1):136-48. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/1586/1498>
8. Llorca Rubio C, León Pérez S, Ramos O'Farrill L, Herrera Alfonso J. Estiramiento global en la fisioprofilaxia del luchador de la modalidad grecorromana. *Rev Cub Med Dep & Cul Fís* [Internet]. 2018;13(2):1-15. Disponível em: <https://instituciones.sld.cu/imd/files/2018/09/Estiramiento-global-en-la-fisioprofilaxis-del-luchador-de-la-modalidad-grecorromana.1.pdf>
9. Garcia PU, Aranda MC. Estiramientos analíticos y stretching global activo en clases de educación física. *Fisioterapia*. 2011;33(2):70-8. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2011.02.003>
10. Martins RR, Silva, JLP. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2005;27(5):275-82. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032005000500008>