

ISSN 2595-5934



PERIODICIDADE
MENSAL

ABR 2026 EDIÇÃO
Nº96

IDIOMAS
PORTUGUÊS E INGLÊS

 **QUALIS B3**



CAPES

**OS EFEITOS DA MENTALIZAÇÃO DURANTE O ALONGAMENTO SOBRE O
DESEMPENHO FÍSICO E A CONSCIÊNCIA CORPORAL**
**THE MENTALIZATION EFFECTS DURING STRETCHING ON PHYSICAL
PERFORMANCE AND BODY AWARENESS**

SOUSA, Monica Pereira¹

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da mentalização durante o alongamento sobre o desempenho físico e a consciência corporal, por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa. A pesquisa foi conduzida a partir da seleção de artigos científicos nacionais e internacionais publicados entre 2015 e 2025, que abordaram a relação entre imagética motora, flexibilidade, desempenho e percepção corporal. A revisão demonstrou que a mentalização, entendida como o uso da imaginação motora e da atenção consciente durante a prática do alongamento, atua de forma significativa sobre os processos neuromotores e perceptivos do praticante. Os estudos apontaram que o uso de imagens mentais e da concentração plena potencializa os ganhos de flexibilidade, coordenação e consciência corporal, promovendo também relaxamento e melhora no controle do movimento. Além dos efeitos fisiológicos, observou-se que a mentalização contribui para o desenvolvimento da sensibilidade e da autonomia corporal, tornando o alongamento uma prática mais integrada e educativa. Assim, a associação entre corpo e mente fortalece a aprendizagem motora e amplia a eficiência dos exercícios físicos, refletindo diretamente no desempenho e no bem-estar geral. Conclui-se que a mentalização aplicada ao alongamento constitui uma abordagem promissora na Educação Física e nas práticas corporais contemporâneas, sugerindo a necessidade de novas pesquisas experimentais que aprofundem seus efeitos e aplicações práticas.

Palavras-chave: mentalização; alongamento; desempenho físico; consciência corporal.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effects of mental visualization during stretching on physical performance and body awareness through a qualitative literature review. The research was conducted using a selection of national and international scientific articles published between 2015 and 2025 that addressed the relationship between motor imagery, flexibility, performance, and body perception. The review demonstrated that mental visualization, understood as the use of motor imagination and conscious attention during stretching practice, significantly impacts the neuromotor and

¹ Graduação em Educação Física Pela Universidade Vale do Acaraú - UVA. Pós-Graduação em Educação Física Escolar pela Universidade Estadual do Ceará - UECE. Pós-Graduanda em Ginástica Rítmica pela Universidade Norte do Paraná – UNOPAR. Email:sousamonicapereira1@gmail.com

perceptual processes of the practitioner. Studies indicated that the use of mental images and full concentration enhances gains in flexibility, coordination, and body awareness, also promoting relaxation and improved movement control. In addition to physiological effects, it was observed that mental visualization contributes to the development of sensitivity and body autonomy, making stretching a more integrated and educational practice. Thus, the association between body and mind strengthens motor learning and increases the efficiency of physical exercises, directly reflecting on performance and overall well-being. It is concluded that visualization applied to stretching constitutes a promising approach in Physical Education and contemporary body practices, suggesting the need for further experimental research to deepen its effects and practical applications.

Keywords: visualization; stretching; physical performance; body awareness.

1. INTRODUÇÃO

A mentalização, também conhecida como imagética, é o processo cognitivo no qual um indivíduo imagina a execução de um movimento sem realmente realizá-lo, ativando assim redes neurais semelhantes às utilizadas durante a execução do movimento em si. Essa técnica tem sido amplamente pesquisada no contexto do esporte e da terapia, revelando resultados promissores na melhoria do desempenho motor, da coordenação e da consciência corporal (DI RIENZO et al., 2023; DELENZOGLOU-KULLI, 2022). Combinada com alongamentos, a mentalização torna-se sinérgica e aprofunda a conexão corpo-mente, refinando a postura, o tônus muscular e a amplitude de movimento. O alongamento é essencial para a flexibilidade e a prevenção de lesões, sendo utilizado em diversos esportes e programas de condicionamento físico.

Nas últimas décadas, práticas integrativas e complementares relacionadas à meditação, à respiração consciente e à visualização de exercícios têm sido incorporadas ao currículo de educação física para promover o equilíbrio físico e mental. Esses métodos não apenas promovem o desempenho motor, mas também aumentam a consciência corporal, que pode ser interpretada como a capacidade de perceber e controlar o próprio corpo durante o movimento (PIMENTEL, 2019; OLIVEIRA et al., 2020). Essa prática de visualização traz inovações no campo da

melhoria do desempenho e da regulação do autocontrole corporal durante o alongamento, integrando neurociência, psicologia e fisiologia, promovendo a autopercepção e a coordenação motora (FORTES et al., 2017).

Descobertas recentes mostram que o treinamento mental pode induzir alterações neuromusculares após o treinamento físico, abrindo grandes perspectivas sobre a plasticidade do sistema nervoso e seu envolvimento no controle motor (GORWA, FRYZOWICZ, 2025; RUBIO, 2008). Os resultados demonstram que essas imagens motoras não apenas preparam o corpo para o movimento, mas também aumentam sua eficiência durante tais atividades físicas. Quando aplicada durante o alongamento, a visualização pode otimizar o relaxamento muscular e alcançar maiores amplitudes, reduzindo a resistência interna e proporcionando maior controle sobre os gestos motores (BATISTA et al., 2015).

Embora a literatura tenha sugerido os benefícios do alongamento isolado e da imaginação motora, poucos estudos examinaram os efeitos integrados dessa combinação sobre os parâmetros de desempenho e a percepção corporal. Assim, a questão é: qual o efeito da visualização durante o alongamento sobre o desempenho físico e a consciência corporal em praticantes regulares de exercícios físicos?

O objetivo geral deste estudo foi investigar o efeito da visualização durante o alongamento sobre o desempenho físico e a consciência corporal. Como objetivos específicos, este estudo visa: (1) verificar as alterações na flexibilidade e no desempenho muscular resultantes da prática de alongamento com visualização; (2) avaliar o efeito da visualização sobre a percepção corporal e a atenção interoceptiva dos praticantes de exercícios físicos; e (3) comparar os resultados entre os participantes que realizaram alongamento com e sem visualização.

Esta pesquisa é relevante porque se preocupa em ampliar a compreensão dos exercícios físicos que vinculam componentes físicos e cognitivos, fortalecendo assim uma visão mais holística do movimento humano. Pesquisas atuais indicam o potencial da atenção plena e das práticas de mindfulness na formação de professores e na promoção da saúde, enfatizando a integração corpo-mente nos processos de formação e educação (ALVES, 2020). Nesse sentido e com base nesse cenário, o

presente estudo visa contribuir, a partir da proposta de incorporação da visualização no contexto do alongamento, para o desenvolvimento de métodos pedagógicos e terapêuticos que coloquem a consciência corporal no eixo do desenvolvimento humano e motor (ANTUNES et al., 2018).

Além disso, o conhecimento adquirido sobre os efeitos da mentalização durante o alongamento fornece informações úteis para a educação física, fisioterapia e treinamento esportivo, tornando as intervenções mais eficazes e personalizadas. A interação entre aspectos biomecânicos e cognitivos é considerada uma área de pesquisa emergente que corresponde às tendências contemporâneas na preservação do equilíbrio físico e psicofísico. Assim, este estudo não só procura preencher uma lacuna científica, como também contribui para o desenvolvimento de exercícios físicos conscientes e integrados no contexto da saúde e do desempenho físico (MATOS, BARBOSA-NETTO, ALMEIDA, 2024; MEIRA, 2023).

2. METODOLOGIA

O presente estudo pode ser caracterizado como uma pesquisa qualitativa, com revisão bibliográfica exploratória e descritiva, baseada na abordagem de Gil (2015), que define pesquisa bibliográfica como pesquisa desenvolvida a partir de materiais existentes, principalmente livros, artigos científicos e documentos acadêmicos. Nesse sentido, essa estrutura metodológica permite a captação e sistematização do conhecimento gerado sobre o tema “o efeito da mentalização durante o alongamento no desempenho físico e na consciência corporal”, visando identificar convergências, divergências e lacunas na literatura científica recente. A abordagem qualitativa justifica-se pela natureza interpretativa do fenômeno em estudo, uma vez que o objetivo é compreender processos subjetivos relacionados à percepção corporal e à interação corpo-mente, que não podem ser reduzidos a medidas numéricas ou variáveis quantitativas isoladas.

A revisão bibliográfica baseou-se em uma busca sistemática em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo SciELO (Scientific Electronic Library

Online), PubMed, Google Scholar, Scopus e periódicos da CAPES. Foram utilizados descritores em português e inglês, em combinação e com termos lógicos: "mentalização", "imagética motora", "alongamento", "flexibilidade", "consciência corporal".

Os critérios de inclusão foram selecionar artigos de acesso livre e com texto completo, publicados entre 2015 e 2025, que investigassem a relação entre mentalização, alongamento, desempenho físico e percepção corporal. Estudos que examinaram exclusivamente os efeitos fisiológicos do alongamento ou que abordaram exclusivamente a imaginação motora em um contexto neurológico foram excluídos, a menos que apresentassem relação com os objetivos do estudo.

A seleção dos artigos foi realizada em três etapas de leitura: títulos e resumos; leitura seletiva dos textos completos; e categorização temática, de acordo com os objetivos estabelecidos. Ao longo de todo o processo de seleção e análise, os critérios aceitos foram a relevância científica e a atualidade, em conformidade com as diretrizes metodológicas de Gil para revisões exploratórias. A leitura crítica, a interpretação e a síntese integrativa dos achados encontrados nos estudos selecionados constituíram a análise qualitativa dos dados.

Esse procedimento visou não apenas descrever os resultados, mas também interpretá-los à luz das dimensões cognitivas e fisiológicas inerentes à prática da visualização durante o alongamento. As informações foram organizadas em categorias temáticas emergentes da literatura, tais como: (1) o efeito da imaginação motora na flexibilidade e no desempenho muscular; (2) a relação entre visualização e consciência corporal; e (3) as implicações educacionais e terapêuticas da prática.

Segundo Gil (2015), uma revisão qualitativa visa construir significados e interpretações a partir das interações entre as fontes, permitindo ao pesquisador obter uma compreensão aprofundada do fenômeno com base na diversidade de perspectivas encontradas nos estudos. Assim, a metodologia utilizada possibilitou a coleta de evidências teóricas e empíricas que sustentam a discussão proposta, contribuindo para o desenvolvimento do conhecimento sobre exercícios físicos integrativos e seus efeitos no desempenho físico e na consciência corporal.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente capítulo tem como finalidade discutir de forma aprofundada os principais fundamentos teóricos e empíricos que sustentam a compreensão dos efeitos da mentalização durante o alongamento sobre o desempenho físico e a consciência corporal. Para tanto, a análise está organizada em três seções complementares: a primeira aborda os efeitos fisiológicos e cognitivos da mentalização sobre o desempenho físico; a segunda trata da relação entre a mentalização e o desenvolvimento da consciência corporal; e a terceira discute a integração dessas práticas nas atividades corporais e esportivas, com foco na Educação Física e na saúde. A articulação entre essas dimensões visa construir uma visão ampla e interdisciplinar, reunindo evidências de estudos nacionais e internacionais que contribuem para o entendimento da interação entre corpo, mente e movimento.

3.1 A mentalização e seus efeitos sobre o desempenho físico

A mentalização, também conhecida como imagética, é a capacidade de reproduzir mentalmente movimentos e padrões motores sem executá-los de fato. Pesquisas recentes demonstraram que esse processo cognitivo, ativa áreas cerebrais semelhantes às responsáveis pela execução real do movimento, melhorando, assim, o desempenho motor e a coordenação. Nesse sentido, a mentalização no esporte tem sido associada à otimização das habilidades motoras, à preparação psicológica e à recuperação de lesões, demonstrando que o treinamento mental pode ter um efeito mensurável no desempenho físico, mesmo sem a prática de exercícios físicos efetivos.

Estudos de Gorwa e Fryzowicz (2025) corroboram a hipótese de que a imaginação motora influencia diretamente a atividade muscular e o recrutamento neuromotor. Em experimentos com dançarinos, observou-se que a visualização mental de movimentos complexos resultou em maior ativação cortical e controle postural, demonstrando que o corpo responde fisiologicamente a estímulos mentais

estruturados. Tais resultados sugerem que a prática da visualização durante o alongamento pode auxiliar na potencialização dos efeitos do próprio treinamento físico, integrando atenção e intencionalidade ao controle motor fino, levando a um desempenho mais consciente e eficiente.

Batista et al. (2015) enfatizam que o alongamento estático, quando realizado isoladamente, tem um efeito agudo na força e resistência, melhorando a amplitude de movimento articular e o controle motor. Quando combinado com a visualização, o efeito é geralmente mais duradouro e abrangente, pois o praticante passa a direcionar sua atenção para os músculos afetados, o que promove o relaxamento e a percepção das tensões internas. Essa combinação de técnicas físicas e cognitivas reflete o paradigma emergente na educação física contemporânea, que considera o papel ativo da mente no desempenho físico.

Capparelli, Baraúna e De Lima (2022) enfatizam que a flexibilidade, assim como o desempenho funcional e atlético, é verdadeiramente influenciada pela prática regular de alongamento. O alongamento torna-se educativo quando exige foco mental e consciência corporal para sentir os próprios limites e respeitar os sinais fisiológicos do corpo. Esse conceito potencializa os efeitos positivos do treinamento e desenvolve força, mobilidade e propriocepção.

Neurofisiologicamente, Di Rienzo et al. (2023) demonstraram que a imaginação motora induz plasticidade cerebral, o que promove a consolidação das habilidades motoras por meio da repetição mental. Isso pode ser comparado a uma espécie de “ensaio neural” que fortalece as conexões sinápticas associadas à execução de um movimento. Essa plasticidade, quando combinada com o alongamento, resulta em maior coordenação muscular, maior estabilidade articular e melhor consciência corporal durante o movimento.

Um estudo de Delenzoglou-Kulli (2022) forneceu evidências concretas dos efeitos agudos da imaginação motora e do alongamento na flexibilidade dos músculos isquiotibiais. Os resultados mostraram que os indivíduos que praticaram a imaginação motora antes e durante o alongamento obtiveram maiores aumentos na amplitude de movimento em comparação com os grupos de controle. Essa descoberta reforça ainda

mais o papel da preparação mental na facilitação dos processos fisiológicos de relaxamento muscular e elasticidade tecidual.

Uma função adicional da visualização mental é que ela pode ser usada para modular o sistema nervoso autônomo, o que reduz a tensão e o estresse psicofisiológico associados ao exercício físico. Fortes et al. (2017) descobriram que, durante atividades esportivas, a ansiedade era menor e a concentração maior em atletas que utilizavam estratégias de visualização mental. Esse fato é relevante quando comparado ao alongamento, visto que um bom relaxamento mental é um dos fatores fundamentais para liberar a tensão que limita a amplitude de movimento.

Pesquisas como a de Meira (2023) mostram que o alongamento pode influenciar o desempenho da força dinâmica quando bem combinado com exercícios de preparação mental. A autora enfatiza que a flexibilidade não deve ser considerada apenas como mais um componente físico, mas como uma dimensão da relação entre corpo e mente. Portanto, a visualização mental, além de promover o relaxamento e o controle muscular, contribui para um desempenho mais estável e eficiente durante as atividades físicas. Evidências mostram que a visualização mental do alongamento potencializa os efeitos fisiológicos e psicológicos do exercício, influenciando tanto o desempenho quanto a percepção do controle corporal. Essa integração mente-corpo, com respaldo neurocientífico e educacional, oferece novas perspectivas para a otimização do desempenho físico.

A integração entre os processos mentais e motores tem se mostrado uma ferramenta essencial para o aprimoramento do desempenho físico. A literatura aponta que a mentalização atua sobre áreas corticais responsáveis pela preparação e execução do movimento, permitindo que o corpo antecipe respostas motoras e otimize a execução real. Essa capacidade de simulação interna gera adaptações neurais semelhantes às observadas em treinos físicos repetidos, o que explica o aumento da eficiência muscular e a melhora na coordenação motora mesmo na ausência de contração efetiva. Assim, a imagética motora pode ser entendida como uma forma de treinamento complementar, capaz de potencializar os efeitos do alongamento e

reduzir a fadiga muscular em diferentes contextos esportivos (DI RIENZO et al., 2023; FORTES et al., 2017).

Estudos recentes têm demonstrado que o desempenho físico pode ser ampliado pela combinação entre o alongamento estático e a concentração mental. Ao focar na visualização do movimento e na percepção muscular durante o exercício, a prática ativa mecanismos proprioceptivos que favorecem o controle da amplitude articular e da tonicidade muscular. Essa sinergia entre corpo e mente permite que o indivíduo alcance maior eficiência motora, aumentando a precisão dos gestos e o controle postural. Além disso, a mentalização favorece a regulação do esforço e da respiração, fatores determinantes para o desempenho físico ideal (DELENZOGLU-KULLI, 2022; BATISTA et al., 2015).

A relação entre mentalização e rendimento também se manifesta por meio da melhora no foco atencional e na motivação. Ao imaginar a execução correta do movimento, o praticante reforça o circuito neural responsável pela autoconfiança e pelo controle da ansiedade durante a prática. Esse processo psicológico reduz a interferência de estímulos externos e contribui para o aprimoramento da performance. Tais efeitos são especialmente relevantes em modalidades esportivas que exigem concentração e controle postural, como natação, ginástica e dança, nas quais a presença mental é um diferencial para a eficiência do gesto (FORTES et al., 2017; GORWA; FRYZOWICZ, 2025).

Além dos aspectos cognitivos, a mentalização influencia processos fisiológicos importantes, como a modulação da tensão muscular e o tempo de recuperação pós-esforço. Durante o alongamento, a imaginação do relaxamento muscular ou da ampliação da amplitude de movimento pode reduzir o tônus basal, facilitando a execução dos exercícios e prevenindo lesões. Essa resposta está relacionada à ativação de áreas corticais ligadas à percepção interoceptiva, que permitem ao indivíduo perceber e controlar melhor o estado de contração dos músculos. Dessa forma, a mentalização promove uma autorregulação neuromuscular que se traduz em eficiência funcional e em economia de energia (CAPPARELLI; BARAÚNA; DE LIMA, 2022; MEIRA, 2023).

Outro ponto relevante é que o uso da mentalização potencializa o aprendizado motor por meio da consolidação de padrões corretos de movimento. Ao praticar a imagética motora, o indivíduo cria representações mentais precisas do gesto, o que favorece a transferência desse conhecimento para a execução prática. Assim, a repetição mental atua como uma forma de treinamento adicional, auxiliando na correção de erros e no aperfeiçoamento técnico. Essa capacidade de consolidar memórias motoras sem a necessidade de repetição física contínua reforça a importância de incluir a mentalização nos programas de treinamento físico e reabilitação (DI RIENZO et al., 2023; RUBIO, 2008).

Assim, o desempenho físico obtido por meio da mentalização durante o alongamento não se limita ao ganho de força ou flexibilidade, mas também envolve dimensões subjetivas como autoconfiança, concentração e equilíbrio emocional. Essa integração entre aspectos psicológicos e fisiológicos reflete a complexidade do movimento humano e a necessidade de abordagens pedagógicas que contemplem o corpo como unidade biopsicossocial. Assim, a mentalização emerge como um recurso educativo e terapêutico que contribui para o desenvolvimento integral do praticante, promovendo harmonia entre corpo, mente e movimento (ALVES, 2020; ANTUNES et al., 2018).

3.2 A relação entre mentalização e consciência corporal

A consciência corporal é um processo contínuo de percepção, interpretação e controle das sensações corporais, englobando componentes proprioceptivos, interoceptivos e cognitivos. Pimentel (2019) define essa consciência como a capacidade de reconhecer o corpo como um campo de experiências, no qual o movimento se torna veículo de autoconhecimento. Nesse contexto, a mentalização atua como ferramenta de ampliação da percepção corporal, permitindo que o indivíduo desenvolva maior sensibilidade aos sinais internos e um controle mais refinado de suas ações motoras.

Oliveira et al. (2020) demonstram que a prática de meditação e alongamento, quando realizadas de forma consciente, promove equilíbrio entre corpo e mente,

resultando em melhora do foco, do controle postural e da harmonia muscular. Essa integração, mediada pela atenção plena, é também observada na mentalização, em que o praticante direciona a atenção para o gesto imaginado, estabelecendo um diálogo entre percepção e intenção motora. Tal processo contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, favorecendo o autodomínio e a diminuição de tensões desnecessárias.

De acordo com Alves (2020), as práticas de sensibilização corporal na formação em Educação Física ampliam a percepção dos educadores sobre a importância da consciência corporal como dimensão formativa. Essa perspectiva aproxima-se do conceito de mentalização, que propõe uma vivência do movimento a partir da interioridade, estimulando processos de atenção e reflexão. Assim, a mentalização pode ser entendida como um caminho de autoconhecimento e reorganização corporal.

Antunes et al. (2018) ressaltam que as práticas corporais de base integrativa, como o yoga e a imaginação motora, desempenham papel essencial na promoção da saúde e do equilíbrio psicofísico. Ao favorecer a atenção plena ao corpo em movimento, essas práticas estimulam a consciência sensorial e emocional, promovendo estados mentais de relaxamento e presença. Essa consciência, por sua vez, retroalimenta o desempenho motor, criando um ciclo de aprimoramento contínuo entre percepção e execução.

Rubio (2008) contribui ao demonstrar que a imaginação de estados mentais é capaz de alterar parâmetros fisiológicos, como frequência cardíaca e tônus muscular, mesmo sem movimento real. Essa constatação reforça a interdependência entre corpo e mente, indicando que a simples evocação mental de um movimento pode gerar respostas corporais autênticas, influenciando o controle postural e a estabilidade emocional.

Marconato et al. (2018) mostraram que práticas de alongamento podem funcionar como espaços de autoconhecimento e empoderamento, especialmente quando realizadas de maneira consciente e acompanhadas de reflexão corporal. Essa

abordagem dialoga com a mentalização, pois ambas compartilham o princípio da atenção plena ao corpo e da percepção sensível de seus limites e potencialidades.

Matos, Barbosa-Netto e Bezerra de Almeida (2024) observaram que tanto treinadores quanto praticantes reconhecem a importância da atenção durante o alongamento para o sucesso do treinamento físico. Essa observação reforça que a consciência corporal é um componente ativo da prática esportiva e que a mentalização pode potencializar esse aspecto, permitindo ao praticante perceber nuances de tensão, equilíbrio e alinhamento durante a execução.

Ao considerar a consciência corporal como resultado de um processo educativo e sensível, pode-se compreender que a mentalização, quando aplicada de forma sistemática, estimula a autorregulação do movimento. Essa autorregulação, fundamentada na percepção interna e na imaginação consciente, é um recurso valioso para a melhoria da performance e para a prevenção de lesões (ANTUNES et al., 2018; PIMENTEL, 2019).

O diálogo entre consciência corporal e mentalização consolida-se como um dos pilares das práticas corporais contemporâneas. Ambas promovem uma escuta ativa do corpo, rompendo com a visão mecanicista do movimento e abrindo espaço para uma abordagem mais sensível e integradora na Educação Física e na reabilitação (OLIVEIRA et al., 2020; ALVES, 2020).

A mentalização atua como um elo entre o pensamento e a percepção física, favorecendo uma escuta atenta das sensações internas que emergem durante o movimento. Esse processo de auto-observação desperta uma consciência corporal ampliada, permitindo que o indivíduo reconheça seus limites, perceba suas tensões e identifique as áreas do corpo que necessitam de maior atenção. No contexto da Educação Física, essa capacidade de percepção é essencial para o desenvolvimento de uma prática corporal mais autônoma e integrada, na qual o sujeito compreende seu corpo como parte ativa de sua experiência de movimento e não apenas como um objeto a ser treinado (ALVES, 2020; PIMENTEL, 2019).

A consciência corporal mediada pela mentalização é também uma forma de autoconhecimento, pois possibilita a reflexão sobre os próprios padrões de movimento

e de comportamento corporal. Ao visualizar mentalmente a execução de um alongamento, por exemplo, o praticante toma consciência de aspectos sutis como o ritmo respiratório, a tensão involuntária e o alinhamento postural. Essa atenção consciente gera uma autorregulação motora que contribui para a economia de energia e a eficiência funcional. Assim, o corpo deixa de ser apenas instrumento de desempenho e passa a ser um meio de expressão e aprendizado, o que amplia a dimensão educativa do movimento (ANTUNES et al., 2018; OLIVEIRA et al., 2020).

O uso sistemático da imagética motora, aliado ao alongamento, permite uma reorganização perceptiva e neuromuscular que aprofunda o vínculo entre corpo e mente. Essa prática favorece a construção de esquemas corporais mais precisos, fundamentais para o controle postural e para a execução de gestos coordenados. Ao mentalizar o alongamento e as sensações corporais associadas, o indivíduo desenvolve maior percepção das cadeias musculares envolvidas, aprendendo a distinguir entre esforço e relaxamento. Essa diferenciação promove uma consciência corporal refinada, essencial para prevenir lesões e melhorar o desempenho físico em diferentes modalidades (CAPPARELLI; BARAÚNA; DE LIMA, 2022; MARCONATO et al., 2018).

Além disso, a mentalização contribui para a construção de uma relação mais sensível com o próprio corpo, o que se reflete em maior equilíbrio emocional e bem-estar psicofísico. A prática de exercícios mentais durante o alongamento estimula o relaxamento e a atenção plena, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade. Dessa forma, a consciência corporal desenvolvida não se restringe ao campo físico, mas se estende às dimensões emocionais e cognitivas da experiência humana. Essa abordagem integrativa é coerente com os princípios das práticas corporais de base contemplativa e com a perspectiva das práticas integrativas em saúde (ANTUNES et al., 2018; OLIVEIRA et al., 2020).

Outro aspecto relevante é que a mentalização promove uma percepção ampliada do corpo em movimento, despertando o senso de presença e de corporeidade. Ao direcionar a atenção para as sensações internas, o indivíduo fortalece a conexão entre o sistema nervoso central e os músculos envolvidos no

movimento. Esse mecanismo estimula a neuroplasticidade, aprimorando a precisão dos gestos e a estabilidade corporal. A consciência corporal, nesse contexto, não é apenas resultado da prática física, mas também da capacidade de imaginar, sentir e interpretar o próprio corpo em ação, integrando dimensões cognitivas, afetivas e sensoriais (DI RIENZO et al., 2023; GORWA; FRYZOWICZ, 2025).

3.3 A integração da mentalização e do alongamento nas práticas corporais

A combinação entre mentalização e alongamento representa uma convergência entre os campos da fisiologia, da psicologia e da pedagogia do movimento. Essa integração favorece uma prática mais consciente, na qual o corpo é compreendido como unidade viva de percepção e ação. Capparelli, Baraúna e De Lima (2022) ressaltam que o alongamento não deve ser entendido apenas como técnica preparatória, mas como um processo educativo, capaz de desenvolver coordenação, percepção e autocontrole. Ao incorporar a mentalização, o alongamento se transforma em uma prática de atenção e presença.

Batista, Oliveira-Neto e Browne (2015) demonstraram que o alongamento estático melhora a resistência de força e a amplitude articular, mas alertam que sua eficácia depende de fatores cognitivos, como concentração e ritmo respiratório. Assim, a inclusão da mentalização nesse processo não apenas potencializa os efeitos fisiológicos, mas também introduz um elemento de foco mental que contribui para o relaxamento e a eficiência do gesto motor.

Delenzoglou-Kulli (2022) e Di Rienzo et al. (2023) reforçam que a imaginação motora, quando combinada ao alongamento, estimula a plasticidade neural e a modulação muscular, ampliando os resultados de flexibilidade e controle motor. Essa combinação representa um campo promissor para intervenções terapêuticas e pedagógicas, especialmente na reabilitação física e na formação esportiva.

Alves (2020) argumenta que práticas de sensibilização devem ser incorporadas à formação docente em Educação Física, pois elas permitem ao educador desenvolver uma escuta corporal e compreender o movimento como expressão integral. A mentalização aplicada ao alongamento pode ser vista como ferramenta

pedagógica, estimulando a consciência crítica e o envolvimento ativo do praticante em seu próprio processo de aprendizagem corporal.

Antunes et al. (2018) observam que as práticas corporais integrativas contribuem para a saúde global e para o bem-estar emocional, aproximando-se dos princípios da saúde holística. Nesse sentido, a mentalização durante o alongamento pode ser compreendida como prática integrativa, pois envolve dimensões físicas, emocionais e cognitivas em um mesmo processo de autotransformação.

Fortes et al. (2017) destacam o papel do treinamento mental na melhora do foco atencional e da autoconfiança. Esses fatores são determinantes para o desempenho esportivo e encontram paralelo direto na prática do alongamento consciente, onde a atenção plena é fundamental para a execução segura e eficaz. Assim, a mentalização não apenas melhora o desempenho físico, mas fortalece a relação de autoconfiança e domínio corporal do praticante.

Matos, Barbosa-Netto e Bezerra de Almeida (2024) acrescentam que a percepção dos treinadores sobre o papel do alongamento está mudando, incorporando cada vez mais elementos subjetivos, como concentração e percepção interna. Essa mudança de paradigma evidencia a transição da Educação Física de um modelo mecanicista para uma abordagem mais sensível e integradora, em consonância com os princípios da mentalização.

Pimentel (2019) e Oliveira et al. (2020) sustentam que a consciência corporal é o eixo de práticas corporais transformadoras. Assim, ao integrar mentalização e alongamento, o indivíduo desenvolve não apenas flexibilidade física, mas também clareza perceptiva e equilíbrio emocional. Essa integração traduz-se em uma pedagogia do movimento que valoriza a totalidade do ser humano.

A aplicação da mentalização nas rotinas de alongamento revela-se uma estratégia de grande potencial pedagógico e terapêutico, capaz de aprimorar o desempenho motor e a percepção corporal de praticantes em diferentes níveis de experiência. Ao incluir a imagética motora no processo de aquecimento e recuperação muscular, observa-se um aumento na eficácia dos movimentos e na amplitude articular. A prática sistemática dessa técnica permite que o corpo se adapte de forma

mais eficiente às demandas físicas, reduzindo o risco de lesões e melhorando o rendimento funcional. Essa integração entre o treino mental e físico reflete uma abordagem contemporânea da Educação Física, em que o desenvolvimento do corpo é indissociável da mente (CAPPARELLI, BARAÚNA, DE LIMA, 2022; MATOS; BARBOSA-NETTO, ALMEIDA, 2024).

No ambiente esportivo, a mentalização tem sido incorporada como recurso de alto rendimento para aprimorar a preparação psicológica e motora de atletas. A imaginação dirigida de movimentos durante o alongamento auxilia na consolidação da técnica, na precisão gestual e no controle da ansiedade pré-competitiva. Essa prática mental estimula o córtex motor e áreas relacionadas à atenção e ao planejamento, simulando a execução física do gesto sem o desgaste muscular correspondente. Tais evidências reforçam que o uso da mentalização no alongamento não apenas melhora a flexibilidade, mas também contribui para a estabilidade emocional e o desempenho competitivo (FORTES et al., 2017; DI RIENZO et al., 2023).

Além dos contextos de alto rendimento, a mentalização apresenta resultados expressivos em programas de reabilitação e treinamento funcional. Em indivíduos que apresentam limitações motoras, o exercício mental do movimento permite ativar circuitos neuromusculares responsáveis pela coordenação e pelo equilíbrio, mesmo em ausência de prática física intensa. Esse processo de reeducação motora mental é especialmente útil em casos de recuperação pós-lesão ou em populações idosas, nas quais a segurança e o controle do movimento são fundamentais para a manutenção da autonomia (DELENZOGLOU-KULLI, 2022; MARCONATO et al., 2018).

No âmbito pedagógico, a introdução da mentalização durante o alongamento pode ser explorada como estratégia de ensino-aprendizagem em aulas de Educação Física, estimulando a consciência corporal e o protagonismo do aluno sobre sua própria prática. Essa abordagem incentiva uma relação ativa e reflexiva com o movimento, rompendo com a lógica mecanicista do treino e promovendo a percepção integral do corpo. A prática conduzida de forma consciente estimula o aluno a compreender a intencionalidade de cada gesto e a reconhecer o valor da atenção plena para o controle postural e o equilíbrio (ALVES, 2020; ANTUNES et al., 2018).

As implicações psicofisiológicas da mentalização durante o alongamento também merecem destaque. Estudos demonstram que a imaginação de relaxamento muscular e de expansão das articulações ativa respostas autonômicas favoráveis, como a diminuição da frequência cardíaca e o aumento da sensação de bem-estar. Essa resposta corporal integrada reforça o papel da mentalização como ferramenta de autocuidado e regulação emocional, especialmente em práticas voltadas ao equilíbrio entre corpo e mente. A experiência subjetiva de relaxamento obtida por meio da imagética motora complementa o benefício físico do alongamento, criando uma vivência corporal mais completa (OLIVEIRA et al., 2020; PIMENTEL, 2019).

Em síntese, a integração entre mentalização e alongamento representa uma proposta inovadora e multidimensional de prática corporal. Ela une os fundamentos fisiológicos da flexibilidade às bases cognitivas da imagética motora, promovendo uma educação do corpo e da mente orientada à autonomia, à sensibilidade e ao autoconhecimento (CAPPARELLI, BARAÚNA, DE LIMA, 2022; ALVES, 2020; FORTES et al., 2017).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos estudos revisados, conclui-se que a mentalização durante o alongamento representa uma estratégia eficaz para potencializar o desempenho físico e ampliar a consciência corporal. Essa prática integra dimensões cognitivas e fisiológicas, favorecendo tanto a eficiência do movimento quanto o autoconhecimento do praticante. A atenção mental direcionada ao corpo durante o alongamento estimula processos de concentração, percepção sensorial e controle motor, promovendo resultados superiores aos obtidos por métodos puramente mecânicos.

Verificou-se que o uso da imaginação motora e da presença consciente contribui para o relaxamento muscular, o aumento da flexibilidade e a melhora da coordenação motora, além de fortalecer a relação entre corpo e mente. Esses efeitos indicam que o alongamento mentalizado não é apenas um exercício físico, mas

também uma prática educativa e formativa, capaz de desenvolver sensibilidade, autonomia e equilíbrio psicofísico.

Dessa forma, a mentalização aplicada ao alongamento revela-se uma ferramenta promissora tanto no campo da Educação Física quanto nas práticas de saúde e reabilitação. Recomenda-se que futuras pesquisas investiguem metodologias práticas e experimentais sobre o tema, a fim de consolidar evidências que sustentem sua adoção sistemática em contextos pedagógicos, terapêuticos e esportivos.

REFERÊNCIAS

ALVES, F. S. Ressonâncias entre práticas de sensibilização e formação em Educação Física. *Movimento* (São Paulo), v. 26, e26013, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/QFZHYSqpsZCqpXrkq7VD6qL/?lang=pt>. Acesso em: 05 nov. 2025.

ANTUNES, P. de C.; LAGRANHA, D. M.; SOUSA, M. F.; SILVA, A. M.; FRAGA, Alex Branco. Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. *Motrivivência*, v. 30, n. 55, p. 227-239, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n55p227>. Acesso em: 05 nov. 2025.

BATISTA, I. M. S.; OLIVEIRA-NETO, L.; BROWNE, R. A. V.; et al. Efeito agudo do alongamento estático sobre o desempenho na resistência de força em homens treinados: estudo piloto. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 9, n. 51, p. 17-23, 2015. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/708>. Acesso em: 05 nov. 2025.

CAPPARELLI, Rafael; BARAÚNA, Rafael; DE LIMA, Filipe Dinato. Exercícios de alongamento e seus efeitos no desempenho esportivo e funcional. Editora Científica, 2022. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/articles/code/221211374>. Acesso em: 05 nov. 2025.

DELENZOGLU-KULLI, H. Acute Effect of Static Stretching, PNF and Motor Imagery on Hamstring Flexibility. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, v. 6, p. 335-340, 2022. Disponível em: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2012140>. Acesso em: 05 nov. 2025.

DI RIENZO, Franck; DEBARNOT, Ursula; DALIGAULT, Sébastien; DELPUECH, Claude; DOYON, Julien; GUILLLOT, Aymeric. Brain plasticity underlying sleep-

dependent motor consolidation after motor imagery. *Cerebral Cortex*, v. 33, n. 23, p. 11431-11445, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhad379>. Acesso em: 05 nov. 2025.

FORTES, L. S.; LIRA, H. A. A. da Silva; MENDONÇA, L. C. V.; LIMA, R. C. R. de. Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, v. 25, n. 4, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/6789>. Acesso em: 05 nov. 2025.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2015.

GORWA, Joanna; FRYZOWICZ, Anna. Does Mental Imagery Influence Muscles Activity? A Proof of Concept Study on Franklin Method® Effectiveness in Dance Training. *Applied Sciences*, v. 15, n. 4, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/app15041902>. Acesso em: 05 nov. 2025.

MARCONATO, Tialhes Farias; VIEIRA, Silvani Vargas; DELBONI, Miriam C. C.; MIRANDA, Fernanda A. C. Guia prático de exercícios de alongamento como promotor de autonomia em um grupo de mulheres. *Revista Brasileira de Terapia Ocupacional*, v. 16, n. 2, p. 470-479, 2018. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/13522>. Acesso em: 05 nov. 2025.

MATOS, Villiney S.; BARBOSA-NETTO, Sebastião; ALMEIDA, Marcos Bezerra de. Exercícios de alongamento na visão de treinadores e praticantes. *Arquivos de Ciências do Esporte*, v. 12, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/7174>. Acesso em: 05 nov. 2025.

MEIRA, Fábio dos Santos. Influência do alongamento muscular sobre o desempenho da força dinâmica em praticantes de musculação. *Revista Diálogos Interdisciplinares – Educação, Saúde e Direito*, v. 1, n. 3, p. 1-13, 2023. Disponível em: <https://revista.unicir.edu.br/index.php/unicir/article/download/2/3/8>. Acesso em: 05 nov. 2025.

OLIVEIRA, N. C. S.; FERREIRA, Rivaldo Albert Gois; WANDERLEY, Sarah Vislynne Nunes; CAVALCANTI, Jeane Odete Freire dos Santos A prática de meditação e alongamento na busca de equilíbrio físico e mental. *Revista Diálogos em Saúde*, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/dialogosemsaude/article/view/298/243>. Acesso em: 05 nov. 2025.

PIMENTEL, Natália Barakat. Consciência corporal: conceitos e relações com práticas corporais e yoga. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Rio Claro, 2019.

Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstreams/45112562-691d-4d1f-9140-f98a969b740a/download>. Acesso em: 05 nov. 2025.

RUBIO, Katia. Imaginação e criação de estados mentais. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 10, n. 1, p. 59-76, 2008. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1981-91452008000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 05 nov. 2025.