



“ALONGUE-SE”, DE BOB ANDERSON: RECENSÃO DA EDIÇÃO DE 40º ANIVERSÁRIOⁱ

Rafael Guimarães Botelhoⁱⁱ

Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx),
Brazil

Resumo:

O objetivo geral desta recensão é analisar, de maneira descritiva e crítica, a edição de 40º aniversário do livro “Alongue-se”, de Bob Anderson, publicado pela Summus Editorial. Para tanto, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: (a) descrever quais tópicos e propostas de usos do alongamento são abordados no livro; (b) identificar os novos conteúdos da edição de 2025. A obra foi estruturada em seis partes: 1ª- “Começando”; 2ª- “Os alongamentos”; 3ª- “Séries de alongamentos (Atividades diárias)”; 4ª- “Alongamentos em tempos de computadores e *smartphones*”; 5ª- “Séries de alongamentos (Esportes e atividades)”; e 6ª- “Apêndice”. Esta edição incluiu os seguintes novos conteúdos: celular, problemas de saúde causados pelo aparelho, alongamentos para *smartphones* e a importância da atividade física. A partir da análise realizada, o que pode ser aperfeiçoado na presente edição da obra? Dois tópicos são propostos: 1) novos conteúdos da edição de 2025; 2) a inclusão de citações/referências. A aplicabilidade da obra favorece a sua utilização em distintos ambientes de práticas de exercício físico ou em atividades diárias: na escola, nas academias de ginástica, nos clubes, nas equipes desportivas profissionais, nos hospitais, nos treinamentos físicos militares, na jardinagem, no trabalho com computadores, no uso de celulares, por exemplo. São alongamentos voltados para diferentes públicos: atletas, praticantes de exercício ou pessoas inativas fisicamente e sedentários. E podem ser realizados em diferentes idades: crianças, jovens, adultos e idosos. Em conclusão, a praticidade do livro, as suas ilustrações e os seus recursos textuais diferenciam a obra e a tornam uma referência didática sobre alongamentos.

Palavras-chave: alongamento, livro, Bob Anderson

Abstract:

The general aim of this book review is to analyze, in a descriptive and critical manner, the 40th anniversary edition of Bob Anderson's book "Stretching", published by Summus

ⁱ “STRETCHING”, BY BOB ANDERSON: 40TH ANNIVERSARY EDITION REVIEW

ⁱⁱ Correspondence: email botelhorafaelg@gmail.com

Editorial. To this end, the following specific objectives were established: (a) to describe which topics and proposed uses of stretch are addressed in the book; (b) to identify the new content of the 2025 edition. The book is structured in six parts: 1st- "Getting Started"; 2nd- "The stretches"; 3rd- "Stretching routines (Everyday activities)"; 4th- "Stretching in the age of computers and smartphones"; 5th- "Stretching routines (Sports and activities)"; and 6th- "Appendix". This edition included the following new content: cell phones, health problems caused by the device, smartphones stretches, and the importance of physical activity. Based on the analysis performed, what can be improved in this edition of the book? Two topics are proposed: 1) new content for the 2025 edition; 2) the inclusion of citations/references. The applicability of the book favors its use in different environments of physical exercise practices or in daily activities: at school, in gyms, in clubs, in professional sports teams, in hospitals, in military physical training, in gardening, in computer work, in the use of cell phones, for example. These are stretches aimed at different audiences: athletes, exercise practitioners, or physically inactive and sedentary people. And they can be performed at different ages: children, young people, adults, and the elderly. In conclusion, the book's practicality, illustrations, and textual resources differentiate it and make it a didactic reference on stretches.

Keywords: stretch, book, Bob Anderson

1. Esclarecimentos iniciais

Por quase uma década e meia, utilizei, em aulas de Educação Física, diferentes edições da obra "*Alongue-se*", de Bob Anderson. Este livro fundamentava, de maneira clara, didática e objetiva, as vivências práticas, além das exposições e avaliações teóricas no Ensino Médio, quando ocorriam. Foi um valioso material impresso tanto para mim quanto para os/as estudantes, que, por diversas vezes, consultavam os exemplares disponíveis na biblioteca e/ou os levavam para casa para estudo.

Igualmente, apoiei-me nesta obra para práticas pessoais de exercício físico e para ilustrar alguns alongamentos que prescrevia para meus familiares e antigos/as alunos/os devido à objetividade e à qualidade das ilustrações que compõem a obra. No meu caso, o livro foi de valia profissional e pessoal.

Durante esses anos de uso, pude constatar que análises, resenhas e/ou recensões desta obra não tiveram espaço nos periódicos científicos da área da Educação Física, o que me causava estranheza, e, ao mesmo tempo, vontade de compartilhar com graduandos e profissionais de Educação Física (licenciados e bacharéis) os conteúdos e a utilidade deste manuscrito. E veio a edição de 40º aniversário da obra... Portanto, foi o momento oportuno para esclarecer as seguintes questões:

- Quais conceitos, tópicos e usos relacionados aos alongamentos são apresentados por esse livro?
- Quais os novos conteúdos incluídos na edição de 40º aniversário?

Em face do exposto, o objetivo geral desta recensão é analisar, de maneira descritiva e crítica, a edição de 40º aniversário do livro “Alongue-se”, de Bob Anderson, publicado em 2025. Para tanto, são estabelecidos os seguintes objetivos específicos: (a) descrever quais tópicos e propostas de usos do alongamento são abordados no livro; (b) identificar os novos conteúdos da edição de 2025.

Neste texto, recensão é entendida como uma *“análise crítica, descritiva e/ou comparativa, geralmente elaborada por especialista”* (Associação Brasileira de Normas Técnicas, 2021, p. 1), devendo, portanto, *“... fornecer ao leitor uma ideia do documento ou objeto, analisando e descrevendo seus aspectos relevantes”* (p. 2).

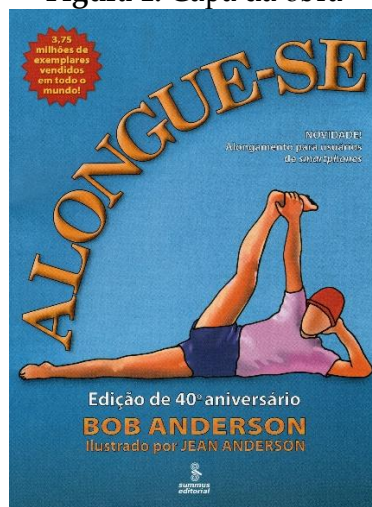
Apesar de não ser necessário justificar a importância dos alongamentos, seja como exercício físico ou como preparação e finalização para uma série de exercícios, é essencial reverdecer que a flexibilidade é considerada um dos componentes da aptidão física relacionada à saúde (Ozemek, Bonikowske, Christle & Gallo, 2025). E qual seria uma ação básica para se obter flexibilidade? A prática de alongamentos! Como bem recorda Araújo (2005, p. 18-19): *“Quando se pretende melhorar a flexibilidade, são, necessários, portanto, programas específicos de exercício, em geral utilizando exercícios de alongamento para os principais movimentos articulares”*.

Nessa linha de pensamento, Anderson (2025) relembra dois aspectos interessantes do alongamento: *“Ele é o importante elo entre a vida sedentária e a vida ativa”* (Anderson, 2025, p. 8) e *“O alongamento mantém o corpo preparado para o movimento”* (Anderson, 2025, p. 62).

2. Conteúdos da obra

A edição de 40º aniversário do livro *“Alongue-se”*, cujo autor é Bob Anderson, foi publicada pela Summus Editorial, em 2025, com 235 páginas e ISBN 978-65-5549-164-7. A Figura 1 apresenta a capa da obra.

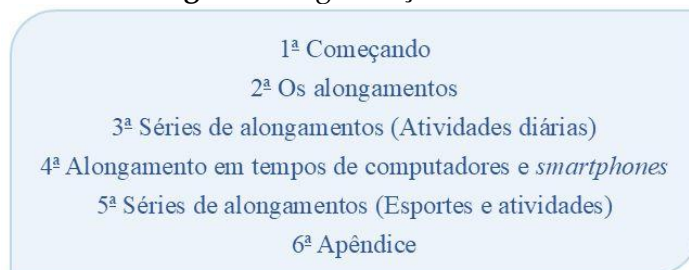
Figura 1: Capa da obra



Fonte: “Alongue-se”, edição de 40º aniversário, Bob Anderson (2025), da Summus Editorial.

O livro está estruturado em seis partes (Figura 2):

Figura 2: Organização da obra



Fonte: elaborado pelo autor.

2.1. Primeira parte – “Começando”

A primeira parte, “Começando” (entre as páginas sete e 21) é uma introdução aos alongamentos. Ela discute aspectos essenciais nos alongamentos: quem deve fazer?, quando fazer?, por que fazer?, como fazer?, aquecendo e esfriando. Esta seção inicial é conceitual, portanto, imprescindível para a compreensão dos principais aspectos sobre alongamento.

A “Introdução” realiza uma interessante discussão sobre a mudança de paradigma ocorrida pela Revolução Industrial, gerando uma mecanização das atividades de trabalho, já que muitas delas eram atividades manuais e físicas. E o advento dos computadores aumentou o nível de sedentarismo da população.

Ainda na primeira parte são listados por volta de oito benefícios dos alongamentos na página 11. Logo, são apresentados dois tipos de alongamentos, o suave e o progressivo, assim como a maneira correta de se respirar durante o alongamento na página 12. Uma página à frente, aparece a expressão alongamento drástico, mas não há definição deste tipo. Ainda na página 13, aparece a explicação sobre o “*reflexo de estiramento*”.

A maneira correta de se alongar também é abordada. Ações incorretas de balançar para cima e para baixo enquanto alonga ou alongar até sentir dor são mencionadas. Anderson^{1(p. 13)} alerta para o mito de que “*sem dor não adianta*”, algo que critica e esclarece: Se executado corretamente, o alongamento não provoca dor (Anderson, 2025, p. 13).

2.2. Segunda parte – “Os alongamentos”

Esta segunda parte (da página 23 até a 103) apresenta possibilidades de alongamentos para cada região/segmento corporal: tronco, membros superiores, membros inferiores e, inclusive, tendões. Algumas possibilidades de alongamentos com toalha, barra fixa, cadeira e “*corpo inclinado*” em decúbito (no livro, *BodySlant*) são demonstradas. As últimas páginas ensinam uma progressão para o aprendizado de “*aberturas*”.

2.3. Terceira parte – “*Séries de alongamentos (Atividades diárias)*”

A terceira parte da obra (da página 105 até a 127) foca em séries de alongamentos voltadas para diversos períodos do dia, para atividades diárias, para quem faz jardinagem, para trabalhadores, para crianças e idosos, além de sugestões para quem está assistindo TV, para quem viaja, inclusive em avião.

2.4. Quarta parte – “*Alongamentos em tempos de computadores e smartphones*”

A quarta parte da obra, iniciada na página 129 (ainda que a 128 inclua uma imagem sobre a postura durante o uso do celular) e finalizada na 141, discorre sobre tópicos como: alongamentos para posição sentada durante uso do computador, para quem trabalha com teclados, para artistas gráficos, antiestresse e alongamentos para quem está sentado e em pé fazendo uso do celular. Além disso, aporta conteúdos sobre problemas de saúde causados pelo celular e a importância da atividade física.

O que pode gerar para o corpo o uso/trabalho com os computadores? O uso de teclados e *mouses* de maneira inadequada e com postura incorreta pode gerar problemas no pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos e mãos, afetando, principalmente, os tendões. É por esta razão que surgem: lesões por esforço, dor, enrijecimento muscular, rigidez articular e má circulação (Anderson, 2025).

Outro ponto é a menção à questão da Ergonomia que o autor faz, descrevendo orientações para a posição e utilização correta dos periféricos dos computadores, da própria máquina e da relação do corpo com esses equipamentos. Nesta linha de atuação, recomenda uma série de alongamentos para “operadores de teclado”, outra para quem “está on-line”, outra para “artistas gráficos” e uma última série de “alongamentos antiestresse”.

2.5. Quinta parte – “*Séries de alongamentos (Esportes e atividades)*”

Esta parte (entre as páginas 143 e 216) pormenoriza uma série de alongamentos para 41 modalidades desportivas e de exercício físico, por exemplo, algumas delas: alpinismo/escalada, artes marciais, basquete, boliche, caminhada, caminhada com bastões, canoagem, ciclismo, corrida, esportes equestres, exercício aeróbico, futebol, futebol americano, ginástica, golfe, halterofilismo, luta livre, natação, patinação no gelo, remo, surfe, tênis de mesa, triatlo e *windsurfe*.

É interessante registrar que as páginas inicial e final da seção aportam conteúdos explicativos para que professores/as e treinadores/as orientem seus alunos/as e/ou atletas durante as práticas de exercício.

2.6. Sexta parte – “*Apêndice*”

Esta parte é distribuída entre as páginas 217 e 233. Ela é conceitual e dilucida algumas questões sobre alongamentos. Os conteúdos são: sugestões para cuidar das costas e da postura, incluindo orientações para se levantar, corretamente, um peso; discussões sobre alongamento dinâmico e estático; alongamentos com facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP), alguns conceitos e exemplos; ferramentas para trabalhos corporais, incluindo aparelhos de massagem (bastões, bengalas massageadoras, rodas e rolos) para minimizar pontos de gatilho (*trigger points*), além de um exemplo de exercitador

respiratório para trabalhar o diafragma e respirar corretamente. As páginas finais incluem o índice remissivo (o que facilita a busca de conteúdos no livro) e uma página com “Leitura recomendada”, incluindo 15 livros comentados.

Fora da sexta parte, a página 234 contextualiza o histórico de Bob Anderson com os alongamentos, trazendo alguns fatos pessoais que o incentivaram a realizar exercícios físicos e a se debruçar nos estudos e no ensino dos alongamentos.

3. Edição de 2025: novos conteúdos

A denominada edição de 40º aniversário, publicada em 2025, incluiu um novo nome para uma das partes da obra: “Alongamentos em tempos de computadores e smartphones” (páginas 129 até a 141). Na realidade, esta parte não é nova, mas o nome da seção, o tópico “Problemas de saúde causados pelo celular”, os alongamentos para smartphones e o tópico “importância da atividade física” são novos (páginas 136 até a 141). E esta atualização foi motivada pelo seguinte fato: “Nos últimos dez anos, houve um aumento tremendo no uso de smartphones, e isso tem causado problemas, especialmente para a postura, porque as pessoas passam a maior parte do tempo olhando para baixo” (Anderson, 2025, p. 129). Neste quadro de preocupações, entrou um novo assunto: o celular.

3.1. O que pode gerar para o corpo o uso/trabalho com os celulares?

Este conteúdo inicia com um alerta sobre a quantidade de pessoas que usa celular e o número elevado de horas no aparelho. Isto levou a uma nova postura (de cabeça baixa e inclinada), sendo um importante fator de risco para problemas no pescoço. No livro há uma ligeira diferença entre “pescoço tecnológico” e “pescoço de mensagem de texto” (Anderson, 2025, p. 136-137). O novo conteúdo ainda propõe alguns alongamentos para quem está sentado e em pé fazendo uso do celular (p. 138).

Outra proposta é a de imprimir adesivos com posição de uso (correto e incorreto) do celular e alguns alongamentos e colá-los atrás do aparelho (Figura 3). Anderson (2025, p. 138) recomenda: “Se quiser fazer alongamentos, não precisa abrir um aplicativo. É só virar o telefone e realizar alguns movimentos”. E complementa: “Também serve como um lembrete para manter o telefone no nível dos olhos” (Anderson, 2025, p. 138).

Figura 3: Adesivos para celular



Fonte: Bob Anderson (2025, p. 138).

3.2. A importância da atividade física

O último tópico dos novos conteúdos é a referência à *"importância da atividade física"* (Anderson, 2025, p. 141), entendida, nesta parte do livro, como sinônimo de exercício físico. O autor lista alguns benefícios da atividade física, a adoção do exercício físico como um estilo de vida, sugestões de exercícios e orientações (progressão, descanso, hidratação) para a prática.

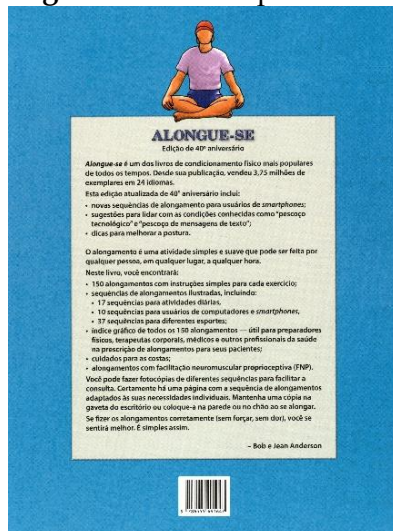
4. Valoração global da obra

A valoração crítica da obra considerou os seguintes tópicos: (a) elementos paratextuais; (b) citações/referências; (c) ilustrações; (d) recursos textuais; (e) quantidade de alongamentos e séries; (f) alongar antes ou após o aquecimento?; (g) e a importância da escola (e da própria Educação Física).

4.1. Elementos paratextuais

Cabe uma menção positiva à contracapa da obra (Figura 4), que, de maneira didática e sintética, é informativa e elucidativa, apresentando o novo conteúdo da obra, além da quantidade de alongamentos e de sequências de atividades e seus respectivos alongamentos. Ademais, recomenda, para facilitar a prática, fotocopiar as sequências de alongamentos e deixar as cópias em diferentes locais, por exemplo, no escritório.

Figura 4: Contracapa da obra



Fonte: Bob Anderson (2025).

4.2. Citações/referências

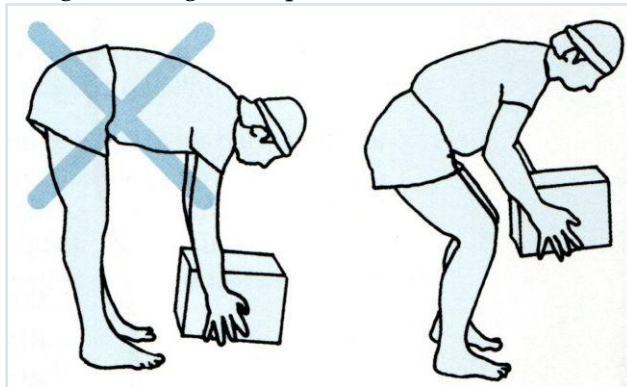
A ausência de citações em todo o livro é um ponto a ser indagado, e, mais que isso, aperfeiçoado! Há muitos conceitos na primeira parte da obra, mas não há menções a autores ou documentos que fundamentam esses conteúdos/textos. Tampouco há referências no decorrer do livro ou no seu final. O que há, conforme consta na página 233, é o tópico *"Leitura recomendada"*, que, conforme já destacado, apresenta 15 livros comentados, mas que não se configura como *"uma seção de referências"*. À guisa de

conjectura, há uma possibilidade de estas obras da seção "*Leitura recomendada*" terem embasado alguma parte do livro "*Alongue-se*". Somente o autor poderá esclarecer esta dúvida.

4.3. Ilustrações

A grande vantagem da obra, que a diferencia de muitas na Educação Física, é a simplicidade e objetividade das ilustrações. Elas são didáticas e práticas. Podem ser reproduzidas para vários fins: aulas, avaliações, orientações educacionais, palestras e para prescrição de exercícios, por exemplo. Além disso, a tonalidade de azul a deixou ainda mais atrativa. Seus detalhes, com algumas sinalizações e marcações para angulações incorretas durante o alongamento, e aumento da tonalidade da cor (azul mais escuro) nos músculos acionados no momento do alongamento, dão um caráter pedagógico à ilustração. A Figura 5 compara as posturas incorreta e correta para se levantar um peso.

Figura 5: Algumas sugestões para cuidar das costas e da postura



Fonte: Anderson (2025, p. 218).

Algumas partes da obra apresentam, ao seu final, "*resumos*" com ilustrações dos alongamentos. As páginas 228 e 229 apresentam resumos de séries de alongamentos de todas as partes da obra.

4.4. Recursos textuais

Outro aspecto que torna a obra ímpar é a linguagem acessível e clara. O autor fornece explicações conceituais de maneira objetiva. Ele lança mão de recursos didáticos como "*retângulos*" (que incluem notas e informações de destaque) e "*quadros*" (também com informações importantes).

É fundamental destacar que há uma excelente relação, melhor dito, um necessário diálogo entre ilustração e texto. Muitas ilustrações vêm acompanhadas de textos que explicam e orientam a execução do alongamento.

4.5. Quantidade de alongamentos e séries

De maneira concisa, é possível registrar que o livro inclui uma quantidade considerável de alongamentos e de sequências:

- Um total de 17 séries/sequências para atividades diárias;
- Um total de seis (06) séries/sequências para usuários de computadores e *smartphones*. Na contracapa do livro há menção de 10 sequências, o que indica ser, provavelmente, uma inexatidão na edição de 2025;
- Um total de 37 séries/sequências para esportes, sendo que há especificação para triatlo (natação, ciclismo e corrida);
- Aproximadamente, 150 alongamentos com orientações e ilustrações.

4.6. Alongar antes ou após o aquecimento?

Esta é uma questão abordada na obra e que gera muitas dúvidas para os praticantes de exercício físico. Para Anderson (2025, p. 14):

"Nos últimos anos, surgiram algumas controvérsias a respeito de fazer alongamentos antes de um aquecimento. Se você vai fazer alongamentos, sofrerá algum tipo de lesão se não se aquecer antes? Não se você alongar-se confortavelmente, sem forçar. Contudo, antes de alongar-se, sugiro que você execute diversos movimentos por alguns minutos (andar e balançar os braços etc.) para aquecer os músculos e os tecidos moles, estimulando a circulação sanguínea. Você ainda precisa alongar-se corretamente, tendo ou não feito um aquecimento."

Para iniciar o exercício físico, após o aquecimento, o autor indica a realização do alongamento suave, e, depois, um alongamento progressivo. Há variações entre cinco e 15 segundos para cada fase do alongamento.

Por fim, Anderson (2025, p. 14) recomenda alongar-se após os exercícios físicos *"... para evitar dor e rigidez musculares"*.

4.7. A importância da escola (e da própria Educação Física)

Com o escopo de conscientizar sobre os alongamentos, o autor cria o subtópico *"Com dor não adianta"* e esclarece:

"Na escola, muitos de nós fomos condicionados à ideia de que 'sem dor não adianta'. Aprendemos a associar a dor com o progresso físico, e nos ensinaram que, 'quanto mais dor, melhor'. Não se deixe enganar. Se executado corretamente, o alongamento não provoca dor. Aprenda a prestar atenção ao seu corpo, pois a dor indica que algo está errado." (Anderson, 2025, p. 13)

E, em outra seção, retoma o assunto, com a ideia de que *"A boa forma constante pode começar na escola"*, afirmando:

"Antigamente, os alunos passavam muitas horas nas aulas de educação física, aprendendo apenas jogos e esportes. Quando havia exercícios de alongamento, era utilizada a técnica do balanço, 'sem dor não adianta'. Atualmente, uma nova geração de professores tem a oportunidade de ensinar os alunos a cuidar de si mesmos: alongando-se de forma adequada, alimentando-se corretamente, tornando o exercício um comportamento natural de um estilo de vida saudável. Seria ótimo se as crianças saíssem da escola com uma atitude positiva diante da ideia de continuar saudáveis pelo resto da vida." (Anderson, 2025, p. 72)

A modo de nota: o autor desta recensão considera jogos e esportes relevantes manifestações da cultura corporal de movimento nas aulas de Educação Física. A citação extraída traz um importante alerta: quem esteve na prática pedagógica da Educação Física na escola sabe que muitos estudantes sequer alongam (antes ou após os exercícios); outros tantos realizam de forma incorreta o alongamento. E é fundamental que os docentes de Educação Física ensinem corretamente o alongamento e que despertem nos estudantes o gosto e o hábito desta prática, mantendo o alongamento para a sua vida além da escola.

5. O que pode ser aperfeiçoado na obra?

Dois tópicos são propostos para o aperfeiçoamento da obra: (a) novos conteúdos da edição de 2025; (b) a inclusão de citações/referências.

5.1. Novos conteúdos da edição de 2025

A recomendação que se faz com base nos novos conteúdos é a ampliação do tópico *"Alongamentos em tempos de computadores e smartphones"* para *"Alongamentos em tempos de telas"*, incluindo discussões ausentes na obra, como: tempo de tela, *tablets*, televisão (com os novos serviços de *streaming* e pessoas *"maratonando"* séries por horas ou, até mesmo, dias seguidos) e jogos digitais e eletrônicos, (obtendo popularização e alta adesão de jovens e adultos, inclusive com campeonatos e profissionalização de jogadores, os chamados *gamers*, e a constituição de nova modalidade desportiva, o *E-sports*). Em resumo, existem diferentes telas sendo utilizadas pelos seres humanos.

5.2. A inclusão de citações/referências

Ainda que o escopo da obra seja alcançar o maior público possível, contemplando pessoas que não têm formação acadêmica, este livro vem sendo utilizado, nas últimas décadas, por profissionais de áreas como a Educação Física, por exemplo. Pelo exposto, pode-se considerar como um aperfeiçoamento da obra a inclusão de autoria em alguns extratos de texto que se configuram como citações, sejam estas diretas e/ou indiretas.

Igualmente, seria importante que algumas partes da obra viessem acompanhadas pelas referências que fundamentam as citações textuais, ou que estas referências fossem listadas no final do livro (desde que tenham sido realmente utilizadas).

6. Considerações finais

Um primeiro esclarecimento final, relacionado às perguntas iniciais e aos objetivos do texto, indica que a obra apresenta uma gama de conteúdos: importantes conceitos iniciais sobre alongamentos, séries de alongamentos para atividades diárias e para esportes, alongamentos voltados para o uso de computadores e de celulares, além de técnicas, instrumentos e ferramentas para alongamentos e massagens para tratamento de dor.

No que se refere aos novos conteúdos da edição de 40º aniversário (Anderson, 2025), a inclusão do tópico "Alongamentos em tempos de computadores e *smartphones*" foi um grande avanço. Este tópico, decerto, poderá ser aperfeiçoado na próxima edição se incluir a questão das diferentes telas que fazem parte do cotidiano. A recomendação é um complemento, algo na seguinte direção: "*Alongamentos em tempos de telas*".

É justo reconhecer que a Summus Editorial vem, ao longo de décadas, acreditando no potencial e na relevância do conteúdo sobre alongamentos, traduzindo e publicando diferentes edições da obra de Bob Anderson. A edição de 2025 é mais um exemplo de continuidade!

À maneira de síntese, a aplicabilidade da obra favorece a sua utilização em distintos ambientes de práticas de exercício físico ou em atividades diárias: na escola, nas academias de ginástica, nos clubes, nas equipes desportivas profissionais, nos hospitais, nos treinamentos físicos militares, na jardinagem, no trabalho com computadores, no uso de celulares, por exemplo. São alongamentos voltados para diferentes públicos: atletas, praticantes de exercício ou pessoas inativas fisicamente e sedentários. E podem ser realizados em diferentes idades: crianças, jovens, adultos e idosos.

À guisa de reflexão final, vale pontuar: os alongamentos deixarão de ser parte de uma série de exercícios físicos ou de uma prática desportiva? Eles não são mais úteis às pessoas? Estas questões são trazidas à baila em diferentes períodos de tempo, mas o livro de Bob Anderson, publicado há mais de quatro décadas de maneira ininterrupta, "*... com mais de 3,75 milhões de exemplares no mundo inteiro e ... traduzido para 24 idiomas*" (Anderson, 2025, p. 234), além de utilizado por diferentes gerações de profissionais de Educação Física, mostra que os alongamentos são sim relevantes e integrarão a rotina de exercícios de muitas pessoas, pelos menos nos próximos anos.

Creative Commons License Statement

This research work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>. To view the complete legal code, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.en>. Under the terms of this license, members of the community may copy, distribute, and transmit the article, provided that proper, prominent, and unambiguous attribution is given to the authors, and the material is not used for commercial purposes or modified in any way. Reuse is only allowed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Declaração de conflito de interesses

O autor declara não haver conflito de interesses no presente texto.

Sobre o autor

Rafael Guimarães Botelho é Doutor em *Educación Física y Deporte: Didáctica y Desarrollo Profesional*, Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Professor e pesquisador do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx). Participante do "Núcleo IPCFEx de Estudo e Pesquisa em História e Memória da Educação Física e do Desporto" (<http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/2476126205251351>).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0863-262X>.

Referências

- Anderson Bob, 2025. Alongue-se. Edição de 40º aniversário, ilustrações de Jean Anderson, Tradução Denise Maria Bolanho, São Paulo, Summus Editorial.
- Araújo, C. G. S. de, 2005. Flexiteste: um método completo para avaliar a flexibilidade, Tradução de Claudio Gil Soares de Araújo e Carlos André Oighenstein, Barueri, Manole.
- Associação Brasileira de Normas Técnicas, 2021. ABNT NBR 6028: informação e documentação: resumo, resenha e recensão: apresentação, 2ed, Rio de Janeiro, ABNT.
- Ozemek, C., Bonikowske, A. R., Christle, J. W., & Gallo, P. M., 2025. ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription, 12ed, [Philadelphia], Wolters Kluwer.