A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS PARA ATLETAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Ariel Silvério Pimenta dos Santos [1]
Ítalo Martins Ascenção [2]
Juliano Pires da Silva [3]
Letícia Miranda Cavalcante [4]
Morgana Rodrigues da Silva [5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

RESUMO

O treinamento resistido com pesos (TRP) tem sido amplamente reconhecido como uma ferramenta eficaz para o aprimoramento do desempenho físico e técnico de atletas de ginástica artística (GA). Essa modalidade esportiva exige elevada força muscular, potência, coordenação e controle corporal, características que podem ser potencializadas por meio do treinamento de força planejado de forma específica. Objetiva-se por meio do presente estudo identificar a importância do TRP em atletas da GA. Trata-se de uma revisão literária com a seleção de 10 artigos publicados entre os anos de 2015 a 2025 pesquisados na plataforma Google Acadêmico. Observou-se que o TRP contribui significativamente para o aumento da força máxima e da potência muscular, favorecendo a execução de movimentos acrobáticos com maior eficiência e segurança. Verificou-se também, que praticantes de TRP, aumentam a estabilidade articular e o equilíbrio postural, reduzindo o risco de lesões decorrentes de impactos e repetições intensas. É importante ressaltar que a prescrição do treinamento resistido deve respeitar os princípios da individualidade biológica, da especificidade e da periodização, adaptando cargas, volumes e intensidades de acordo com o ciclo competitivo. A integração equilibrada entre os treinos técnicos e de força promove melhor desempenho global, resistência muscular localizada e manutenção da forma física ao longo da temporada. Assim, o treinamento resistido configura-se como um componente fundamental na preparação física de ginastas, promovendo a otimização do rendimento esportivo e contribuindo para a longevidade da carreira atlética.

Palavras-chave: Força Muscular; Ginástica Artística; Treinamento Resistido.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).