

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE RÍTMICA PARA PRATICANTES DO TREINAMENTO RESISTIDO

Hellen Junielle Silva Pinheiro ¹

Karolline Moreira de Sousa ²

Marcos Aurélio Ferraz ³

Brunna Thais Reis Sales ⁴

RESUMO

Este trabalho tem como categorias de estudo a relação entre as atividades rítmicas e o treinamento resistido. O objetivo foi investigar como os elementos das atividades rítmicas podem contribuir para potencializar o treinamento resistido de praticantes. O percurso metodológico utilizado foi a revisão de literatura, que consiste na análise de publicações científicas disponíveis. As bases de dados utilizadas foram PUBMED e SCIELO, no 2º semestre de 2025. Nos resultados, identificaram-se 4 artigos que abordam as categorias investigadas. O primeiro evidenciou que a aplicação da atividade rítmica contribui para potencializar os efeitos do treinamento resistido. Outros dois estudos, entretanto, apontaram que essa potencialização ocorre apenas quando o treinamento é conduzido de forma contínua e sistematizada. No quarto artigo, foi realizada uma revisão sistemática sobre a relação entre a força muscular e a ocorrência de lesões em dançarinos, abordando também aspectos relacionados à resistência e aos benefícios da musculação no contexto da dança. Considera-se que a dança, somada ao treinamento resistido, favorece não só o corpo, mas também outras dimensões dos praticantes. Ela melhora a coordenação, a mobilidade e o equilíbrio, mas ao mesmo tempo traz leveza, prazer e motivação para a rotina de treinos, tornando o processo de cuidar da saúde mais completo e humano.

Palavras-chave: Atividade rítmica; Benefício; Força; 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 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.