

## A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA EM PRATICANTES DE GINÁSTICA PARA TODOS

Denilson Fernandes de Assis

Universidade do Estado do Pará, Santarém, Brasil.

assisdenilson20m@gmail.com

Jackeline Pimentel Pedroso

Universidade do Estado do Pará, Santarém, Brasil.

jackelineppedroso@gmail.com

Helton Bezerra Cardoso

Universidade Paulista - Unip, Santarém, Brasil.

assisdenilson15@gmail.com

Patrícia Reyes de Campos Ferreira

Universidade do Estado do Pará, Santarém, Brasil.

patireyesferreira@gmail.com

### Resumo

A prática da ginástica vai além do desenvolvimento físico, pois é uma modalidade atrativa que envolve uma ampla variedade de materiais, permitindo movimentos desafiadores, como altura, voo e inversão (Martins, 2023). O treinamento de força, também conhecido como treinamento resistido, é uma prática de exercícios físicos adequada para ambos os sexos e todas as faixas etárias, desde crianças até pessoas idosas (Fonseca, 2011). Partindo dessa premissa, busca-se entender como o nível de força interfere na performance da realização dos elementos gímnicos com maior efetividade e segurança, assim como na prevenção de eventuais lesões. Essa pesquisa foi motivada a partir do processo de preparação das alunas da turma mais avançada do projeto “Escolinha de Ginástica”, vigente na Universidade do Estado do Pará, durante a preparação para a apresentação, que é realizada anualmente. Logo, observou-se que os participantes enfrentaram dificuldades com alguns elementos gímnicos, pois quando se tratava da sustentação, as participantes apresentavam instabilidade, causando insegurança na execução e acabavam desequilibrando, mesmo elas já possuindo conhecimento prévio para realização do elemento que são abordados dentro da ginástica. Esse estudo teve como objetivo investigar a importância do treinamento de força em praticantes de ginástica para todos. Foi caracterizado como um estudo bibliográfico, realizado nas bases de pesquisas públicas Google Acadêmico e Scielo, onde foram encontrados mais de 33.000 materiais referente aos seguintes descritores: "Treinamento de força para adolescentes", "Treinamento de força na ginástica", "Treinamento de força na ginástica para jovens" e "Treinamento de força e ginástica". O treinamento de força auxilia no desenvolvimento motor, psicológico e físico independente da idade. Os estudos analisados demonstram que o treinamento de força contribui significativamente para a redução do excesso de gordura, o fortalecimento das estruturas ósseas e articulares, além de promover benefícios à saúde cardiovascular (Souza, 2021). Contudo, enfatiza-se a necessidade de supervisão adequada por profissionais de Educação Física para prescrever e orientar de forma segura, preservando a saúde e integridade física dos praticantes, considerando as características e necessidades específicas de cada indivíduo, é ressaltada como fundamental para maximizar os benefícios e reduzir os riscos de lesões. Além disso, destaca-se a importância da avaliação e monitoramento do progresso durante o treinamento, utilizando testes físicos e percepção subjetiva de esforço (PSE) para

### Palavras-chave:

Treinamento.

Força.

Ginástica.

garantir a eficácia e segurança dos programas. Estudos mostram que, com o devido acompanhamento e planejamento adequado, os benefícios do treinamento de força podem ser amplificados, contribuindo para o desenvolvimento físico dos praticantes. A prática do treinamento de força muscular é considerada viável, desde que seja cuidadosamente planejada e supervisionada por profissionais qualificados. O programa deve ser estruturado para promover o desenvolvimento harmonioso dos movimentos e da estrutura física de cada indivíduo, evitando sobrecargas excessivas. A execução dos exercícios requer atenção especial, com ênfase na segurança, o que ressalta a importância da supervisão adequada durante o treinamento (Oliveira, 2003). Os artigos encontrados servirão para apoiar nossos estudos e pesquisas sobre o treinamento de força para os participantes do projeto. Notou-se uma escassez de trabalhos disponíveis sobre o assunto, destacando a importância de buscar atualizações constantes para garantir que nossas práticas estejam alinhadas com os avanços mais recentes no campo do treinamento físico.

## Referências

AZEVEDO, Alexandre Moreira Alves. **Treinamento De Força No Desenvolvimento Infante Juvenil**. 2021.

DE OLIVEIRA, Arli Ramos; LOPES, Andrei Guilherme; RISSO, Sidiclei. Elaboração de programas de treinamento de força para crianças. **Seminar: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 85-96, 2003.

DE SOUZA, Mailson Ferreira; RIBEIRO, Davi Soares Santos. Treinamento De Força E Suas Contribuições Para O Controle Da Obesidade Em Crianças E Adolescentes. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2021.

FONSECA, Débora Flores da. **Dano muscular induzido pelo treinamento de força: diferenças entre gêneros**. 2011.

GADELHA NETO, José Guedes *et al.* **10 semanas de treinamento de força melhoram as capacidades físicas em adolescentes fisicamente ativos?**.2020.

MARTINS, Vera Margarida de Noronha. **Análise de uma qualidade física, força, em crianças com e sem fixação desportiva: comparação dos índices de força entre crianças em idade escolar, praticantes de ginástica e crianças sem fixação desportiva**. 2023. Tese de Doutorado.

MARTINS, Gustavo Borges. **Monitoramento da carga interna de treinamento em jovens atletas de ginástica artística durante a pandemia da COVID-19 (2020-2021)**. 2021.