

## LESÕES NA GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA BREVE REVISÃO

**DAIANA GONÇALVES FELÍCIO<sup>1</sup>, ADRIANE CARVALHO DE OLIVEIRA<sup>1</sup>, LUCIMARA DO CARMO TEODORO<sup>1</sup>, LEILA DOS SANTOS SILVA<sup>1</sup>, PAULA DE SOUZA NOGUEIRA DA SILVA<sup>1</sup>, HENRIQUE MENEZES TOUGUINHA<sup>n</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade São Lourenço – UNISEPE/ Educação Física/ Rua Madame Schimidt, 90 – Bairro Federal – São Lourenço/MG

<sup>n</sup> Faculdade São Lourenço – UNISEPE/ Educação Física/ Rua Madame Schimidt, 90 – Bairro Federal – São Lourenço/MG

daianafelicio90@yahoo.com<sup>1</sup>

**Resumo-** A Ginástica Artística (GA) é um esporte o qual abrange uma gama de movimentos complexos, exigindo um alto nível de conhecimento biomecânico. A partir de seu processo evolutivo, a frequência de maiores adeptos à modalidade cresceu, assim como o nível de competitividade. Com o aumento do esporte o nível técnico ascendeu em mesma escala, forçando treinadores e atletas a se esforçarem para se conquistar os resultados. Com a alta carga de treinamento, as lesões e a síndrome do excesso de treinamento se tornam evidentes, muitas vezes atrapalhando os resultados ou até mesmo levando os atletas a uma aposentadoria precoce. Este resumo tem como objetivo realizar uma breve revisão literária em torno da prática da Ginástica Artística e seu alto índice de lesões assim como apontar e relacionar aspectos pertinentes ao treinamento.

**Palavras-chave:** Ginástica, treinamento, lesões.

**Área do Conhecimento:** Educação Física

### Introdução

A Ginástica artística (GA) é uma modalidade esportiva a qual abrange um grande leque de gestos biomecânicos complexos em diferentes situações (HOSHI et al 2008).

A Ginástica Artística, é uma das modalidades da combinação entre arte e movimentos de alta performance, dentro de uma diversidade de eventos consecutivos. A partir de seu processo evolutivo, a frequência de maiores adeptos à modalidade cresceu, submetendo-se a elevação do grau de dificuldade dos exercícios obtendo maior exigência no sistema de pontuação, ocasionando o maior risco de lesões.

Ginástica é um esporte praticado por jovens atletas que desenvolvem um elevado volume frequente dentro do treinamento de alto impacto. (Daly, Bass e Finch, 2001). Diante isto tem sido notável o problema de supertreinamento em atletas de alto nível. O overtraining quando não percebido pode causar lesões significativas que influenciam na vida útil de um atleta em diversas modalidades. (COSTA e SAMULSKI, 2008).

O objetivo deste trabalho é realizar uma breve revisão literária em torno da prática da Ginástica Artística e seu alto índice de lesões. Apontar e relacionar aspectos pertinentes ao treinamento.

### Metodologia

A metodologia utilizada foi de pesquisa teórica, bibliográfica, baseada na revisão de literatura sobre a temática.

### Revisão da literatura

Quatro provas ocorrem dentro da GA feminina, são essas: o solo, a trave de equilíbrio, o salto sobre o cavalo e as paralelas assimétricas e seis provas quando se trata de GA masculina: barra fixa, salto sobre o cavalo, solo, cavalo com alças e argolas. Apesar da beleza das apresentações, todas apresentam seus riscos de lesões, devido ao trabalho executado em cada um deles (NUNOMURA, 2002).

O treinamento de alto nível dentro da GA, sempre é um fator de debate. Segundo Bortoleto (2007) o treinamento do ginastas segue uma jornada de dois treinos por dia, em um total de 5 a 6 horas, durante trezentos dias por ano. O mesmo autor vai além, colocando que a média de idade que as crianças começam a praticar a modalidade está entre 11 e 12 anos de idade, porém em clubes grandes, em países que prezam pelos resultados essa idade pode cair bastante, comumente se é visto crianças de 7 e 8 anos dando início a um treinamento específico competitivo.

As lesões na Ginástica Artística podem ser influenciadas por diversos fatores. Estudos comprovam que os ginastas podem ser acometidos por lesões com maior frequência nas modalidades salto, solo e trave principalmente nas articulações e membros inferiores. E uma das causas desta ocorrência são as exigências de desempenho técnico. (HOSHI et al 2008).

Segundo Hoshi et al (2008), na GA as principais lesões são distribuídas principalmente, nas principais articulações: tornozelos, joelhos e ombros, além da coluna lombar. As lesões mais ocorridas segundo os autores foram os entorses.

O estudo de DIXON e FRICKER (1993), corrobora, apontando que as lesões mais comuns são nos ombros, cotovelos, tornozelos e mãos, demonstrando assim, uma alta ocorrência de lesões articulares.

Porém Segundo Nunomura (2002), falta um controle nos dados referentes a essas lesões, pois dificilmente são relacionados esses números com os treinamentos aplicados.

É notório em esportes de alto nível competitivo, a aposentadoria precoce de um atleta. Não somente por lesões, mas também pelo ciclo olímpico, e pelo avançar da idade, por isso muitas vezes os atletas, e os ginastas não fogem a regra, exigem ao máximo de seus corpos a fim de que tenham melhores resultados em curtos espaços de tempo. No estudo de Bortoleto (2007), o treinamento da GA é um longo período da vida do atleta, suscetível a lesões e derrotas, sendo que a minoria consegue êxito perante tal esforço. A disciplina é marcada pelo cansaço, e muito severa, mas mesmo assim os ginastas quando perguntados se sentem felizes com o que fazem.

## Conclusão

Podemos notar o quão grande é a busca da perfeição, mas devemos ficar atentos para evitar incidentes (NUNOMURA et al, 2009). Não há problema com a aplicação de treinamento sistematizado, mas é necessário ter uma capacitação apropriada e que não deixe o atleta sobrecarregado, sendo assim, respeitando o limite de cada indivíduo, para que futuramente não lhe cause complicações graves.

## Referências

BORTOLETO, M. A.; A ginástica artística masculina (GAM): observando a cultura de treinamento desde dentro. Motricidade. 2007.

COSTA, L.O.P.; SAMULSKI, D.M. Overtraining em

Atletas de Alto Nível - Uma Revisão Literária. R. bras. Ci e Mov; 13(2): 123-134. 2005

DALY RM, BASS SL, FINCH CF. Balancing the risk of injury to gymnasts: how effective are the counter measures? Br J Sports Med; 35:8-19. 2001

DIXON, M. e FRICKER, P. Injuries to elite gymnasts over 10 yr. Medicine and Science in Sports and Exercise, 25(12),1322-1329. 1993.

HOSHI, R. A. et al. Sports Injuries in Artistic Gymnastics: a Study From Referred Morbidity. Rev Bras Med Esporte; 14 (5). 2008.

KIRIALANIS P. et al. Ocurrence of acute lower limb injuries in relation to event and exercise phase. Br J Sports Med; 37:137-9. 2003

NUNOMURA, M. Lesões na Ginástica Artística: Principais incidências e medidas preventivas. Motriz, v. 8, n. 1, p. 21-29, 2002.

NUNOMURA, M; PIRES, F. R.; CARRARA, P. Análise do treinamento na ginástica artística brasileira. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 31, n. 1, 2009.