

**TREINAMENTO ESPECIALIZADO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM COMO  
POSSIBILIDADE DE REDUÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL**

*Enilson Alves de Oliveira*

*Especialização em Ginástica Artística pela Faculdade Gama e Souza*

**RESUMO**

O presente estudo objetivou discutir a Metodologia de Treinamento Especializado na Modalidade de Ginástica de Trampolim nos Clubes e Academias de Ginástica com atletas da categoria pré-infantil (09 e 10 anos) feminina de forma desportiva. Por meio de um breve estudo de revisão bibliográfica delimitou-se a pesquisar sobre o assunto nas últimas décadas e foi possível constatar que a Ginástica de Trampolim pode e deve ser utilizada, porém não de forma precoce, como estratégia de trabalho com crianças na intenção de redução da obesidade Infantil que se apresenta de forma alarmante em nosso país. O que a credencia para tal é a multiplicidade de experiências corporais extremamente importantes para o desenvolvimento global do indivíduo, especialmente de atletas, que são enfatizadas e trabalhadas em suas sessões. Constatou-se que o Treinamento Especializado da Ginástica de Trampolim como possibilidade de redução da Obesidade Infantil torna-se eficaz desde que sejam obedecidos os princípios do treinamento desportivo e a faixa etária de cada criança, respeitando seu estágio de desenvolvimento Psicomotor.

**Palavras-chave:** Treinamento; Ginástica de Trampolim, Obesidade.

---