

A IMPORTÂNCIA DE MOVIMENTOS ACESSÓRIOS PARA BOA PERFORMANCE NO LEVANTAMENTO DE PESO: REVISÃO DE LITERATURA

Kailany Bastos Serpa¹
Marcio Luis de Lacio²
Larissa Cristina Ramos Laurentino³
Tuany Mageste Limongi³

magesteprof@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciência da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: levantamento de peso; movimentos ginásticos; performance.

1 INTRODUÇÃO

Os movimentos do Levantamento de Peso Olímpico (LPO), Arranco (Snatch) e Arremesso (Clean and Jerk), também conhecidos no cenário do Crossfit, são exercícios de potência muscular (Amaral, *et al.*, 2025). Em competições, o objetivo de cada atleta é somar a maior quantidade de massa (kg) dos dois movimentos: arranco e arremesso (Caldeira, *et al.*, 2022). Falando em cargas, pode ser observado que no arremesso é alcançada a quantidade de massa de 18 a 20% a mais que no arranco (Storey; Smith, 2012). Tibana e colaboradores (2018) demonstram que, entre os atletas de elite ou amadores, quanto mais fortes forem os movimentos de agachamento, maior o nível de potência a ser aplicado ao movimento. Visto que esses exercícios geram potência a partir dos membros inferiores, resultando na existência de uma força muscular que se relaciona diretamente com os levantamentos (Damasceno, *et al.*, 2024). Com isso, para um bom desempenho de treinamento, há grande influência dos exercícios de força, como o Back e Front Squat, uma vez que é observado que indivíduos fortes conseguem aplicar ~18% a mais da carga do Arremesso no exercício Front Squat. (Tibana, *et al.*, 2018). Após brevírio dos movimentos, faz-se importante pontuar que os exercícios citados são combinados de força e potência muscular. Considerando o exposto, o objetivo deste estudo é avaliar o efeito dos movimentos *Back* e *Front Squat* na performance no LPO.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Arranco e Arremesso são movimentos do Levantamento de Peso Olímpico (Amaral, *et al.*, 2025). Em características descritivas, o Arranco se caracteriza por uma saída de alta potência do chão, que em um único movimento a barra percorre por cinco fases e é rapidamente transferida para cima da cabeça (Cavalcante, 2023). O Arranco se consolida nas fases: Saída; Tripla extensão (quadril, joelho e tornozelo); Puxada alta; Entrada; Finalização (De Carvalho, 2022). Enquanto isso, o Arremesso é marcado por dois tempos, o Clean – primeiro tempo em que a barra é tirada do chão

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense - Univértix

² Doutor em Educação Física - Docente da Faculdade Vértix Trirriense - Univértix

³ Bacharela e Licenciada em Educação Física – Mestre em Educação Física – Docente da Faculdade Vértix Trirriense - Univértix

e direcionada aos ombros, e Jerk – segundo tempo em que a barra é lançada para cima da cabeça com recepção na base de tesoura (Storey; Smth, 2012).

3 METODOLOGIA

O presente estudo, realizado no mês de agosto de 2025, trata-se de uma revisão narrativa. Para isso, foi necessária uma ampla pesquisa na base de dados *Web Of Science*, utilizando descritores no idioma inglês e português: agachamento; *squat*; agachamento costa; *back squat*; agachamento frente; *front squat*; arranco; *snatch*; arremesso; *clean and jerk*. Utilizando o operador booleano *AND*. Não houve recorte temporal para a seleção de artigos. Como critério de inclusão, os artigos deveriam estar em português ou inglês, apresentados no formato de artigo completo e original, analisarem atletas de Levantamento de Peso Olímpico e praticantes de Crossfit do iniciante ao avançado. Como critérios de exclusão, foram excluídos resumos, cartas ao editor e anais de congressos ou aqueles trabalhos aos quais não foi possível acesso na íntegra.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 7 artigos para leitura na íntegra, mas apenas 3 incluídos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Justifique dessa forma. Esta revisão demonstra que quanto mais força aplicada aos movimentos básicos, melhor desenvolvimento e cargas atingidas nos movimentos principais, Arranco e Arremesso. O primeiro artigo incluído, “Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de *CrossFit®*”, incluíram 22 indivíduos, separando-os em dois grupos, fortes e fracos, que praticavam *crossfit* há no mínimo 9 meses. O estudo demonstrou que quanto mais forte for o trabalho de agachamento, melhor e mais pesado é o trabalho técnico de Arranco e Arremesso, além de garantir por meio de figuras que o grupo mais forte atinge cargas superiores ao grupo menos fortes (Tibana, *et al.*, 2018). O segundo artigo que compõe essa revisão, “*Unique aspects of competitive weightlifting: performance, training and physiology.*” mostra variáveis existentes na modalidade e no meio fisiológico. O estudo contribuiu com a descrição dos movimentos e suas fases, pontuando principalmente o que gera potência muscular para bom levantamento (Storey; Smith, 2012). Por fim, o último estudo incluído “Os Benefícios do Levantamento de Peso Olímpico”, demonstrou benefícios gerados através do levantamento de peso olímpico, provando que fatores como técnica, trabalho com tonelagem e intensidade correta favorecem a boa performance (Silva, *et al.*, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desse modo, é possível concluir que movimentos de força para membros inferiores são indispensáveis para boa performance no levantamento de peso olímpico, pois incluir esse trabalho acessório faz com que o atleta alcance boa desenvoltura de técnica e aumento de cargas. Sendo assim, a literatura parece afirmar que movimentos acessórios de força, *Back* e *Front Squat*, geram melhoria no desempenho de atletas de LPO.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Lucas *et al.* EFEITOS DO TREINAMENTO DE LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO EM ATLETAS DE ATLETISMO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 33, n. 1, 2025.

CALDEIRA JUNIOR, Cleonir *et al.* **Potencialização pós-ativação simultânea entre membros superiores e inferiores com exercício arremesso (clean and jerk)**. 2022. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

CAVALCANTE, Thamyres Mourão. **EFEITO AGUDO DA LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL NA ATIVAÇÃO MUSCULAR DO MOVIMENTO DE SNATCH/ARRANCO**, 2023.

DAMASCENO, Matheus da Silva *et al.* **Efeitos da potencialização pós tetânica induzida por eletroestimulação de membros inferiores nos marcadores de salto vertical em mulheres fisicamente ativas**. 2024. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

DE CARVALHO, Luis Gabriel Moura. **BENEFÍCIOS E RISCOS DA UTILIZAÇÃO DO ARRANCO E ARREMESSO PARA AUMENTO DE PERFORMANCE ESPORTIVA**, 2022.

SILVA, Bruno Victor Corrêa da *et al.* Os benefícios do levantamento de peso olímpico. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 66, p. 377-385, maio/jun. 2017.

STOREY A, SMITH HK. Unique aspects of competitive weightlifting: performance, training and physiology. **Sports Med.** 2012 Sep 1;42(9):769-90. doi: 10.1007/BF03262294. PMID: 22873835.

TIBANA, R.A.; FARIAS, D.L de; NASCIMENTO, D.C.; DA SILVA-GRIGOLETTO, M.E; e PRESTES, J. Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de CrossFit®. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**. 2018.