

## **EFEITO DE DOIS MODELOS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO NA CAPACIDADE DE SALTO EM JOVENS ADULTOS – ESTUDO CROSS OVER**

*EFFECT OF TWO MODELS OF CALISTIC TRAINING ON JUMPING CAPACITY IN YOUNG ADULTS - STUDY CROSS OVER*

*EFFECTO DE DOS MODELOS DE ENTRENAMIENTO CALISTÉNICO EN LA CAPACIDAD DE SALTO EN JÓVENES ADULTOS - ESTUDIO CROSS OVER*

**Leury Max da Silva Chaves**

*leury\_max@hotmail.com*

**Gabriel Vinicius dos Santos**

*gabrielviniciusufs@gmail.com*

**Eloisa dos Santos Vitor**

*eloisa.sv@hotmail.com*

**Dermival Ribeiro Marques Neto**

*netoribeiro98@outlook.com*

**Ínea Beatriz Mota da Silva Santo**

*beatrizmotaufs@gmail.com*

**Marzo Edir Da Silva-Grigoletto**

*medg@ufs.br*

**Universidade Federal de Sergipe (UFS)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Aptidão física; Exercício; Calistenia.*

### **INTRODUÇÃO**

O princípio da Calistenia é utilizar apenas o próprio peso corporal como sobrecarga, valendo-se de exercícios como flexão no solo, barra fixa, agachamentos e abdominais. Possibilitando que cada indivíduo possua uma forma de treinar, já que os exercícios calistênicos são facilmente adaptados a morfologia do indivíduo. Contudo, as informações a respeito desse método são ainda empíricas, sem evidências de como diferentes progressões podem afetar parâmetros específicos da aptidão física. (HARRISON, 2010, p. 52–55).

Muitos estudos com o treinamento calistênico realizam progressões de carga baseado no volume de treinamento (repetições), porém é possível a partir de diferentes estratégias como alterações biomecânicas ou combinações entre variações de exercícios, buscar complexidade motora durante o exercícios (KOTARSKY



et al., 2018, p. 651-659) maximizando os efeitos do método em componentes da aptidão física. Deste modo o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de dois modelos de treinamento calistênico na capacidade de salto em jovens adultos.

## MÉTODOS

Estudo com delineamento *cross over*, no qual foi realizado duas intervenções de quatro semanas separados por um período de destreinamento com igual duração. A amostra foi composta por 21 indivíduos ( $22,31 \pm 3,87$  anos, IMC  $23,06 \pm 2,1$  kg/m<sup>2</sup>) divididos em dois grupos: Grupo A (GA: n=12) e Grupo B (GB: n=9).

O treinamento foi realizado 3 vezes por semana com duração de 50 minutos, sendo a sessão composta por 4 blocos: 1º Preparação para o movimento; 2º Exercícios para potência, agilidade e coordenação; 3º Exercícios para força muscular; 4º Exercícios Cardiometabólico. Apenas no bloco 3 os grupos treinavam de forma diferente, no GA a estratégia foi adicionar por semana uma variação do padrão de movimento ao exercício realizado combinando dentro da mesma estação até o máximo de três, já para o GB a cada semana o exercício era substituído por uma variação mais complexa, que deslocasse uma maior porcentagem do peso corporal em cada repetição.

A avaliação da capacidade de salto foi realizada utilizando o *Squat Jump* (SJ) e o *Counter Movement Jump* (CMJ) na primeira fase do treinamento (pré e pós 1), e após o destreinamento na segunda fase (pós 2 e 3). Para análise estatística foi utilizado uma ANOVA 4x2 com *post hoc test* de Bonferroni e nível de significância  $p \geq 5\%$ .

## RESULTADOS

Na primeira fase de treinamento os grupos não apresentaram diferenças nas variáveis analisadas ( $p \geq 0,1$ ), após o período de destreinamento apenas o GB teve redução significativa de 4 e 8% (CMJ e SJ respectivamente) na capacidade de salto. Na segunda fase ambos os grupos melhoraram significativamente no SJ (GA: 18,97%  $p \geq 0,001$ ; GB: 15,80%  $p \geq 0,01$ ) e CMJ (GA: 17,31%  $p \geq 0,001$ ; GB: 14,84%  $p \geq 0,01$ ), sem apresentar diferenças estatisticamente significativas entre grupos.

## DISCUSSÃO

Os grupos melhoraram a capacidade de salto apenas na segunda fase de treinamento, isso pode ser atribuído aos indivíduos não terem familiaridade com o treinamento calistênico habituando-se ao método apenas no segundo momento. Mesmo sendo aplicado diferentes estratégias de treinamento, os exercícios seguem o mesmo princípio de estimular o maior recrutamento de fibras musculares através da complexidade motora (MACHADO et al., 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ambas as estratégias do treinamento calistênico foram eficientes na melhorar da capacidade de salto de jovens adultos, contudo apenas na segunda fase do treinamento.

## REFERÊNCIAS

- HARRISON, J. S. Bodyweight training: a return to basics. *Strength and conditioning journal, Pennsylvania*, v. 32, n. 2, p. 52–55, abril 2010.
- KOTARSKY, C. J. et al. Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness. *Journal of strength and conditioning research, North Dakota*, v. 32, n. 3, p. 651-659, março 2018
- MACHADO, A. F. Et al. Body weight based in high intensity interval training: the new calisthenics? *Manual therapy, posturology e rehabilitation journal*. v.15, janeiro 2017.

