

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/m²) 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.

