

EFEITOS DOS DIFERENTES TREINAMENTOS CALISTÊNICOS NO CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO EM JOVENS ADULTOS

*EFFECTS OF THE DIFFERENT CALIENTISTIC TRAININGS IN CARDIORESTROIR CONDITIONING IN
YOUNG*

*EFFECTOS DE LOS DIFERENTES ENTRENAMIENTOS CALISTÉNICOS EN EL CONDICIONAMIENTO
CARDIORRESPIRATORIO EN JÓVENES ADULTOS*

Dermival Ribeiro Marques Neto

netoribeiro98@outlook.com

Eloisa do Santos Vitor

eloisa.sv@hotmail.com

Ínea Beatriz Mota da Silva Santos

beamotasilva@gmail.com

Gabriel Vinicius Santos

gabrielviniciusufs@gmail.com

Leury Max da Silva Chaves

leury_max@hotmail.com

Marzo Edir da Silva-Grigolletto

dasilvame@gmail.com

Universidade Federal de Sergipe (UFS)

PALAVRAS-CHAVE: *Saúde; Aptidão física; Peso corporal.*

INTRODUÇÃO

A calistênia é um método de treinamento no qual a carga utilizada nos exercícios provém do peso do próprio corpo, evoluindo as cargas através de combinações de exercícios e alterações biodinâmicas, visando desenvolver as valências físicas por meio de movimentos multiplanares, multiarticulares, com o mínimo de implemento e sem um ambiente específico (HARRISON, JS. 2010, p. 52-55), beneficiando assim o desenvolvimento do condicionamento cardiorrespiratório (LIPECKI, K & RUTOWICZ, 2015 p. 64-73).



Sendo assim o treinamento calistênico pode ser executado de duas maneiras, ou realizando um exercício complexo, e o repetindo por várias vezes, fazendo com que o sujeito aprenda esse movimento e trabalhe de forma constante essa mesma musculatura, ou através da combinação de exercícios para um mesmo padrão de movimento, fazendo-o repetir menos o exercício, ter um maior ganho motor e abranger uma maior quantidade de músculos adjacentes.

Entretanto ainda não está claro na literatura científica qual dessas formas de aplicação treinamento é mais eficaz, na melhora da resistência cardiorrespiratória de sujeitos jovens adultos.

OBJETIVO

Comparar dois tipos de treinamento calistênicos na aptidão cardiorrespiratória em jovens adultos.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo experimental com duração de quatro semanas, no qual foi aplicado treinamento 3x/semana com duração de 50 minutos por sessão. Participaram do estudo uma amostra com 48 indivíduos, jovens adultos e assintomáticos. Os sujeitos foram divididos em Grupo A ($n = 25$; $IMC = 22,95 \pm 3,41 \text{ Kg/cm}^2$) no qual o treinamento foi baseado nas combinação de exercícios por padrão de movimento, enquanto o grupo B ($n = 23$; $IMC = 22,95 \pm 3,53 \text{ Kg/cm}^2$) consistiu na realização de um único exercício por padrões de movimento diferentes, contudo buscando evoluir para exercícios mais complexos. A capacidade cardiorrespiratória foi avaliada através do teste recuperação intermitente (KRUSTUPP *et al* 2003, p. 697-705). A análise estatística foi realizada através de uma ANOVA 2x2 e o *post hoc test* de Bonferroni com nível de significância (p) adotado em 5%.

RESULTADOS

O grupo A obteve valores médios (pré = $344,00 \pm 263,06$; pós = $417,38 \pm 222,96$; $\Delta\% = 17,58$; $p = 0,06$) enquanto o grupo B obteve (pré = $363,48 \pm 343,34$; pós = $492,17 \pm 343,34$; $\Delta\% = 26,15$; $p = 0,03$) contudo não houve diferenças entre os grupos.

DISCUSSÃO

A capacidade cardiorrespiratória é altamente influenciada pelo treinamento de alta intensidade, o qual consegue aumentar o $VO_2\text{max}$ do indivíduo em um curto período de duração, através de exercícios caráter aeróbico (MCREA. G, *et al.* 2018, p. 1124-1131), corroborando assim com os resultados do presente estudo, destacando que o bloco final do treinamento foi realizado com as mesmas características do estudo citado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ambos os treinamentos calistênicos promoveram melhoras na aptidão cardiorrespiratória em jovens adultos, entretanto a utilização de um único padrão de movimento por exercício parece ser mais eficaz quando comparado com a utilização de combinação de padrões de movimentos. Porém pelo fato da amostra ter sido heterogênea, pois englobava ambos os sexos, os dados possuíram uma grande desvio padrão, levando a crer que será necessário um novo estudo comparando homens e mulheres separadamente.





De 16 a 20 de setembro | Natal-RN

XXI CONBRACE
VIII CONICE

O que pode o corpo no contexto atual?

Controle, regulação e perda de direitos como desafios para Educação Física e Ciências do Esporte

REFERÊNCIAS

- HARRISON, Jeffrey S. Bodyweight training: A return to basics. *Strength & Conditioning Journal*, v. 32, n. 2, p. 52-55, 2010.
- KRUSTRUP, Peter *et al.* The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 35, n. 4, p. 697-705, 2003.
- LIPECKI, K., RUTOWICZ, B. The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition in women aged 21-23 years. *Pol. J. Sport Tourism*, n. 22, p. 64-73, 2015.
- MCRAE, Gill *et al.* Extremely low volume, whole-body aerobic-resistance training improves aerobic fitness and muscular endurance in females. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, v. 37, n. 6, p. 1124-1131, 2012.

