

EFEITOS DE DIFERENTES TREINAMENTOS CALISTÊNICOS NA FORÇA ISOMÉTRICA DE JOVENS ADULTOS

EFFECTS OF DIFFERENT CALISTHENICS TRAINING ON ISOMETRIC STRENGTH OF YOUNG ADULTS

EFFECTOS DE DIFERENTES ENTRENAMIENTOS CALISTENICOS EN LA FUERZA ISOMÉTRICA DE JOVENES ADULTOS

Eloisa dos Santos Vitor

eloisa.sv@hotmail.com

Ínea Beatriz Mota da Silva Santos

beatrizmotaufs@gmail.com

Dermival Ribeiro Marques Neto

netoribeiro98@outlook.com

Gabriel Vinicius dos Santos

gabrielviniciusufs@gmail.com

Leury Max da Silva Chaves

leury_max@hotmail.com

Marzo Edir da Silva Grigoletto

medg@ufs.br

Universidade Federal de Sergipe (UFS)

PALAVRAS-CHAVE: *Exercício; Calistenia; Força;*

INTRODUÇÃO

A Calistenia é uma forma de treinamento de força que trabalha com o peso corporal, visando o aprimoramento das capacidades físicas, sem ou com a utilização mínima de implementos e não apresentando necessidade de um local específico para sua aplicação (HARISSON, 2010, p. 52-55). É entendido que o método de treinamento calistênico não seja eficiente na melhora da força máxima devido a não utilização de sobrecarga externa (FLECK, KRAEMER, 2017, p. 1)

Contudo, estudos demonstraram que dependendo da progressão de carga aplicada, esse método pode ser eficiente na melhora de parâmetros relacionados a força (KOTARSKY *et al.*, 2017, p. 1; KRISHNAN, 2013, p. 9). A partir disso, duas formas de treinamento com peso corporal podem ser destacadas, sendo a primeira buscando recrutar mais fibras musculares em ângulos variados, a segunda seria deslocamento uma maior porcentagem do peso corporal durante as repetições.



Sendo assim, o presente estudo objetivou avaliar os efeitos de dois métodos de treinamento calistênico na força isométrica máxima de jovens adultos.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo longitudinal randomizado, onde a amostra foi composta por 48 indivíduos (IMC: $23,01 \pm 2,80 \text{ kg/m}^2$), divididos em Grupo A (GA: $n=25$) e Grupo B (GB: $n=23$). Ambos os grupos realizavam 3 sessões semanais de treinamento divididas em quatro blocos, o 1º Ativação muscular e mobilidade articular; 2º Coordenação, potência, agilidade; 3º Força muscular; 4º Exercício intervalado de alta intensidade. Os treinamentos diferenciavam-se no terceiro bloco, neste para o GA era adicionado a cada semana um padrão de movimento ao que já executavam realizando a combinação dos exercícios na mesma estação (até o máximo de 3), para o GB a cada semana alteravam-se os exercícios por padrões mais com maior grau de complexidade. Para a avaliação da força isométrica foi utilizado o *Isometric Deadlift* no momento pré anterior ao período de intervenção e após 4 semanas de treinamento. A análise estatística foi realizada através de uma ANOVA 2x2 para medidas repetidas, *post hoc test* de Bonferroni e nível de significância adotado $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Ao final do período de intervenção, foram observadas melhoras estatisticamente significativas na força isométrica tanto no GA (pré: $94,48 \pm 26,11$ pós: $97,96 \pm 26,17$; $\Delta = 3,55$; $p \leq 0,024$) quanto para o GB (pré: $94,13 \pm 26,19$ pós: $99,00 \pm 26,19$; $\Delta = 4,92$; $p \leq 0,003$). Não havendo diferenças significativas entre os grupos.

DISCUSSÃO

O treinamento calistênico parece ser um método eficiente de treinamento de força, e como já visto na literatura o desenvolvimento da força dinâmica, pode proporcionar melhora da força isométrica, explicando assim os resultados alcançados no presente estudo com a melhora no desempenho no teste utilizado. Além disso, ambas as estratégias de treinamento calistênico foram eficientes, demonstrando que a busca por maior complexidade motora, torna possível recrutar mais fibras musculares, refletindo assim em ganhos na força (MACHADO *et al.*, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que ambas as estratégias de progressão de carga empregadas no treinamento calistênico foram efetivas na melhora da força isométrica máxima de jovens adultos.

REFERÊNCIAS

- FLECK, S. J., KRAEMER, W. J. *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*, 4ed, Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2017.
- 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, p. 1, março 2016
- KRISHNAN, K. The Effect Of Callisthenic And Dumbbell Exercise On Muscular Strength Endurance And Flexibility Of Rural School Boys. *International Journal of Innovative Rresearch & Development*, Coimbatore, v. 2, n. 6, p. 9, junho 2013.
- MACHADO, A. F. *et al.* Body weight based in high intensity interval training: the new calisthenics? *Manual Therapy, Posturology e Rehabilitation Journal*, janeiro 2017.

