

## **AUMENTO DO CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR DE JOVENS ADULTOS APÓS QUATRO SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTÊNICO**

*FITNESS CARDIOVASCULAR INCREASE IN YOUNG ADULTS AFTER FOUR WEEKS OF CALISTHENIC TRAINING*

*AUMENTO DEL CONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR DE JÓVENES ADULTOS DESPUÉS CUATRO SEMANAS DE ENTRENAMIENTO*

**Dermival Ribeiro Marques Neto**

*netoribeiro98@outlook.com*

**Eloisa do Santos Vitor**

*eloisa.sv@hotmail.com*

**Marcos Raphael Pereira Monteiro**

*raphael.fisio98@gmail.com*

**Gabriel Vinicius Santos**

*gabrielviniciusufs@gmail.com*

**Leury Max da Silva Chaves**

*leury\_max@hotmail.com*

**Marzo Edir da Silva-Grigolletto**

*medg@ufs.br*

**Universidade Federal de Sergipe (UFS)**

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

### **INTRODUÇÃO**

A calistênia é um treinamento em que utiliza o peso corporal como sobrecarga, de forma multiarticular e multiplanar, visando o aumento das valências físicas, dentre estas, o condicionamento cardiorrespiratório (LIPECKI, K & RUTOWICZ. 2015, p. 64-73). Maiores níveis de condicionamento aeróbio são associados a uma melhor estado geral de saúde (GARBER, E. *et al* 2011, p. 11334-1359). Logo, o treinamento calistênico por ser um MÉTODO de alta intensidade baseado em combinações e variações dos exercícios, deve promover adaptações relevantes sobre o condicionamento cardiorrespiratório dos praticantes em um curto período de tempo.

Entretanto, ainda não há um consenso referente a magnitude das adaptações do treinamento calistênico sobre o condicionamento cardiorrespiratório em um curto período de tempo.



## OBJETIVO

Verificar o efeito do treinamento calistênico no condicionamento cardiorrespiratório em jovens adultos.

## METODOS

Trata-se de um estudo longitudinal com duração de quatro semanas que contou com a participação de 48 sujeitos (21 homens; 27 mulheres;  $21,4 \pm 3,6$  anos;  $IMC = 23,1 \pm 3,4$  kg/cm<sup>2</sup>). O condicionamento cardiorrespiratório foi avaliado através do teste recuperação intermitente (KRUSTRUP, P. *et al.* 2003, p. 697-705).

O treinamento foi realizado três vezes por semana, havendo um intervalo mínimo entre as sessões de 48 horas, com duração de 50 minutos, dividido em 4 blocos: 1º exercícios de mobilidade e ativação muscular; 2º exercícios voltados para velocidade, agilidade, potência muscular e coordenação; 3º exercícios com ênfase sobre a força muscular; e o 4º direcionado a adaptações cardiometabólicas. Todos os blocos da sessão continham exercícios para os padrões de puxar, agachar e empurrar com densidade de 1:1, exceto no quarto bloco com densidade de 2:1. A análise estatística foi realizada através de um teste T dependente com nível de significância (p) adotado em 5%.

## RESULTADOS

Não houve diferença ao longo do tempo (pré =  $353,33 \pm 223,75$ ; pós =  $453,22 \pm 286,33$ ;  $p = 0,01$ ). Entretanto, ao separar os grupos por sexo, notou-se diferenças dentre os homens (pré =  $520,0 \pm 228,38$ ; pós =  $667,49 \pm 303,98$ ;  $p = 0,01$ ), enquanto as mulheres não apresentaram diferença (pré =  $223,70 \pm 102,43$ ; pós =  $286,56 \pm 105,83$ ;  $p = 0,09$ ).

## DISCUSSÃO

O treinamento de alta intensidade influencia de forma positiva a capacidade cardiorrespiratória, (MCREA, G, *et al.* 2018, p. 1124-1131) em ambos os sexos. Entretanto, o mesmo treinamento impacta de forma diferente em homens e mulheres no que diz respeito ao condicionamento cardiorrespiratório. Desse modo, é provável que os resultados observados sejam decorrentes das características fisiológicas e morfológicas de acordo com o sexo (RIBEIRO, A *et al.* 2013, p. 197-204).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento calistênico é eficaz na melhora do condicionamento cardiorrespiratório em praticantes do sexo masculino, entretanto essa resposta não foi observada no sexo feminino. Por conseguinte, tendo em vista a heterogeneidade da amostra é viável o estudo desses grupos de forma isolada para cada sexo.

## REFERÊNCIAS

- GARBER, Carol Ewing *et al.* Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise, p. 1334-1359. 2011.
- 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.
- RIBEIRO, A *et al.* Aptidão física relacionada à saúde em homens e mulheres de 17-26 anos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 2, p. 197-204, 2013.

