

EFEITO DE QUATRO SEMANAS DE TREINAMENTO CALISTENICO SOBRE A CAPACIDADE DE SALTO

EFFECT OF FOUR WEEKS OF CALMENIC TRAINING ON JUMP CAPACITY

EFFECTO DE CUATRO SEMANAS DE ENTRENAMIENTO CALISTÉNICO SOBRE LA CAPACIDAD DEL SALTO

Gabriel Vinicius dos Santos

gabrielviniciusufs@gmail.com

Leury Max da Silva Chaves

leury_max@hotmail.com

Eloisa dos Santos Vitor

eloisa.sv@hotmail.com

Dermival Ribeiro Marques Neto

netoribeiro98@outlook.com

Marcos Raphael Pereira Monteiro

raphael.fisio98@gmail.com

Marzo Edir da Silva-Grigoletto

medg@ufs.br

Universidade Federal de Sergipe (UFS)

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

INTRODUÇÃO

Atualmente diferentes métodos de treinamento são amplamente utilizados visando melhorar parâmetros relacionadas a aptidão física. Nessa perspectiva, o treinamento calistenico parece ser uma estratégia interessante, principalmente pela relação custo benefício, visto que esse método utiliza somente o peso corporal como forma de gerar sobrecarga no treinamento, não fazendo uso de equipamentos e carga externa e partir disso é possível gerar melhorias em diversas capacidades físicas (KOTARSKY *et al.*, 2017; SUCHOMEL *et al.*, 2018).

Apesar de ser um método antigo, a calistenia tem se popularizado apenas nos últimos anos, sendo inclusive apresentada como tendência fitness pelo American College of Sports Medicine (2018). Entretanto, a literatura não é clara quanto aos benefícios e adaptações de intervenções curtas desse método de treinamento, tão pouco se o sexo pode influenciar nas respostas a intervenção. Dessa maneira o objetivo do presente trabalho é analisar o efeito de quatro semanas de treinamento calistênico sobre a capacidade de salto de indivíduos jovens.



MÉTODOS

Trata-se de um estudo longitudinal com duração de quatro semanas, no qual concluíram o estudo 48 sujeitos alocados em dois grupos Calistenia Masculino (CM:N=21; 20,5±2,9 anos; 22,1±3,5 kg/m²) e Calistenia Feminino (CF:N=27; 22,4±3,7 anos; 23,5±3,2kg/m²). Para avaliar a capacidade de salto no momento pré e pós intervenção, foi utilizado o protocolo de Bosco *et al.* (1983) para os padrões de *Counter Movement Jump* (CMJ) e *Squat Jump* (SJ) sendo padronizado um aquecimento antes da realização dos testes. A amostra foi posicionada sobre a plataforma de contato e orientada a realizar ambos os saltos com as mãos fixas no quadril. Após três saltos de cada padrão o maior valor expresso foi registrado.

O treinamento ocorreu três vezes por semana e foi organizado em 5 blocos, sendo o 1º momento caracterizado por exercícios de mobilidade e ativação muscular; o 2º momento composto por exercícios educativos para os movimentos avançados, no 3º momento realizou-se exercícios com caráter de velocidade, agilidade, potência muscular e coordenação; no 4º momento foram realizados exercícios com caráter de força muscular; e o 5º bloco com caráter cardio-metabólico onde foram realizados exercícios intervalados de alta intensidade. Todos os blocos continham exercícios para os padrões de puxar, agachar e empurrar, utilizando apenas o peso corporal.

Os dados foram descritos através de média e desvio padrão e analisados a partir de uma ANOVA 2x2, adotando-se nível de significância de 5%.

RESULTADOS

Após quatro semanas de treinamento calistênico observou-se diferença estatísticas para a capacidade de salto quando comparados o momento pré intervenção (CF: SJ= 21,9±5,0; CMJ=25,4±6,8 e CM: SJ=30,1±4,1; CMJ=35,3±4,3) com o momento pós (CF: SJ=24,3±6,6; Δ=15,1%; CMJ=28,6±7; Δ=12,5% e CM: SJ=33,1±5,2; Δ=10,6%; CMJ=40,1±5,6; Δ13,8%) tanto intragrupo, quanto intergrupos.

DISCUSSÃO

Podemos notar que o treinamento calistenico apresentou melhorias na capacidade de salto nos dois padrões avaliados em ambos os sexos. Notando-se uma influencia do sexo na capacidade de salto, corroborando com os achados de Satter *et al.* (2015) que analisou jogadores de vôlei.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que o treinamento calistenico de quatro semanas melhora a capacidade de salto de indivíduos independente do sexo.

REFERÊNCIAS

- BOSCO C. *et al.* A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European Journal of Applied Physiology*. Berlim, v. 50, p. 273-282, 1983.
- KOTARSKY *et al.* Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness: *Journal of Strength and Conditioning Research*, p. 1, nov. 2017.
- SATTLER, T. *et al.* Vertical Jump Performance of Professional Male and Female Volleyball Players: Effects of Playing Position and Competition Level. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015.
- SUCHOMEL, T. J. *et al.* The importance of muscular strength: Training Considerations. *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.), v. 48, n. 4, p. 765–785, 2018.
- THOMPSON, W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2019. *American College of Sports Medicine*, 2018.

