

COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE DE SALTO DE PRATICANTES DE PARKOUR E CALISTENIA

COMPARISON OF JUMP CAPACITY OF PARKOUR AND CALISTENIA PRACTICERS

COMPARACIÓN DE LA CAPACIDAD DE SALTO DE PRACTICANTES DE PARKOUR Y CALISTENIA

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

Ínea Beatriz Mota da Silva Santos

beatrizmotaufs@gmail.com

Marzo Edir da Silva-Grigoletto

medg@ufs.br

Universidade Federal de Sergipe (UFS)

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

INTRODUÇÃO

O treinamento tem a premissa de melhorar aspectos relacionados a saúde além de gerar adaptações neuromusculares nos indivíduos. Para tal o treinamento tradicional é amplamente utilizado, promovendo melhorias relacionadas a força máxima e potência muscular (DORRELL, H.F; SMITH, M. K.; GEE, T. I., 2019). Entretanto, outros métodos de e modalidades, ainda pouco explorados, podem promover adaptações neuromusculares no indivíduo, dentre eles, podemos destacar a *calistenia* e o *parkour*.



A calistenia é um método de treinamento que utiliza apenas o corpo como meio de treinamento, a partir disso poucos recursos materiais são utilizados, tendo como sobrecarga somente o peso do corporal e a partir disso é possível gerar melhorias em diversas capacidades físicas (KOTARSKY *et al.*, 2017; SUCHOMEL *et al.*, 2018). Já o parkour é uma modalidade que surgiu inicialmente como forma de treinamento militar e posteriormente caracterizou-se como método de deslocamento no ambiente urbano, no qual o praticante de *parkour* (*traceur*) tem por objetivo transpor obstáculos partindo de um ponto inicial a um ponto final da maneira mais rápida fluida e eficiente possível (LEITE *et al.*, 2011).

A capacidade de salto é utilizada tanto no treinamento calistenico, visando o incremento da potência muscular, quanto nas transposições dos obstáculos no parkour, desse modo entender como cada atividade afeta tal capacidade pode ajudar a entender suas possíveis adaptações. (YAMAUCHI, J.; NAKAYAMA, S.; ISHII, N. 2009; GROSPRÊTREAB, S. and LEPERS, R. 2015). Portanto o objetivo do presente estudo é analisar e comparar a capacidade de salto de praticantes de parkour e calistenia.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com n=58 indivíduos, sendo 28 praticantes de calistenia (CL=22,1±3,6 anos; 23,1±3,4kg/m²) e 30 praticantes de parkour (PK=23,2±4,8 anos; 23,1±3,6kg/m²), que praticavam a modalidade a pelo menos dois meses. Para avaliar a capacidade de salto 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. Os dados foram, analisados pelo Teste-T para amostras independentes, com nível de significância de 5%.

RESULTADOS

Observou-se diferença estatística quando comparados os grupos no SJ (PK=43,9±7,0; CL=30,5±7,4) e no CMJ (PK=50,1±7,8; CL=36,4±7,8), com p≤0,01.

DISCUSSÃO

Observamos que os praticantes de parkour possuem capacidade de salto para ambos os padrões superior em relação a calistenia, o que diverge dos achados de Grosprêtreab, e Lepers, (2015) que encontrou diferença significativa apenas para o SJ quando comparado com outras modalidades. Podemos atribuir o presente resultado as características da modalidade, a qual utiliza constantemente o salto para transpor os obstáculos, enquanto na calistenia o salto é utilizado em momentos específicos do treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as condições analisadas, podemos evidenciar que os praticantes de *parkour* possuem maior capacidade de salto em relação a praticantes de calistenia.





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.
- DORRELL, H.F; SMITH, M. K.; GEE, T. I. Comparison of Velocity-Based and Traditional Percentage-Based Loading Methods on Maximal Strength and Power Adaptations. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2019.
- GROSPRÊTREAB, S. and LEPERS, R. Performance characteristics of parkour practitioners: who are the traceurs? *European Journal of Sport Science*, 2015.
- 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.
- LEITE N. *et al.*, physical fitness profile of le parkour practitioners. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* v.17, n.3, 2011.
- 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.

