

O TREINAMENTO CALISTÊNICO GERA MELHORA SOBRE A POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES*

THE BODYWEIGHT TRAINING GENERATES BETTER ON THE POWER OF LOWER MEMBERS

EL ENTRENAMIENTO CALISTÉNICO GENERA MEJORA SOBRE LA POTENCIA DE MIEMBROS INFERIORES

Ínea Beatriz Mota da Silva Santos

beatrizmotaufs@gmail.com

Ezequias Pereira Neto

neto.pereiraedf@gmail.com

Eloisa dos Santos Vitor

eloisa.sv@hotmail.com

Dermival Ribeiro Marques Neto

netoribeiro98@outlook.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: *desenvolvimento muscular; força; calistenia;*

INTRODUÇÃO

Estudos com distintos métodos de treinamento avaliaram seus efeitos sobre a potência em diferentes populações (GIL *et al.*, 2017; RESENDE NETO *et al.*, 2018). O treinamento calistênico (TC) é uma alternativa para o desenvolvimento dessa capacidade física (HARRISON, 2010), entretanto sabe-se pouco em relação aos efeitos deste método sobre essa variável.

Portanto, o objetivo desse estudo foi avaliar os efeitos de oito semanas de um protocolo de treinamento calistênico sem continuidade sobre a potência de membros inferiores.

* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



MÉTODOS

Fizeram parte da amostra dezenove pessoas ($22,3 \pm 3,6$ anos, $23,06 \pm 2,1$ kg/m²), sendo submetidas a um protocolo de treinamento calistênico por quatro semanas, três vezes por semana. Ele consistia em 15 min. de mobilidade articular, pré-ativação e coordenativos; 6 min. de estimulação da potência muscular, agilidade e velocidade (salto vertical, *skipping*, polichinelo e *sprints* combinados a deslocamentos laterais), com densidade 1:2; 15 min. para desenvolvimento da força (*globet*, terra, afundo, barra, cão de caça e suas variações) com densidade 1:1 e por fim 4 min. para promoção de adaptações cardiorrespiratórias (*burpee*, *skipping*, escalador e polichinelo), realizando por 20 segundos e descansando por 10 segundos.

Posteriormente ao protocolo TC houve uma pausa de quatro semanas (destreino) e, por conseguinte retornaram a fazê-lo por mais quatro semanas. Os testes utilizados foram *Squat Jump* (SJ) e o *Countermovement Jump* (CMJ) (BOSCO, LUHTANEN e KOMI, 1983). Os dados foram apresentados como média e desvio padrão e analisados a partir de ANOVA, adotando-se nível de significância (p) 5%.

RESULTADOS

Após quatro semanas de TC não foi observada melhora significativa em relação aos valores iniciais (SJ: Pré: $25,17 \pm 6,9$ vs. Pós: $25,4 \pm 5,9$; $p=1,00$ / CMJ: Pré: $28,7 \pm 8,3$ vs. Pós: $29,9 \pm 8,0$; $p=0,52$). Entretanto, ao comparar o momento pós pausa e o pós reinserção houve diferença estatística em ambos os testes (SJ: Pós pausa: $24,6 \pm 6,7$ vs. Pós reinserção: $31,5 \pm 8,4$; $p=0,01$ / CMJ: Pós pausa: $30,3 \pm 7,9$ vs. Pós reinserção: $37,2 \pm 8,6$; $p=0,01$).

ANÁLISE/DISCUSSÃO

Esse estudo se dispôs a avaliar os efeitos de um protocolo de TC com duração de oito semanas sem continuidade e detectou que o mesmo tem a capacidade melhorar significativamente a potência de membros inferiores, isso pode ser justificado por alguns dos exercícios que compõe o protocolo do presente estudo que influenciam essa capacidade física. Tais resultados encontrados corroboram com os achados de Kobal *et al.* (2017), onde oito semanas de treinamento contraste, similar ao nosso protocolo, foi capaz de melhorar a mesma variável em jovens atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período de oito semanas de treinamento calistênico, mesmo com uma pausa, proporcionou melhora sobre a potência muscular de membros inferiores. Mostrando-se uma eficiente metodologia de treino na melhoria desta capacidade física em pessoas jovens ativas.

REFERÊNCIAS

- BOSCO, C.; LUHTANEN, P.; KOMI, P. V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, v. 50, n. 2, p. 273-282, 1983.
- GIL, A. L. S. *et al.* Effect of strength training with blood flow restriction on muscle power and submaximal strength in eumenorrheic women. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, v. 37, n. 2, p. 221-228, outubro 2017.
- HARRISON, J. S. Bodyweight training: A return to basics. *Strength & Conditioning Journal*, v. 32, n. 2, p. 52-55, abril 2010.
- KOBAL, R. *et al.* Effects of different combinations of strength, power, and plyometric training on the physical performance of elite young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 31, n. 6, p. 1468-1476, junho 2017.
- RESENDE NETO, A. G. D. *et al.* Effects of different neuromuscular training protocols on the functional capacity of elderly women. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 24, n. 2, p. 140-144, março/abril 2018.

