

EFEITOS DO TREINAMENTO DE CALISTENIA DE CURTO PRAZO SOBRE A RESISTÊNCIA MUSCULAR E CORPORAL EM ADULTOS APARENTEMENTE SAUDÁVEIS

Lucas Santos Nascimento

Universidade Estadual De Goiás

Mauro Felício Barbosa Mulati

Universidade Estadual De Goiás

Introdução

A calistenia consiste em uma prática que utiliza exercícios com o peso corporal para fins de melhorias, tais como: o aumento da aptidão física, aumento de massa magra e emagrecimento. Conforme Santos et al (2020), esta prática tornou-se conhecida a partir do XIX, e vem se tornando cada vez mais popular à medida que vem se mostrando uma alternativa eficiente e barata à musculação convencional.

Estudos como o de Chaves et al (2017), evidenciaram que a prática da calistenia propicia o aumento de força, resistência e agilidade em médio e a longo prazo. Porém, quando se fala em curto prazo ainda há uma escassez de estudos que tragam evidências sobre melhoras nesses aspectos, isto nos levanta o questionamento de quais são os efeitos do treinamento de calistenia em relação a resistência muscular e composição corporal em curto prazo.

Contudo, o objetivo desta pesquisa é analisar quais são os efeitos do treinamento de calistenia sobre a resistência e composição corporal a curto prazo em indivíduos destreinados. Portanto, será investigado quais são ou se há melhoras na resistência muscular e na composição corporal como resposta ao treinamento calistênico nos indivíduos analisados.

Metodologia

Esta pesquisa trata-se de um estudo de campo de cunho descritivo, em que os procedimentos de coleta de dados serão experimentais. O delineamento do estudo se pautará em algumas etapas iniciando com a seleção da população; nesta etapa serão recrutados voluntários adultos destreinados de ambos os sexos e aparentemente saudáveis, na sequência os voluntários serão distribuídos em Grupo Controle (GC) e em Grupo Treinamento (GT).

Os voluntários de ambos os grupos passarão por testes físicos de resistência muscular e mensuração Antropométrica. Os testes físicos consistirão em Repetições Máximas durante 1

minuto nos exercícios de apoio de frente sobre o solo, abdominais e agachamentos. A mensuração antropométrica se dará pelas circunferências do tórax, cintura e braço flexionado.

O próximo passo será a fase de treinamento, os voluntários do GT passarão por 12 sessões de treino de calistenia. Os exercícios realizados nas sessões serão: apoio de frente sobre o solo, abdominais e agachamentos. Quanto a delimitação da quantidade de séries de cada exercício, este estudo seguirá as recomendações da ACMS (2009) em que se preconiza a realização de 2 a 4 séries por grupamento muscular.

O volume e intensidade do treinamento se baseará em um modelo de periodização ondulatória que segundo Pacobahyba et al. (2012, p. 131) “caracteriza-se pela constante alteração de volume e intensidade nas diferentes sessões de treinamento de força”. Já o descanso entre as séries, será de 1 a 2 minutos conforme é recomendado pela ACMS (2009).

A periodização do treinamento levará em conta os dados coletados durante os testes físicos previamente realizados neste estudo. Portanto, as repetições das séries de cada exercício, corresponderão a determinadas porcentagens do número de repetições máximas realizadas por cada indivíduo nos testes físicos.

No último momento ou etapa serão feitos os testes de força e as mensurações antropométricas novamente em ambos grupos, para realizar uma análise geral de dados. A normalidade dos dados será testada pelo teste de shapiro-wilk. Caso os dados apresentem distribuição normal, serão expressos em média e desvio padrão.

Do contrário, os dados serão expressos em mediana e intervalos interquartis (25% e 75%). Ademais, a homogeneidade das variâncias será testada pelo teste de Levene e a esfericidade pelo teste de Mauchly, e, caso a esfericidade seja violada o épsilon de Greenhouse-geisser será utilizado.

Será utilizado a ANOVA para medidas repetidas com interação entre e intragrupos, seguida de Post-Hoc de Bonferroni, para compararmos os grupos (GT e GC). O nível de significância será fixado em 5% ($p < 0,05$). Todos os procedimentos serão realizados utilizando o pacote estatístico Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) 23.0 para Windows.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.

CHAVES, L. M. S.; BRANDÃO, L. H. A.; NOGUEIRA, A. C.; NETO, A. G. R.; GRIGOLETTO, M. E. S. Efeito do treinamento calistênico sobre a capacidade de salto, agilidade, força isométrica e resistência em jovens adultos. *Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde*, 2017. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/CIAFIS/article/view/6752>.

PACOBAYHYBA, N.; VALE, R. G. D. S.; SOUZA, S. L. P. D.; SIMÃO, R.; SANTOS, E.; DANTAS, E. H. M. Força muscular, níveis séricos de testosterona e de ureia em jogadores de futebol submetidos à periodização ondulatória. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 18, p. 130-133, 2012.

SANTOS, A. A. P. D.; GOMES, W. N. P.; SANTOS, R. D. S.; LANDIM, L. A. D. S. R. Calistenia: uma revisão. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, 2020. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo3006619-calistenia-uma-revis%C3%A3o.