



DOUGLAS FREDERICO FERREIRA DOS SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DA CALISTENIA NO AUMENTO DA
MASSA MUSCULAR, AUMENTO DA FORÇA E
RESISTÊNCIA FÍSICA PARA INICIANTE**

DOUGLAS FREDERICO FERREIRA DOS SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DA CALISTENIA NO AUMENTO DA
MASSA MUSCULAR, AUMENTO DA FORÇA E
RESISTÊNCIA FÍSICA PARA INICIANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade Anhanguera, como requisito parcial para a
obtenção do título de graduado em Educação Física.

Orientador: Rafael Vilela

DOUGLAS FREDERICO FERREIRA DOS SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DA CALISTENIA NO AUMENTO DA
MASSA MUSCULAR, AUMENTO DA FORÇA E
RESISTÊNCIA FÍSICA PARA INICIANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Gov. Valadares, 23 de novembro de 2022

SANTOS, Douglas Frederico Ferreira dos Santos. **Os benefícios da calistenia no aumento da massa muscular, aumento da força e resistência física para iniciantes**. 2022. 25 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Educação Física - Bacharelado – Faculdade Anhanguera, Governador Valadares, 2022.

RESUMO

O objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da prática calistenia no aumento da massa magra, aumento da força e resistência física. Possibilitando contribuições na área esportiva e visando a prática de exercícios físicos sem a necessidade de equipamentos de academias, associado a uma boa e adequada alimentação. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, com abordagem teórica. A busca dos artigos foi realizada em cinco bases de dados eletrônicos acessados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) e o Google Acadêmico. Descritores utilizados, cadastrados nos descritores em ciências da saúde (DeCs): “Calistenia”, “Análise Física” e “Atividade Física”. A pesquisa ocorreu nos meses de outubro de novembro de 2022. Foram encontradas 20 referências relacionadas a temática, desse total doze referências foram excluídas por não se encaixarem nos critérios de inclusão, restando seis referências que se enquadram no estudo. Dentre os seis artigos encontrados, prevaleceram os publicados entre os anos de 2012 a 2022 com o total de 3 artigos (50%), seguido por outros artigos pelo ano de 2007 a 2011 (50%). Portanto, conclui-se que a calistenia pode ser usada como uma forma de aumento da massa muscular, aumento da força física e melhora a resistência física e tendo como uma das grandes vantagens a prática ao ar livre e sem nenhum custo financeiro.

Palavras-chave: Calistenia. Análise física. Atividade física.

SANTOS, Douglas Frederico Ferreira dos Santos. **Os benefícios da calistenia no aumento da massa muscular, aumento da força e resistência física para iniciantes**. 2022. 25 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Educação Física - Bacharelado – Faculdade Anhanguera, Governador Valadares, 2022.

ABSTRACT

The objective of this work was to carry out a bibliographical review on the effects of the practice of calisthenics in the increase of lean mass, increase of strength and physical resistance. Enabling contributions in the sports area and aiming at the practice of physical exercises without the need for gym equipment, associated with a good and adequate diet. This is an integrative literature review study, of a qualitative and exploratory nature, with a theoretical approach. The search for articles was carried out in five electronic databases accessed in the Virtual Health Library (VHL): Medical Literature Analysis and Retrieval System online (Medline), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) and Google Scholar. Descriptors used, registered in the health sciences descriptors (DeCs): "Calisthenics", "Physical Analysis" and "Physical Activity". The research took place in the months of October and November 2022. 20 references related to the theme were found, of which twelve references were excluded because they did not fit the inclusion criteria, leaving six references that fit the study. Among the six articles found, those published between the years 2012 and 2022 prevailed, with a total of 3 articles (50%), followed by other articles for the year 2007 to 2011 (50%). Therefore, it is concluded that calisthenics can be used as a way to increase muscle mass, increase physical strength and improve physical resistance and having as one of the great advantages the practice outdoors and without any financial cost.

Keywords: Calisthenics. Physical analysis. Physical activity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. CALISTENIA: DEFINIÇÃO E BENEFÍCIOS PARA INICIANTE.....	15
REFERÊNCIAS.....	25
3. ORIGEM E A FISIOLOGIA DO TREINO DE CALISTENIA.....	19
4. CONCEITO E NOVAS CONCEPÇÕES...ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.	2
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	244
REFERÊNCIAS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.5

1. INTRODUÇÃO

Calistenia são exercícios que usam o peso do corpo para resistência e são projetados para fortalecer e tonificar os músculos e aumentar a resistência muscular. Derivado do grego kalos, que significa beleza, e sthenos, que significa força, a calistenia não requer necessariamente nenhum equipamento de exercício (MORAIS, 2002).

Exercícios de peso corporal, como *lunges*, flexões, polichinelos, agachamentos e *step ups* podem ser realizados em qualquer lugar. Além disso, como os exercícios calistênicos não exigem tempo de preparação, é possível fazer a transição de um exercício para o outro de maneira rápida e fácil, o que torna o treino eficaz e eficiente. Os exercícios calistênicos ensinam a dominar o próprio corpo. Ensinam coordenação, equilíbrio, propriocepção e autoconsciência. Ao contrário das máquinas de resistência que orientam os movimentos, realizar exercícios com peso corporal de forma eficaz significa que o indivíduo deve controlar os membros e manter a posição corporal adequada. Isso tem uma repercussão positiva nos esportes e outras atividades “funcionais” (EVANGELISTA & TEXEIRA, 2016).

A realização de exercícios baseados no peso corporal é conhecida como uma estratégia utilizada historicamente, como também treinamento intervalado de alta intensidade. O Brasil é o segundo país em quantidades de academias de ginásticas, porém a população que pratica exercícios físicos nesses locais é uma quantidade pequena. Sendo assim a prática desse exercício dá alternativas à essas pessoas, de praticar exercícios sem auxílio de equipamentos e fora do ambiente de academias fechadas, de uma forma mais viável (MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

O objetivo desse trabalho foi evidenciar os benefícios da prática calistenia no aumento da massa magra, aumento da força e resistência física para iniciantes. Possibilitando contribuições na área esportiva e visando a prática de exercícios físicos sem a necessidade de equipamentos de academias, associado a uma boa e adequada alimentação, resultando em melhoria na qualidade de vida.

De que forma a calistenia pode ser usada como uma forma de aumento da massa muscular, aumento da força física e melhora da resistência física tendo como uma das grandes vantagens a prática ao ar livre e sem nenhum custo financeiro para iniciantes?

A pesquisa teve como objetivo geral, evidenciar os benefícios da prática calistenia no aumento da massa magra, aumento da força e resistência física para iniciantes. Os específicos abordaram, conceituar a origem e a fisiologia do treino de calistenia; caracterizar aspectos de ganho de massa muscular e força por indivíduos saudáveis; relacionar a prática de treinos de calistenia sobre o ganho de massa muscular e força dos indivíduos.

A opção metodológica para essa pesquisa foi à pesquisa bibliográfica, quanto aos fins foi descritiva e quanto aos meios de revisão bibliográficas. Para as escolhas das obras (livros e artigos) foram utilizados livros que falem do tema e artigos indexados no portal Scielo utilizando como referência para a pesquisa os termos: calistenia + massa muscular + resistência + iniciantes.

Foram selecionados 20 artigos, destes 14 foram utilizados nesta pesquisa por se aproximarem dos objetivos propostos, assim como as obras completas registradas neste projeto.

2. CALISTENIA: DEFINIÇÃO E BENEFÍCIOS PARA INICIANTES

O mundo do fitness continua a crescer e também continua a fazê-lo de mãos dadas com a calistenia. Uma modalidade desportiva em crescimento nos últimos anos que parece ter cada vez mais adeptos no nosso país. A calistenia é um sistema de treinamento com exercícios físicos que são realizados com o próprio peso corporal. Em seu conceito mais puro, a calistenia é praticada sem cargas adicionais (BAECHLE; EARLE, 2010).

É um dos esportes mais divertidos, técnicos e completos que existem e seu nome se deve à sua origem grega. A palavra vem dos termos Kallos (beleza) e Sthenos (força). Seu objetivo não é outro senão unir essas duas palavras para trabalhar da melhor forma possível a beleza do corpo em movimento. A busca por essa harmonia faz da calistenia uma das disciplinas mais técnicas do mundo do fitness. A precisão e a coordenação em cada movimento são essenciais para aumentar a dificuldade dos exercícios e evitar o aparecimento de lesões intempestivas (QUEIROZ; MUNARO, 2018).

Os principais exercícios da calistenia focam no movimento natural dos grupos musculares e não tanto na força e potência. É perfeita para trabalhar força física, flexibilidade, agilidade e coordenação. Uma disciplina desportiva que permite unir corpo e mente de uma forma muito especial. Há anos que é praticado de forma autónoma e em parques de calistenia, mas cada vez mais academias também estão a adaptar as suas instalações a esta modalidade em crescimento (ALBINO et. al, 2012).

É um esporte muito completo e um dos que melhor trabalha a coordenação do corpo e dos diferentes grupos musculares. Os principais benefícios nos músculos de um treino de calistenia são: aumento da resistência muscular; aumento da força muscular um aspecto um tanto limitado, lembrando que resistência é peso corporal; hipertrofia muscular, que também será limitada; aumento do Poder Muscular ou o aspecto explosivo da força; melhorias de flexibilidade; melhor postura corporal e controle do centro de gravidade; são multiarticulares. Entre outros benefícios em comum que mantém a atividade física, nos sistemas cardiovascular, esquelético, articular, etc. O corpo é projetado para o movimento, e com esses exercícios, uma vez

que a pessoa consegue controlar o peso corporal, é muito satisfatório (SANCHEZ-MARTINEZ et. al, 2017).

Nas academias, geralmente o objetivo é aumentar a massa muscular, trabalhando músculos isolados com pesos livres, nos exercícios calistênicos são trabalhados grupos e progressões musculares, desde os exercícios mais simples até outros de maior complexidade, portanto, devem ser ativados os músculos estabilizadores em diversos exercícios.

Pode ser praticado em qualquer lugar: é ótima porque pode ser feita em qualquer lugar e a qualquer hora. Embora o ideal seja praticá-lo em um parque ou em uma academia, é possível montar perfeitamente um circuito de calistenia em na residência. Um pequeno espaço pode ser mais que suficiente para montar uma rotina básica de exercícios em poucos minutos. Lembrando de que pode ser feito sem cargas de peso adicionais.

Investimento mínimo: a única coisa que precisa para começar são roupas confortáveis. A partir daqui é uma questão de deixar a imaginação fluir e se adaptar ao que o ambiente pode oferecer. Porém, caso o iniciante torne praticante de calistenia, o melhor é entrar em uma academia para trabalhar outros tipos de exercícios e deixar-se aconselhar por um profissional. Neste ponto o investimento pode ser aumentado com um colete ponderado, faixas elásticas ou barras de exercício.

Melhoria global: ao contrário dos exercícios com máquinas de ginástica, em que os grupos musculares são trabalhados de forma isolada, a calistenia permite melhorar sua condição física de forma global. A maioria dos exercícios requer ativação constante e tensão de diferentes músculos, portanto, sem perceber, o atleta estará trabalhando diferentes partes do corpo ao mesmo tempo. A melhoria física constante permitirá uma dificuldade progressivamente maior e aumentará a carga de trabalho. Alguns treinadores de fitness combinam calistenia com práticas HIIT. Uma combinação perfeita para perder peso e tonificar a um ritmo vertiginoso (SANCHEZ-MARTINEZ et. al, 2017).

Treinamento funcional: a calistenia pode ser considerada um esporte funcional, portanto praticá-la também será de grande ajuda na vida real. Os movimentos do dia-a-dia serão mais confortáveis e menos agressivos. Graças à calistenia, é possível melhorar a posição do corpo e a técnica saudável dos diferentes movimentos.

Definição muscular: trabalha os músculos de todo o corpo. A calistenia é ideal para trabalhar todos os grupos musculares em um único dia. Bíceps, tríceps, peitorais, abdominais.

Diversão e improvisação: embora haja uma série de exercícios básicos para a calistenia, não há nada escrito sobre os limites da calistenia. A imaginação pode dar muito jogo e a qualquer momento um novo exercício pode vir à mente. A lista de exercícios para calistenia é ilimitada.

Força, agilidade e coordenação: a calistenia permite trabalhar força, agilidade e coordenação no mesmo esporte. Exercícios de alta dificuldade exigem o trabalho simultâneo de todos esses aspectos. Poucos esportes são mais completos em nível funcional e a técnica é fundamental para completar a rotina com sucesso. Conecta corpo e mente: a calistenia trabalha simultaneamente corpo e mente. A força bruta é de pouca utilidade se não for capaz de gerenciá-la e transmiti-la à parte certa do corpo. Após uma certa dificuldade nos exercícios, a concentração é essencial (QUEIROZ; MUNARO, 2018).

A calistenia é adequado para homens e mulheres, jovens e idosos, todos devem controlar seu próprio peso corporal e seus músculos se adaptarem a essa resistência, em um estágio inicial uma pessoa sedentária pode conseguir apenas 2 ou 3 repetições, mas depois por mês é possível aumentar para 8 repetições e continuar assim até controlar o corpo em diferentes exercícios e suas progressões (ALBINO et. al, 2012).

Os exercícios mais comuns neste treino são os conhecidos Dominados, cotovelos, dips (barras paralelas ou vulgarmente conhecidos como fundos), Muscle-Ups, Push ups, agachamentos, abdominais, entre outros, que são os fundamentos uma rotina calistênica, depois existe a variante de estilo livre ou "FreeStyle" onde os praticantes realizam giros de 360°, saltos e outros, bem como os estáticos como o conhecido "FrontLever" o "Human Flag" ou bandeira humana, e as placas, que se traduz em ginástica de rua (BAECHLE; EARLE, 2010).

E hoje, como é definida a calistenia? Quais os conceitos que encontramos? Nesse intuito vamos ver várias definições e que existe um ponto em comum entre elas. Para Kaiser et al. (2018, p.1) a calistenia é "um treino de condicionamento caracterizado por exercícios de peso corporal na barra e no chão. Comparável aos exercícios de ginástica ou CrossFit, a ginástica exige uma grande quantidade de força,

coordenação e flexibilidade.” Nessa definição podemos dizer que a calistenia é caracterizada por exercícios de barra e piso, com foco nos movimentos com o peso corporal. E esses exercícios podem ser executados principalmente sozinhos ou em pequenos grupos, em locais específicos para calistenia, boxes, academias, parques ou na própria casa.

Um outro dado importante na sua definição atual (contemporânea) é com relação ao uso ou não de implementos:

O treinamento com o peso corporal (também conhecido popularmente como calistenia) é um método de treinamento clássico e sua prática foi amplamente difundida desde o século XIX, mas pouco evidenciada na literatura científica ao longo dos anos. Esse tipo de exercício físico visa promover adaptações multissistêmicas utilizando o peso do corpo como sobrecarga com nenhum ou poucos implementos (CHAVES et al 2020, p. 13).

Segundo Farias (2019, p. 2), “a calistenia nada mais é do que um método de treino que utiliza o próprio peso do corpo para realizar movimentos corporais, exercícios e atividades físicas.” Já autores como Kotarsky (2017) e Inácio (2016) definem a calistenia de modo bem simples, como uma forma de treinamento resistido que usa o próprio peso corporal.

Na literatura atual, também encontramos uma metodologia de exercícios considerada como a ‘nova calistenia’ que associa à calistenia com o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT):

Esse modelo de treino consiste na realização de séries de esforço intercaladas por intervalo de descanso, sendo que em cada série de esforço, os praticantes devem ser orientados a executar exercícios com o peso do corpo (ex. polichinelo, burpee, entre outros), na máxima velocidade possível, sem cadência controlada ou ritmada. (CHAVES et al 2020, p.14).

Atualmente podemos encontrar também vinculados ao conceito de calistenia, o conceito de uma prática denominada de street workout:

Hoje em dia, Street-Workout é uma variante da calistenia. Por ser uma disciplina urbana, o Street Workout é muito dinâmico, com uma forte essência de rua. Essa disciplina se tornou popular em grande parte porque não requer implementações especiais. É acessível a todos e não tem custo, exceto o tempo e a paixão investidos na formação. Esta popularidade repentina levou à criação de organizações internacionais como a World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF), fundada na Letônia em 2011 (MARTINEZ et al, 2017).

3. ORIGEM E A FISILOGIA DO TREINO DE CALISTENIA

Para analisar a calistenia contemporânea será feita uma breve contextualização histórica mas não com o intuito de relatar todo contexto histórico e suas implicações uma vez que este não é objetivo desse artigo, mas apenas descrever um breve panorama do surgimento da calistenia buscando lembrar as origens dessa modalidade e, finalmente, entender o que ela é hoje com base na literatura e sob o ponto de vista dos profissionais que atualmente a utilizam como estratégia (método) dentro das outras modalidades ou como prática em si. Não podemos entender a calistenia contemporânea desvinculando-a do que foi no passado, por isso esse breve levantamento histórico.

A palavra calistenia vem do grego antigo “Kallisthenés” que significa “cheio de vigor” (Kallos: belo e Sthenos: força). Este conceito está relacionado não só a força física bruta, mas de acordo com os valores gregos daquela época, com um tipo de força harmoniosa, ou seja, um equilíbrio entre saúde, beleza, força, junto com os aspectos intelectuais e morais. Já em Roma, a calistenia aparecia mais como um tipo de exercícios preparatórios para o circo e como exercícios de preparação militar, mais por causa do seu significado do que por ser um método sistematizado de treino (CORRÊA, 2002).

Entre os registros históricos, encontramos que em 1785 o professor de ginástica Christian Carl André, na Alemanha, colocou a calistenia em prática na escola de Salzman quando o clima não permitia a realização de exercícios ao ar livre (ALIJAS, 2015). Em 1829 um professor suíço de ginástica chamado Clias, através da publicação do livro com o título “Kallistenie”, estabelece uma distinção entre os termos ginástica e calistenia:

A ginástica compreendia a prática das atividades propostas pelas escolas alemã, sueca e dinamarquesa, incluindo exercícios com ou sem aparelhos. Já a calistenia era entendida como a prática de exercícios, exclusivamente sem aparelhos, que foram denominados “exercícios livres”. Esta designação, no entanto, não se referia apenas a ideia de exercícios sem aparelhos, nela estava implícito também o sentido de exercícios ritmados, um dos pontos fortes desse método (CORRÊA, 2002, p. 22).

Em 1857 a calistenia se popularizou nos Estados Unidos através do livro: “Physiology and calisthenics for schools and families” escrita por Catharine Beecher. Por volta dos anos de 1865 e 1900 foi ensinada nas escolas, nos Estados Unidos.

Depois disso voltou a ser praticada em clubes e associações. Então foi se tornando um método sistematizado e organizado cujo objetivo era priorizar a saúde dos trabalhadores bem como os ideais de saúde preconizados pelos governos norte-americanos do século XIX não só pelo bem estar físico e mental do seu povo, mas também pela necessidade de preservação daqueles corpos que vendiam sua força de trabalho para as indústrias, grande motor propulsor da economia daquela época (CORRÊA, 2002, p. 28).

A palavra Calistenia, tem uma raiz etimológica do "antigo grego "Kallisthenés" que significa cheio de vigor, fazendo parte da cultura geral do povo", provavelmente, como outras atividades, passou dos gregos para os latinos.

A calistenia nos tempos modernos remonta a 1785, quando o professor de ginástica Christian Carl André, colocou em prática na escola Salzman quando o tempo não permitia exercícios ao ar livre. Em 1829 Clias, a partir da publicação do livro "Kallistenie", estabelece uma diferença de termos entre Ginástica e Calistenia, Calistenia sendo na verdade uma nova escola de ginástica em que o aparelho foi eliminado e foi adaptado ritmo (ALBERTO F., 1973).

Diferente do que se entende hoje, em exercícios com auto carga e variação de amplitudes que pretendiam atingir um desenvolvimento integral do corpo, através do treino através de exercícios de força excêntricos, concêntricos e isométricos e exercícios de resistência de força.

Destacando-se como uma disciplina com uma estrutura anatômica, funcional, cognitivo e pedagógico, cujos pilares básicos são o corpo e o movimento. Ao longo da história, a Calistenia teve e ainda tem um grande impacto como método de preparação física e mental, tendo como referência notável a formação de soldados americanos, cuja origem remonta ao entrada dessa nova forma de treinamento nos EUA, que Lewis definiu "a novo ginásio.

Já desde 1975, o campeão mundial olímpico Kashiwa usava Calistenia como um método de treinamento para melhorar a resistência e a potência, sendo transferível para o esqui. Da mesma forma, e recentemente nos Jogos Olímpicos de Inverno de Sochi 2014 outro campeão olímpico, Félix Neureuther preparou-se com métodos calistenia para participar deste evento esportivo.

A calistenia é uma prática esportiva que passou a ser conhecida a partir do século XIX. O termo calistenia vem do grego Kallisthenés que significa "cheio de vigor".

Além da força os gregos buscavam, baseados na cultura de seus ideais e beleza, a perfeição no equilíbrio e na estética das formas (MORAIS, 2002).

A calistenia é uma prática que envolve o peso do próprio corpo para testar sua resistência e adquirir músculos. Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida aumentar a força física, melhorar a resistência, melhorar o equilíbrio, aumentar a massa magra e diminuir a massa gorda, contribui também para o indivíduo ter uma boa postura e qualidade de vida através de seus movimentos lineares sem a ajuda de aparelhos de academias. A realização de exercícios baseados no peso corporal é conhecida como uma estratégia utilizada historicamente, como também treinamento intervalado de alta intensidade. O Brasil é o segundo país em quantidades de academias de ginásticas, porém a população que pratica exercícios físicos nesses locais é uma quantidade pequena. Sendo assim a prática desse exercício dá alternativas à essas pessoas, de praticar exercícios sem auxílio de equipamentos e fora do ambiente de academias fechadas, de uma forma mais viável (EVANGELISTA; TEXEIRA, 2016).

A alimentação com a nutrição são importantes ferramentas dentro da prática esportiva, e quando bem orientada pode ser usada como estratégia por praticantes de atividade física. Quando é melhorado o conhecimento do consumo alimentar, conseqüentemente o indivíduo passa a melhorar seus hábitos alimentares e assim promove a melhoria na qualidade de vida e a manutenção da saúde do atleta, além de favorecer o funcionamento das vias metabólicas associadas ao exercício físico. O tipo de dieta é individualizado, dependendo da necessidade de cada indivíduo. É fundamental uma boa alimentação e consumo adequado de carboidratos, proteínas e lipídios e um baixo consumo de industrializados (MOREIRA; RODRIGUES, 2014).

4. CONCEITO E NOVAS CONCEPÇÕES

O conceito de Calistenia evoluiu até os dias atuais, então que não existe uma definição exata que se encaixe na concepção atual. Defini-lo como o conjunto de exercícios que visam desenvolver capacidades físicas básicas, através do próprio peso, podendo realizar em espaços não concretos, usando equilíbrio e controle corporal para o desenvolvimento físico e mental.

A calistenia tem estado presente em inúmeros campos, como atividades de circo ou ginástica esportiva, além disso, sofreu múltiplas modificações e novos conceitos como o Cross Fit, que tem nuances de isso, utilizando implementos para atingir seu objetivo, o TRX ou treinamento em suspensão, utiliza cintas para trabalhar com o peso do corpo, sendo possível treinar em vários lugares. Outra nova tendência é o Pole Dance com grande impacto entre o gênero feminino, que consiste em exercer força técnica e flexibilidade em uma barra.

4.1. CALISTÊNICA E HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS

As capacidades físicas básicas são definidas como as “suposições ou pré-requisitos motores básicos sobre os quais o homem ou o atleta desenvolve suas próprias habilidades técnicas e que são força, resistência, flexibilidade e Rapidez”. (MANNO, 2001).

4.1.1 FORÇA E CALISTÊNICA.

Podemos definir a força: “Como a capacidade de superar, equilibrar ou parar o movimento de uma resistência externa por tensão muscular” (GONZÁLEZ-BADILLO, 2018) Definição que se encaixa perfeitamente no conceito de Calistenia. Pois em todos os exercícios há uma força a vencer, sendo os músculos agonistas participam, seja nosso próprio corpo através de auto cargas, ou resistores externos como reatores. Seguindo a definição de González-Badillo (2018), em termos da capacidade que os músculos desenvolvem para se equilibrar, fixadores e sinergistas entram em ação, o que ajudará a estabilizar o corpo para realizar os exercícios. Em relação à

frenagem, eles terão um papel fundamental músculos antagonistas. Estabelecendo, que a carga é o nosso próprio corpo, e em casos excepcionais, será introduzido lastro.

Segundo Cuadrado (2006), todas as habilidades físicas básicas são baseado na força. No entanto, vamos estabelecer uma classificação dos mesmo em relação ao trabalho de Calistenia:

Resistência de força: esta manifestação é comum em exercícios calistenia ao realizar inúmeras repetições perto da fadiga.

Velocidade/força de potência: produzida pela realização de contrações em velocidade máxima superando o peso do nosso próprio corpo ou uma resistência adicional.

A formação nesta modalidade caracteriza-se por uma combinação dessas duas manifestações, alcançando maior força muscular, melhor controle corporal e coordenação inter e intramuscular.

Atualmente existem competições de calistenia que são organizadas e regulamentadas pela WSWCF (World Street Workout and Calisthenics Federation) que organiza ativamente eventos em duas categorias principais: O street workout and calisthenics freestyle, onde cada participante tem tempo em duas rodadas para mostrar seu melhor desempenho a três juizes (de elementos estáticos, de elementos dinâmicos e de combinações de elementos) e o street workout and calisthenics power and strength que, por sua vez, é subdividida em outras duas modalidades a saber: 1 Categoria Street Workout Power: consiste em uma combinação tripla, na qual os participantes devem realizar três elementos de potência todos para o número máximo de repetições com pesos extras adicionados. O vencedor é considerado o participante que conseguir realizar o maior número de repetições de exercícios no total de todos os três elementos. 2 Categoria Street Workout Strength: consiste em diferentes exercícios, e os participantes devem realizar um determinado número de repetições sem nenhum peso extra. Somente as repetições dos exercícios, feitas corretamente, são aceitas e contadas, e o vencedor é o participante que realizou todos os exercícios no menor tempo possível (WSWCF, 2021).

A calistenia pode ser uma aula por si, ou pode ser usada como complemento (parte integrante) em outras modalidades como: CrossFit, treino funcional, ginástica, pole dance, circo, parkour, musculação, na preparação física nos esportes, artes marciais, pilates, corrida entre outros (CHAVES et al, 2017, p.13).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho foi realizado o estudo dos benefícios da calistenia no aumento da massa muscular, aumento da força e resistência física para iniciantes e para tanto foi necessário desenvolver uma análise sobre os aspectos importantes nesse âmbito.

A partir da pesquisa bibliográfica, pôde-se constatar que a calistenia pode ser usada como uma forma de aumento da massa muscular, aumento da força e melhora a resistência física, tendo como uma das grandes vantagens a prática ao ar livre e sem nenhum custo financeiro. Diante disso os praticantes apresentam baixa massa de gordura e um alto desenvolvimento muscular, com braços e tronco predominantemente maiores, demonstrando assim a real eficácia dessa prática, ou seja, pode ajudar as pessoas com excesso de peso a perder a massa gorda e proporcionar o ganho de massa magra, a hipertrofia das pessoas com baixo peso.

Assim, o objetivo geral dessa pesquisa foi evidenciar os benefícios da prática calistenia no aumento da massa magra, aumento da força e resistência física para iniciantes. Foi possível verificar as contribuições na área esportiva e visando a prática de exercícios físicos sem a necessidade de equipamentos de academias, associado a uma boa e adequada alimentação, resultando em melhoria na qualidade de vida.

Observou-se na pesquisa realizada que a escassez de estudos científicos sobre o tema calistenia e seus efeitos. Portanto seria interessante o desenvolvimento de estudos que abordassem os efeitos positivos da calistenia no desempenho físico, na diminuição no percentual de gordura, como ganho de massa magra, aumento de força e melhorias na resistência.

REFERÊNCIAS

ALBINO, I. L. R.; FREITAS, C. DLR; TEIXEIRA, A. R.; GONÇALVES, A. K.; SANTOS, A. M. P. V.; BÓS, Â. J. G. **Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal.** Rev. Bras. Gerontol, v. 15, n. 1, p. 17-25, 2012.

BAECHLE, T. R.; EARLE, J. W. **Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento.** 3 ed., Barueri: Manole, 2010.

CHAVES, LMS; SANTOS, GV; TEIXEIRA, CLS; GRIGOLETTO, MES. Calistenia e exercício com o peso corporal: conceitos distintos ou sinônimos científicos. Rev Bras. Fisiol. Exerc., v. 19, n. 1, p. 13-15, 2017.

EVANGELISTA, A. L., & TEXEIRA, C. V. L. S. Livro – **Treinamento funcional sem equipamentos: calistenia, auto resistência e resistência manual,** 2016.

QUEIROZ, C. O.; MUNARO, H. L. R. **Prescrição e benefício do treinamento de força para indivíduos.** Revista Digital, Buenos Aires, Ano 12, N° 118, março de 2008.

MORAIS, L. A. **A beleza e vigor do corpo: Breve história da Calistenia.** Faculdade de Educação Física, Campinas. 2002.

MOREIRA, F. P. & RODRIGUES, K. L. **Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos.** Rev. Bras. Med. Esporte. 2014.

SANCHEZ-MARTINEZ, J.; PLAZA, P.; ARANEDA, A.; SÁNCHEZ, P.; ALMAGIA, A. **Características morfológicas dos praticantes de treino de rua.** Nutrição Hospitalar, 2017.

WORLD STREET WORKOUT AND CALISTHENICS FEDERATION. Site da Federação Mundial de Street Workout e Calistenia. Disponível em: <https://swwcf.org/> Acesso em: 12 nov. 2022.