
EFEITO DO TREINAMENTO CALISTÊNICO SOBRE A CAPACIDADE DE SALTO, AGILIDADE, FORÇA ISOMÉTRICA, E RESISTÊNCIA EM JOVENS ADULTOS

LEURY MAX DA SILVA CHAVES

LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO

ALBERNON COSTA NOGUEIRA

ANTÔNIO GOMES DE RESENDE NETO (CREF: 002225-G/SE)

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)

Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.
leury_max@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A Calistenia é um método de treinamento que utiliza apenas o peso do próprio corpo como sobrecarga. Apesar de muito antiga, vem ganhando popularidade atualmente. Pode-se atribuir esse interesse repentino à praticidade, baixo custo e benefícios para a aptidão física e saúde. Entretanto, a literatura científica a respeito deste método de treinamento carece de estudos e evidências. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos do treinamento calistênico sobre a capacidade de salto, agilidade, força isométrica e resistência intermitente em jovens adultos. **MÉTODOS:** Quinze indivíduos com idade entre 19 e 40 anos, divididos aleatoriamente em: grupo calistenia ($n=9$ IMC= $23,8 \pm 5,2$ kg/m²) e grupo controle ($n=6$, IMC= $22,6 \pm 6,1$ kg/m²). O grupo calistenia realizou 27 sessões de treinamento, três vezes por semana, com duração de 50min cada. O treinamento foi dividido em quatro blocos, sendo: 1) preparação para o movimento (10min); 2) exercícios coordenativos e pliométricos (15min); 3) circuito com 6 estações, força e potência muscular (18 min), com exercícios de auto carga; e 4) cardiometabólico. A avaliação foi da capacidade de salto, agilidade, força isométrica e resistência intermitente foi realizada a partir dos testes: *Counter Movement Jump* (CMJ), T-Test Agilit (TT), Isometric Deadlift (DL) e YOYO-IR-N1-test (YY), respectivamente. ANOVA para medidas repetidas (2x2), seguida do *post hoc* de Bonferroni, foi utilizada para análises ($p \leq 0,05$). O tamanho do efeito (TE) e o delta percentual (Δ) foram calculados. **RESULTADOS:** Para todas as variáveis analisadas, com exceção do CMJ, a calistenia obteve diferença estatisticamente significativa ao longo do período experimental (CMJ - $\Delta 1,4$; TE= - 0,1; $p \geq 0,50$; / TT - $\Delta 6,9$; TE= 0,6; $p = 0,003$ / DL - $\Delta 12,6$; TE= 0,3; $p = 0,01$ / YY - $\Delta 42,6$; TE= 1,1; $p = 0,04$), ao passo que o grupo controle não apresentou diferenças significativas (CMJ - $\Delta 2,0$; TE= 0,1; $p = 0,40$ / TT - $\Delta 3,6$; TE= 0,2; $p = 0,10$ / DL - $\Delta 10,0$; TE= 0,3; $p = 0,10$ / YY - $\Delta 25,6$; TE= 0,5; $p = 0,30$). **CONCLUSÃO:** O treinamento calistênico se mostrou efetivo para aumento de agilidade, força isométrica e resistência intermitente em jovens adultos, no entanto não parece aumentar a capacidade de salto.

Palavras-chave: Treinamento; Saúde; Qualidade de vida.