

## 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 ganhado 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/m<sup>2</sup>) e grupo controle ( $n=6$ , IMC=  $22,6 \pm 6,1$  kg/m<sup>2</sup>). 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 ( $\Delta$ ) 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.