Calistenia para Todos: Uma Alternativa Saudável na Vida dos Jovens e Adultos

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Ronaldo Vilela Barros
Alison De Oliveira Coelho

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

A calistenia, usando o peso corporal, oferece grandes benefícios à saúde e bem-estar. Desafiadora, pode ser praticada em todos lugares, promove autocontrole e adaptações fisiológicas positivas, como força e definição muscular.
Esse estudo se voltou para descobrir os benefícios e possibilidades da calistenia como melhoria na qualidade de vida e bem-estar. Essa prática antiga, baseada em exercícios com o peso corporal, é subestimada pela pesquisa científica, apesar de oferecer benefícios significativos para a saúde, relevando a ideia de ser uma pratica alternativa, com baixo custo ou ser realidade com poucos materiais.

Objetivo

Demonstrar através de alguns dados, sobre a prática corporal mencionada, seus benefícios na saúde de seus participantes, particularidades e instigar a curiosidade , principalmente da faixa etária pesquisada
Incentivar à prática da calistenia como alternativa contra o sedentarismo, principalmente ao publico adulto, categorizando suas vantagens de treinamento.

Material e Métodos

A pesquisa, uma Revisão de Literatura, analisou livros, dissertações e artigos científicos dos últimos 10 anos, usando bases de dados como Periódico CAPES, BDTD e Google Acadêmico, sendo eles nacionais e internacionais, mesmo com seu difícil acesso, a busca se baseou em vários artigos científicos disponíveis. As palavras-chave foram: autocontrole, bem-estar, calistenia, exercícios corporais e saúde.

Resultados e Discussão

A calistenia, originada na Grécia antiga, é uma prática que utiliza o peso corporal para promover força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. Santos et al. (2020) destacam a busca pela harmonia e estética dos movimentos corporais, valorizada na cultura grega. Estudos recentes mostram que a calistenia é versátil e acessível, dispensando equipamentos de academia (Machado et al., 2018; Porto, 2019).
Porto (2019) e Pardilho et al. (2022) afirmam que a calistenia pode ser praticada em qualquer lugar, sendo acessível a todas as idades e níveis de condicionamento físico. Como aponta Santos, AAP (2020) em sua

pesquisa, mais precisamente no quadro 2 pg.7, onde realça uma série de estudos com seus objetivos e resultados, sendo assim: Sanchez et al. (2017), tendo como objetivo: Determinar o perfil e morfológicas características de atletas de streetworkout, através de antropométrica. Kotarsky, Bryan, Christensen & Miller (2018), onde se compara os aspectos (push) da calistenia co

Conclusão

A calistenia, eficaz e acessível, promove força, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Ajuda na prevenção de doenças e melhora a saúde mental, fortalecendo autoconfiança e disciplina. É uma abordagem holística para o bem-estar. Futuros estudos podem explorar seu impacto no ambiente de trabalho.

Referências

DA SILVA CHAVES, L. M.; HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO, L.; COSTA NOGUEIRA, A.; GOMES DE REZENDE NETO, A.; DA SILVA GRIGOLETTO, M. E. 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, [S. l.], v. 1, n. 1, 2017. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/CIAFIS/article/view/6752. Acesso em: 14 jun. 2024.

SANTOS, AAP dos.; GOMES, WNP.; SANTOS, R. da S.; LANDIM, LA dos SR. Calistenia: uma revisão. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , [S. l.] , v. 10, pág. e9679109371, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.9371. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9371. Acesso em: 14 jun. 2024

PORTO, P.R. Fundamentos do Treinamento em Calistenia & Bodyweight. 2019.

Calistenia Poa – Pporto. Disponível em:
https://calisteniapoa.com.br/wp-content/uploads/2019/06/Poli%CC%81grafoAmostra.pdf / Acesso em 02 de abril de 2024. (obs: nao coube todos)