



## **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**

TCC

### **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 prática 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 público 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)