



# **CALISTENIA E STREET WORKOUT: O USO DO PESO CORPORAL COMO MÉTODO DE TREINAMENTO APLICADO PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEU CONHECIMENTO POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Autores: SANTOS, Gabriel Vitor dos; DAMATTO, Ricardo Luiz

## **RESUMO**

Calistenia e sua variável Street Workout são modalidades de treinamento capazes de desenvolver diversas capacidades físicas utilizando o peso corporal como resistência. O objetivo desta pesquisa foi analisar o conhecimento de praticantes de exercícios físicos sobre essas modalidades e a possibilidade de sua aplicação por profissionais no mercado de trabalho. A pesquisa foi feita por meio de uma abordagem quantitativa e qualitativa, exploratória, buscando informações com a utilização de um formulário elaborado no Google Forms. A amostra foi composta por 96 voluntários. Dentre os resultados encontrados na pesquisa, 52,1% disseram saber sobre os temas e entre estes voluntários, 58% disseram conhecer as modalidades pela internet e apenas 8% por academias com profissionais. O treinamento com peso corporal é uma das modalidades que mais cresce nas tendências mundiais e explorar isso pode ser uma ótima adição aos profissionais, principalmente pelo baixo custo e fácil acesso que necessita para ser aplicado.

**Palavras Chave:** calistenia; street workout; treino com peso corporal.

## **ABSTRACT**

Calisthenics and its Street Workout variable are training modalities capable of developing different physical capacities using body weight as resistance. The objective of this research was to analyze the knowledge of practitioners of physical exercise about these modalities and the possibility of their application by professionals in the labor market. The research was carried out through a quantitative and qualitative exploratory approach, seeking information using a form created in Google Forms. The sample consisted of 96 volunteers. Among the results found in the survey, 52.1% said they knew about the topics and among these volunteers, 58% said they knew the modalities on the internet and only 8% by gyms with professionals. Bodyweight training is one of the fastest growing modalities in world trends and exploring this can be a great addition to professionals, especially because of the low cost and easy access it needs to be applied.

*Key Words:* calisthenics; streetworkout; bodyweight training.

## **1 – INTRODUÇÃO**

O entendimento do termo treinamento é, sem dúvida, bastante amplo, tendo sido empregado nas mais variadas áreas científicas e profissionais. Treinamento é caracterizado como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento do desempenho. Exercício físico é considerado uma forma de atividade física realizada de forma planejada e sistemática,



de frequência e intensidade definidas, com o objetivo de melhorar ou manter a condição física e havendo conscientização disso, induz muitos sujeitos a inserir a rotina de exercícios físicos em seus hábitos de vida diários, pois a atividade física quando vinculada a uma opção de lazer, pode gerar benefícios tanto para saúde física quanto mental. Neste sentido, o treinamento físico pode ser compreendido como um processo organizado e sistemático de aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não (BARBANTI, TRICOLI & UGRINOWITSCH, 2004; FRAGA, 2009; NAHAS, 2010). O treinamento resistido pode produzir as alterações na composição corporal, na força, na potência, na hipertrofia muscular e no desempenho motor que muitos indivíduos desejam, além de outros benefícios à saúde, e um programa de treinamento resistido bem elaborado e executado de forma coerente pode produzir todos esses benefícios, ao mesmo tempo enfatizando um ou vários deles. (STEVEN J. FLECK, WILLIAM J. KRAEMER, 2017).

O treinamento personalizado, prestado pelo personal trainer, apresenta-se como uma tendência atual no mercado fitness e leva a um comportamento de busca de melhoria da estética, da performance, e do bem-estar, sendo que o profissional de Educação Física busca a melhora no conhecimento, para suprir as necessidades de seus clientes (TAHARA; SILVA, 2003, BERESFORD; SILVA; GARAY, 2008). Todo profissional deve buscar ter um vasto conhecimento de várias áreas, para assim atender aos diversos tipos de clientes que existem, e sendo assim, a Calistenia e o Street Workout representam formas de treinamento que podem ser utilizados pelo profissional de Educação Física no mercado de trabalho, pensando em várias hipóteses que podem ser analisadas, como: A utilização da Calistenia e o Street Workout seriam boas formas de treinamento para serem aplicadas por profissionais? Estes métodos poderiam ter mais reconhecimento? Quais os benefícios trariam para o mercado de trabalho? É acessível e viável? De que forma poderiam ser aplicados? Em quais locais? E em especial se as pessoas sabem o que é Calistenia e Street Workout.

A Calistenia é um método de musculação que usa o peso corporal como resistência para alcançar a estimulação desejada (KAVADLO, D & KAVADLO, 2016). A palavra "calistenia" é composta de kallos e sthenos, ou seja, beleza e força, baseada no



uso do próprio peso corporal do praticante como treinamento de resistência (TOMCZYKOWSKA P. 2013; DEL RÍO R, DÍAZ A. 2015).

Já o Street Workout é uma variante da Calistenia. Sendo uma disciplina urbana, o Street Workout é muito dinâmico, com uma forte essência de rua. Essa disciplina tornou-se popular em grande parte porque não requer implementações especiais. É acessível a todos, e não tem custo, exceto o tempo e paixão investidos em treinamento (TOMCZYKOWSKA P. 2013; DEL RÍO R, DÍAZ A. 2015). O Street Workout é considerado esporte pela World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF), fundada na Letônia em 2011. O Street-Workout usa o próprio peso corporal como resistência para o treinamento de força, para melhorar a execução de piruetas, spins e combinações nas barras, ao mesmo tempo em que permite a manutenção de posturas difíceis semelhantes às que se originaram na ginástica artística, (por exemplo, o *front lever* ou a *straddle planche*), bem como posturas típicas desta disciplina, como a bandeira humana (KALYM A, 2014). O Street Workout busca desenvolver força muscular, resistência, potência e equilíbrio (ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA STREET WORKOUT ZARAGOZA, 2015; MONK, 2017; PEREZ, 2016). Sua prática também envolve uma filosofia e estilo de vida baseados na prática do esporte regularmente e no monitoramento de hábitos de vida saudáveis e pró-sociais (FESWC, 2017).

Enfim, o objetivo desta pesquisa é buscar analisar e discutir indagações da viabilidade destes métodos muito pouco explorados principalmente em nossa região, mostrando a capacidade que a Calistenia e o Street Workout possuem em ser uma ótima forma de ensino, inovadora e criativa, como método de treinamento, para gerar mais oportunidade de trabalho, marketing, e ampliar as áreas de conhecimento de estilos de treino conhecidas por profissionais, para terem a disposição de seus clientes, enfatizando também, todos os pensamentos e os anseios da sociedade a novas formas, maneiras, métodos e estilos de treinamento que sejam inovadoras e que possam ser experimentadas.

## 2 – MATERIAL E MÉTODOS



A metodologia deste trabalho consiste em pesquisas sendo estas de abordagem qualitativa e quantitativa com caráter exploratório para identificar questões sobre o uso da Calistenia e do Street Workout como métodos de treinamento, e seu reconhecimento, realizado por meio de uma revisão bibliográfica para analisar os conceitos do tema, e também uma pesquisa de campo entrevistando 96 voluntários para analisar o conhecimento e aceitação do tema por praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

Foi utilizado um questionário que buscava coletar informações a respeito do conhecimento ou não dos indivíduos para o tema Calistenia e Street Workout. Desta forma, foi formulada duas sessões, a sessão “um” para os que sabem o que é o tema, composta por nove questões, e a sessão “dois” para os que não sabem o que é o tema, composta por onze questões. Dentre as questões nas sessões, quatro delas são comuns em ambas às sessões para coletar informações antropométricas e socioeconômicas. As demais têm como objetivo de analisar o conhecimento dos indivíduos sobre o tema. Em especial na sessão dois, foram inseridos dois vídeos (um para o sexo masculino e outro para o feminino), para que os participantes tivessem ideia do que realmente se trata o tema, e então concluíssem suas respostas avaliando o que acharam do(s) vídeo(s).

A ferramenta utilizada para a realização da pesquisa de campo e coleta de dados foi o uso Google Forms, que é um aplicativo que pode criar formulários, por meio de uma planilha. Tais formulários podem ser questionários de pesquisa elaborados pelo próprio usuário, ou podem ser empregados os formulários já existentes. É um serviço gratuito, basta apenas ter uma conta no Gmail (MOTA, 2019).

A amostra foi composta por 96 voluntários, que frequentam ou já frequentaram academias, todos residentes de cidades no interior do Estado de SP (Buri, Bauru, Itapeva, Tatuí e Taquarivaí).

### **3 – RESULTADOS E DISCUSSÕES**

As informações antropométricas dos 96 voluntários que compuseram esta pesquisa estão apresentadas na tabela 1.

#### **Tabela 1. Informações antropométricas.**



	Variáveis de perfil	Participantes		
		f	%	$\bar{X}$ +dp
Idade dos entrevistados (anos)	Entre 11 a 20	30	31,25	25,15 ± 7,27
	Entre 21 a 30	47	48,95	
	Entre 31 a 40	16	16,66	
	Entre 41 a 50	2	2,08	
	Entre 51 a 60	1	1,04	
Altura dos entrevistados (cm)	Entre 150 a 160	21	21,87	169,98 ± 10,11
	Entre 161 a 170	33	34,37	
	Entre 171 a 180	28	26,04	
	Entre 181 a 190	13	13,54	
	Entre 191 a 200 +	1	1,04	
Peso dos entrevistados (Kg)	Entre 36 a 50	4	4,16	72,28 ± 14,95
	Entre 51 a 75	46	47,91	
	Entre 76 a 99	42	43,75	
	Entre 100 a 114	3	3,12	
	Entre 115 a 129	1	1,04	
Total		96		

f: Frequência absoluta; %: Frequência relativa;  $\bar{X}$ : Média; dp: Desvio Padrão.

A maioria dos entrevistados é do sexo masculino em um total de 57 homens, 39 destes sabem o que é tema e 18 não. No sexo feminino foram entrevistadas 39 mulheres, destas apenas 11 sabiam do que se tratava o tema e 28 não. No total entre todos os 96 entrevistados, 52,1% sabem o que é o Calistenia e/ou Street Workout, e 47,9% não sabiam, sendo a maioria dos que sabiam do sexo masculino (Gráfico 1):

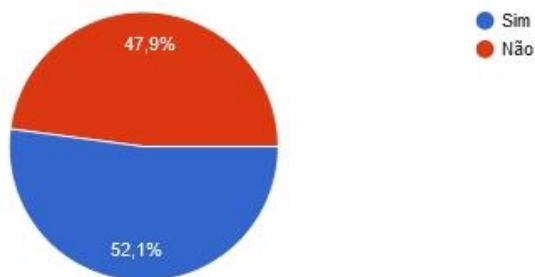


Gráfico 1. Sabem o que é Calistenia e/ou Street Workout?

Infelizmente as nomenclaturas de Calistenia e Street Workout carecem de pesquisas e muitas vezes não são entendidas pelas pessoas, sendo que na verdade a Calistenia é muito utilizada de diversas formas como treinamento de peso corporal, segundo Thompson WR escritor da Worldwide Survey of Fitness Trends (2021), o treinamento com peso corporal apareceu pela primeira vez na pesquisa de tendências em 2013 (em 3º lugar) e ficou na 2ª posição em 2017, na 4ª posição 2018 e na 5ª posição em 2019 antes de cair para o 7º lugar em 2020. No ano de 2021 o treinamento com peso corporal voltou a aparecer na 3ª posição na pesquisa de tendências (THOMPSON, WR, 2021).

O treinamento com peso corporal não apareceu como uma opção de tendência de pesquisa antes de 2013 porque só se tornou popular (como uma tendência definida) em academias ao redor do mundo na última década. Utilizando uma combinação de treinamento de peso corporal de resistência variável e movimentos neuromotores usando múltiplos planos de movimento, este programa é sobre o uso do peso corporal como modalidade de treinamento. O treinamento de peso corporal utiliza equipamentos mínimos, o que o torna uma maneira barata de se exercitar.

Em seguida, dependendo das respostas dos entrevistados, estes eram encaminhados para às sessões específicas de acordo com sua resposta, seção 1 - os que sabem ou seção 2 - para os que não sabem. Na seção 1, entre os entrevistados, 88% destes praticam exercícios físicos e apenas 12% não praticam. Na seção 2, 65,2% praticam exercícios físicos e 34,8% não praticam. Dos praticantes alocados na seção 1, 58% praticam exercícios físicos a mais de 2 anos. Já dos praticantes alocados na seção 2, 28,3% praticam algum tipo de exercício por mais de 2 anos (Gráfico 2).

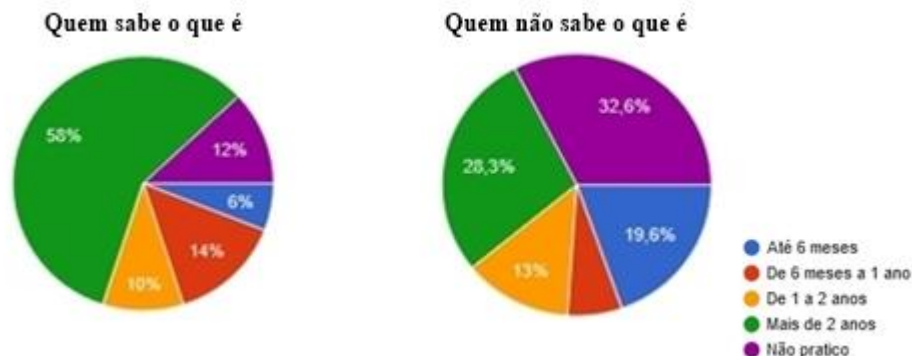


Gráfico 2. Há quanto tempo praticam exercícios físicos.

Para os voluntários que conhecem a Calistenia e/ou Street Workout (seção 1), a maioria dos entrevistados (58%) conheceram as modalidades pela internet, em seguida com 22%, disseram que conheceram por algum amigo ou pessoa conhecida. Foram mencionadas também pela academia onde treina ou pela família, e ambas tiveram 8% de respostas dos entrevistados (Gráfico 3).

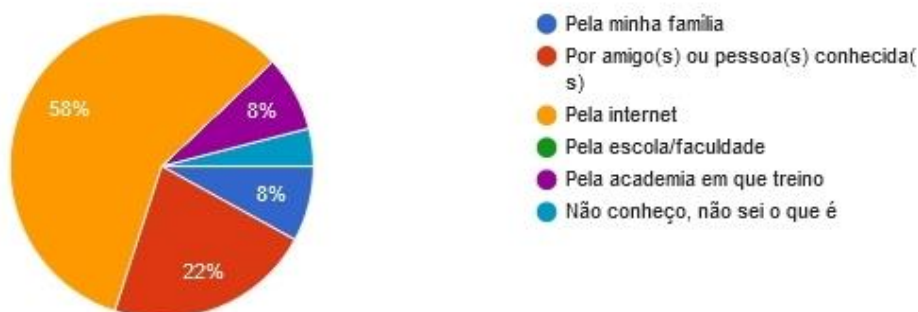


Gráfico 3. Como conheceram estas modalidades?

Nota-se que muito pouco a respeito da Calistenia e Street Workout é conhecido por meio das academias onde os indivíduos treinam, sendo que muitas destas pessoas entrevistadas usam treinos com peso corporal enquanto treinam, mas não sabem identificar como Calistenia. Muito pouco dessas nomenclaturas para os exercícios realizados e em especial de treinamento sistematizados dessas modalidades são utilizados por profissionais nas academias onde foram feitas as entrevistas.

Quando perguntado se os entrevistados já haviam treinado utilizando a Calistenia e/ou Street Workout alguma vez, 50% dos entrevistados responderam que



não treinam ou nunca treinaram utilizando estas modalidades, 20% treinou por alguns meses, outros 20% por alguns dias ou semanas e apenas uma pessoa treina utilizando esta modalidade.

Para os voluntários que utilizaram uma destas modalidades, apenas 2% dos voluntários praticaram por mais de um ano. Outros 6% dos voluntários que haviam treinado não sabem informar com exatidão por quanto tempo (Gráfico 4).

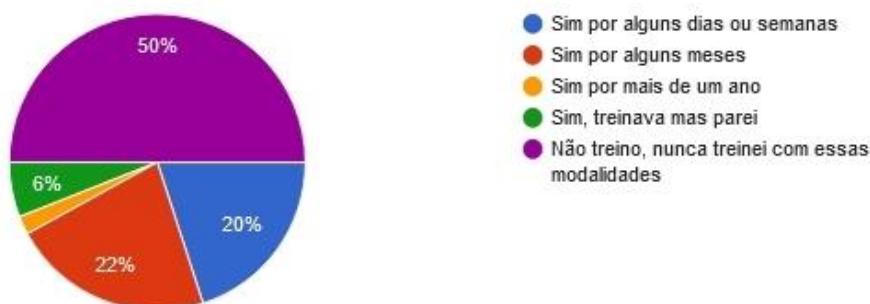


Gráfico 4. Tempo que já treinaram com uma ou ambas as modalidades?

Encerrando a seção dos voluntários que conhecem as modalidades (seção 1), foi perguntado se ele(a) “gosta ou gostou” de treinar com essas modalidades. 50% dos voluntários responderam que nunca treinaram com essas modalidades então não podiam dizer se gostaram ou não, 48% disseram que sim e apenas uma pessoa (2%) disse que não (Gráfico 5).

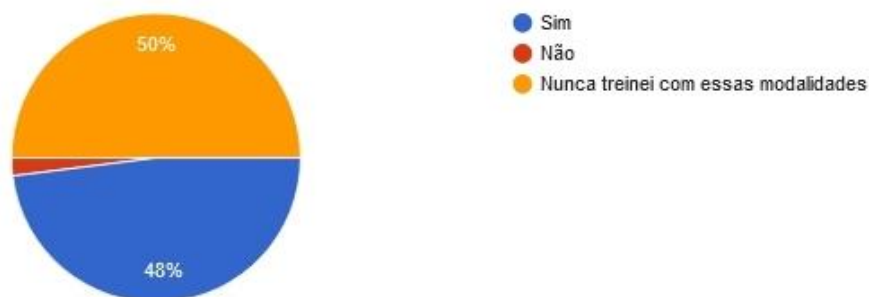


Gráfico 5. Você gosta ou gostou de treinar com as modalidades?

Para os voluntários que não conhecem as modalidades (seção 2) foram apresentados dois vídeos distintos, um destinado para sexo masculino e outro para o





sexo feminino. Estes vídeos são compilações de movimentos de Calistenia e Street Workout para que fossem analisados por cada entrevistado. Porém antes de assistirem os vídeos foi questionado se realmente nunca haviam ouvido falar sobre Calistenia e/ou Street Workout, supondo que podem não saber o que essas modalidades são, porém já haviam ouvido falar. Das 46 pessoas que responderam a seção 2, 69,6% responderam que nunca ouviram falar sobre as modalidades e 30,4% disseram que já haviam ouvido falar, mas não sabiam o que era (Gráfico 6).



Gráfico 6. Já tinham ouvido falar sobre as modalidades?

Ao indagar os voluntários que foram destinados para a seção 2, se teriam interesse em ver um vídeo de compilação a respeito das modalidades, 78,3% dos voluntários aceitaram ver o vídeo, 21,7% pessoas não aceitaram. Aos voluntários que aceitaram assistir os vídeos foi sugerido que dessem uma nota de 0 (zero) a 10 sobre o que achou do(s) vídeo(s), sendo que 0 (zero) a pessoa não havia gostado nenhum pouco e 10 havia gostado muito. 34% dos voluntários deram nota “10” ao(s) vídeo(s), 15,2% nota “9”, 15,2% deram nota “8”. Mais de dois terços dos voluntários que assistiram o(s) vídeo(s) deram notas entre 8 a 10, dando a entender que gostaram muitos do(s) vídeo(s). Demais informações estão apresentadas no gráfico 7. Vale ressaltar que o voluntário poderia assistir o vídeo com exercícios para mulheres, para homens ou assistir os dois vídeos.

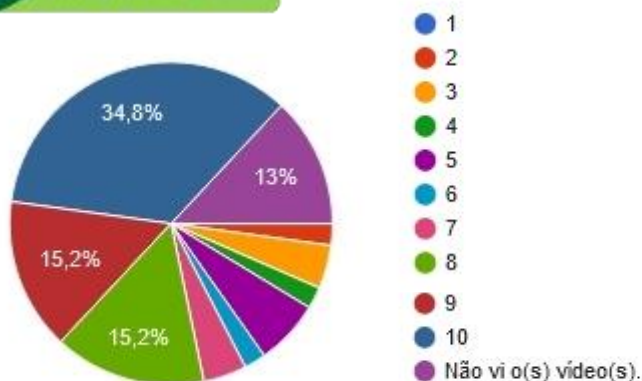


Gráfico 7. Avaliação do(s) vídeo(s) por notas de 0 (zero) a 10.

Complementando a questão anterior, se a pessoa realmente nunca havia ouvido falar a respeito das modalidades, foi perguntado novamente, após assistirem os vídeos se realmente nunca tinha visto nada sobre estas modalidades, e 71,1% dos voluntários já tinha visto as modalidades mas não sabia o que era, e apenas 15,2% disseram que nunca tinham visto nada sobre, ocorrendo assim uma grande alteração perante a mesma pergunta quando feita antes e após de assistir o(s) vídeo(s) (Gráfico 8).

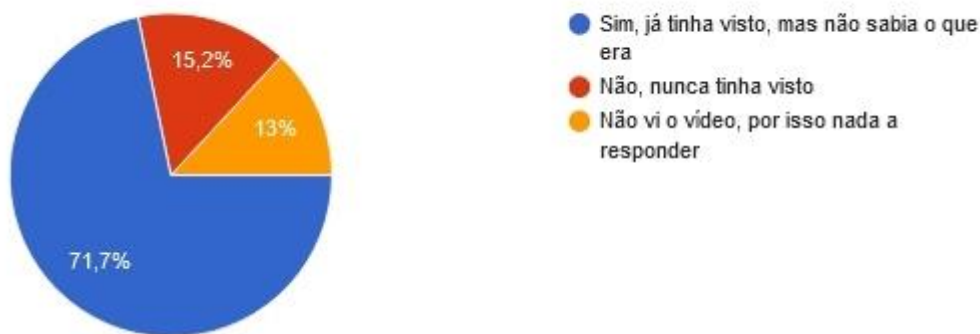


Gráfico 8. Se já tinham ouvido falar sobre as modalidades após ver o(s) vídeo(s).

Quando questionado aos voluntários da sessão dois se após assistir ao vídeo havia despertado interesse em treinar com essas modalidades. 50% dos voluntários responderam que “talvez”, 28,2% que “sim” e apenas 10,9% responderam que “não” (outros 10,9% foi o dado colocado pelas pessoas que não quiseram ver os vídeos) (Gráfico 9).

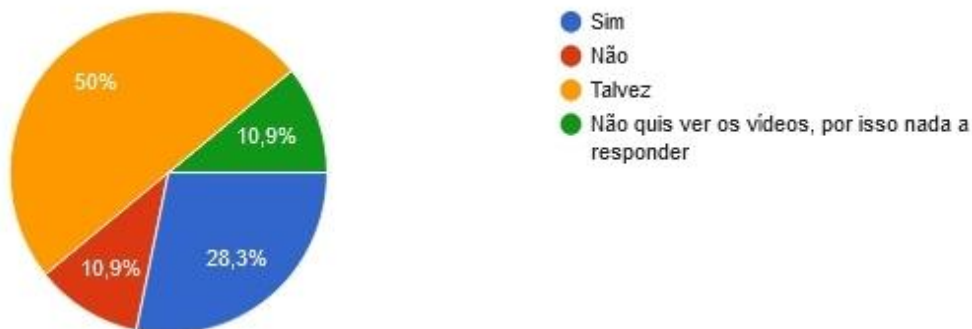


Gráfico 9. Os vídeos despertaram seu interesse em treinar com essas modalidades?

Por meio dos dados coletados é possível notar que a maioria dos voluntários conhecem os temas abordados na pesquisa, sendo conhecida pela maioria por meio da internet ou conhecidos próximos, mas pouco conhecida através de academias junto de profissionais.

Muitas das pessoas entrevistadas usam treinos com peso corporal, no entanto, elas não sabem que o treinamento com peso corporal é extremamente composto por elementos de Calistenia, mas conseguiram perceber isto com os vídeos propostos, pois não o conhecem com essa nomenclatura.

Por fim a aceitação da pesquisa com o tema mostrou-se bastante positiva perante as questões de opinião relacionadas ao vídeo motivacional, para conhecimento do tema e ao despertar interesse na prática dessas modalidades, pois com isso em mente, estas modalidades poderiam ser mais exploradas na prática por profissionais com seus alunos, como método de treinamento.

#### 4 – CONCLUSÃO

O treinamento com peso corporal é uma das formas de treinamento que mais cresce na atualidade ocupando desde 2013 altos postos nos rankings de tendências mundiais, porém quando utilizado as nomenclaturas de Calistenia e Street Workout muitas pessoas não sabem o que são esses termos. Nesta pesquisa, a maioria dos entrevistados disseram que sabem o que é Calistenia e/ou Street Workout, alguns até relataram não conhecer as modalidades, mas, no entanto, após assistir ao(s) vídeo(s)



sugerido(s), relataram já terem visto algo sobre essas modalidades, mas não sabiam o que era.

Com um aumento no número de pesquisas científicas a respeito do tema e maior divulgação de seus benefícios, talvez a Calistenia e o Street Workout possam atrair mais a atenção de profissionais para utilizarem essas modalidades junto de seus clientes, pois são de fácil acesso, baixo custo e sua aplicação é possível em diversos ambientes. A Calistenia e o Street Workout podem ser ótimos métodos de treinamento para o profissional de Educação Física utilizar no mercado de trabalho, principalmente pelo fato do treinamento com peso corporal estar em alta.

O maior acesso a informações e aos métodos de treinamento pode influenciar a prática destas modalidades, visto que os voluntários da pesquisa que inicialmente relataram não saber sobre os temas apresentados, mas assistiram aos vídeos dispostos no questionário, mais da metade relatou ter vontade de praticar as modalidades em questão.

## 5 – REFERÊNCIAS

ABOUT WORLD STREET WORKOUT & CALISTHENICS FEDERATION. **swwcf.org**. 2011–2020. Disponível em: <<https://swwcf.org/swwcf/about/>>. Acesso em: 27 de Maio de 2021.

ALIJAS, R. D. Rio; TORRE, A. H. Díaz. Calistenia: Volviendo A Los Orígenes. **EmásF, Revista Digital de Educación Física**. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015). Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384105>>. Acesso em: 15 de Junho de 2021.

ANDRES, F. da C.; ANDRES, S. C; MORESCHI. C; RODRIGUES, S. O.; FERST, M. F. . The use of the Google Forms platform in academic research: Experience report. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e284997174, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7174. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7174>>. Acesso em: 22 jul. 2021> Acesso em: 22 de Julho de 2021.



ANDREATTA, R. Bernardi. **O CONTATO DO PERSONAL TRAINING COM AS ALUNAS FORA DO MOMENTO DE TREINAMENTO PRESENCIAL.**

Monografia - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí, Ujuí. Rio Grande do Sul, p. 28. 2018.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 472p.

KALYM, A. **Complete Calisthenics. The ultimate guide to bodyweight exercises;** Lotus Pub; Revised edition. 1 Dez. 2014. 356p.

KAVADLO, Danny; KAVADLO, Al. **Street Workout, A Worldwide Anthology of Urban Calisthenics.** English. ed. United State: Dragon Door Publication, inc. 12 Junho 2016. 496p.

NORA, T. Nasimba; DAVID, P. Delcampo; ENRIQUE, C. Chirivella. Motivos de práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigración en practicantes de Street Workout. **Revista de psicología del deporte**, Vol. 28 Núm. 2 (2019), p. 135-142. Disponível em <<https://ddd.uab.cat/record/211120>>. Acesso em: 10 de Junho de 2021.

RODRIGUES, A. L. P. Fatores determinantes na contratação de um personaltrainer em Fortaleza/CE. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v.38,p.01-09, 2020.

ROSCHER, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, 14 Maio 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/PmjBpDkZrRcMvzBfGX45Y6t/?lang=pt>>. Acesso em: 24, Junho 2021.

SANCHEZ-MARTINEZ, Javier et al . Morphological characteristics of Street Workout practitioners. **Nutr. Hosp.**, Madrid , v. 34, n. 1, p. 122-127, feb. 2017 . Disponível



em: <[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000100019](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000100019)>. Acesso em: 25 Junho 2021.

THOMPSON WR. Worldwide survey of fitness trends for 2021. **ACSM s Health & Fitness Journal** 25(1):10-1. Disponível em <[https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2021/01000/Worldwide\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_for\\_2021.6.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2021/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021.6.aspx)> . Acesso em 28 de Julho de 2021.

TOMCZYKOWSKA, Paulina. The modern face of calisthenics. Street Workout as a new discipline of sport. **Journal of Health Sciences**, Poland 3 de Nov. 2013. Disponível em: <<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21218662>>. Acesso em: 15 Junho de 2021.