

EXERCÍCIO CALISTÊNICO E RESPOSTAS MORFO-FISIOLÓGICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Yarla Mirela de Souza Carvalho¹, Sabrina Souza Augusto², Walas Vieira Pereira³, Victor Hugo Barreto Mulato⁴, Alfredo Anderson Teixeira-Araujo⁵, José Hildemar Teles Gadelha⁶

Na atualidade, exercícios calistênicos, os quais utilizam o corpo todo sem a utilização de implementos, estão sendo cada vez mais utilizados por *personal trainers* e leigos praticantes de atividade física, devido sua facilidade de execução, resultados rápidos e principalmente pelo baixo custo. Dessa maneira, o objetivo do presente estudo foi verificar, por meio de uma revisão sistemática, respostas morfofisiológicas após exercícios calistênicos. As buscas foram realizadas nas bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed, sendo encontrados 741 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram considerados elegíveis apenas 10 estudos para a revisão sistemática. A amostra total foi 379 indivíduos, sendo 98 do sexo feminino e 257 do sexo masculino com variação na faixa etária entre 18 a 63 anos. Um dos estudos não informou o sexo da amostra investigada, totalizando 24 pessoas. A maioria dos estudos foi realizada com pessoas ativas fisicamente, no entanto, um estudo foi com indivíduos sedentários e outro com indivíduos acometidos por problemas cardiovasculares. A maioria dos estudos realizou comparação entre protocolo de exercícios calistênicos, exercício de alta intensidade utilizando ciclo ergômetro ou esteira e aeróbio contínuo. Apenas um estudo verificou as respostas afetivas e de humor durante a sessão de exercícios calistênicos. O tempo de execução dos protocolos variou de quatro a sessenta minutos com recuperação de dez segundos a quatro minutos. Dois estudos utilizaram tempo de trinta segundos de execução com quatro minutos de recuperação ativa e apenas um estudo utilizou quantidade de repetições e o tempo definido foi o de recuperação entre as séries. A frequência semanal foi de uma a cinco sessões. Apenas um estudo utilizou uma única sessão. O resultado de parte dos estudos apontou que as respostas fisiológicas foram similares nos protocolos aplicados. Apenas um estudo identificou que as variáveis antropométricas peso e índice de massa corporal reduziram significativamente após a intervenção com exercícios calistênicos.

Palavras-chave: Calistenia; Exercício físico; Respostas fisiológicas.

¹ Universidade Regional do Cariri – URCA/UDI; e-mail: yarla.mirela@urca.br

² Universidade Regional do Cariri – URCA/UDI; e-mail: sabrina.souza@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri – URCA/UDI; e-mail: walas.pereira@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri – URCA/UDI; e-mail: victor.mulato1918@urca.com

⁵ Universidade Regional do Cariri – URCA/UDI; e-mail: Alfredo.araujo@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri – URCA/UDI; e-mail: hildemar.teles@urca.br

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia pela COVID-19 no ensino,
pesquisa e extensão"



Agradecimentos: Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP) que financiou o projeto durante a vigência da bolsa e a Universidade Regional do Cariri / Unidade Descentralizada de Iguatu – URCA/UDI.