

## Calistenia e exercício com o peso corporal: conceitos distintos ou sinônimos científicos

### Calisthenics and bodyweight exercises: different concepts or scientific synonyms

Leury Max da Silva Chaves<sup>1</sup>, Gabriel Vinicius Santos<sup>1</sup>, Cauê La Scala Teixeira<sup>2</sup>,  
Marzo Edir Da Silva Grigoletto<sup>1</sup>

1. Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

2. Obesity Study Group, Federal University of São Paulo, Santos, São Paulo, Brasil.

O treinamento com o peso corporal (também conhecido popularmente como calistenia) é um método de treinamento clássico e sua prática foi amplamente difundida desde o século XIX, mas pouco evidenciada na literatura científica ao longo dos anos. Esse tipo de exercício físico visa promover adaptações multissistêmicas utilizando o peso do corpo como sobrecarga com nenhum ou poucos implementos [1-3]. Essa característica torna o exercício com o peso corporal de fácil aplicabilidade além de possuir uma ótima relação custo benefício quando comparado a outras possibilidades de treino que necessitam de máquinas ou materiais [4,5].

Os exercícios com o peso corporal vêm ocupando lugar de destaque nos últimos anos e foram citados pela pesquisa mundial de tendências fitness do Colégio Americano de Medicina do Esporte pela primeira vez no ano de 2013, onde ocupava a terceira colocação. No ano de 2015 atingiu a primeira colocação desse ranking e, atualmente, figura entre os 10 primeiros colocados. Isso pode significar a procura por uma atividade prática, eficiente e de baixo custo, além do fator desafiador que os movimentos avançados apresentam, o que pode proporcionar menor monotonia quando comparado a outros métodos de treinamento de força [1,4].

Dessa forma, os exercícios com peso corporal estão presentes em diferentes contextos (ou modalidades), como nas atividades circenses, ginástica, CrossFit®, Cross Training, treinamento funcional, Mat Pilates, pole dance, artes marciais, corrida de rua, dentre outros esportes, tanto como atividade principal como complementar [2]. Nos últimos anos emergiu outra variação terminológica relacionado ao treinamento com peso corporal, o *Street Workout* (também conhecido popularmente como Calistenia). Nela os praticantes competem para demonstrar suas habilidades em desafios contra outros atletas [6], sendo valorizado movimentos mais complexos e com melhor fluidez.

Embora diversas modalidades se utilizem de exercícios com peso corporal e esses exercícios sejam conhecidos popularmente como calistênicos, é importante ressaltar que o termo “Calistenia” é um método de treinamento independente que apresenta conceito e características próprias. De acordo com o professor Phoktion Heinrich Clias (em seu livro *Kallisthenie - Exercises for Beauty and Strength*), autor de um dos conceitos pioneiros sobre Calistenia, uma sessão de treinamento calistênico deve

Recebido em: 21 de outubro de 2019. Aceito em: 30 de novembro de 2019.

Correspondência: Marzo Edir Da Silva-Grigoletto, Rua Prof. Arício Guimarães Fortes, 321 bairro Atalaia - CEP 49.037-060. Aracaju - SE. E-mail: [medg@ufs.br](mailto:medg@ufs.br)

apresentar uma estrutura lógica e sistematizada, de modo que seja clara a forma de execução dos exercícios, a velocidade de ação, os tipos de exercícios que podem ser inseridos, vias metabólicas estimuladas, capacidades físicas a serem desenvolvidas, dentre outros aspectos. Na proposta desse autor, o treinamento calistênico ou “exercícios livres” é dividido em três grandes grupos de exercícios (introdutórios, fundamentais e conclusivos), nos quais se atribui ritmo a execução dos movimentos. Sob essa perspectiva, o exercício com o peso corporal seria um meio e a Calistenia seria um método, ou seja, uma forma sistematizada de utilização desse meio.

Porém, alguns autores mais recentes [6–9] apresentam definições mais simples de Calistenia, como a apresentada por Kotarsky [1]: “Calistenia é uma forma de treinamento resistido que usa o próprio peso do corpo como uma forma de melhorar a condição geral”.

Ademais, pesquisas mais recentes envolvendo o termo “Calistenia” (ou exercícios calistênicos) têm apresentado intervenções baseadas em exercícios com peso corporal aplicados sob distintos métodos, não obedecendo necessariamente o conceito clássico proposto por Clias (que inclui ritmo, por exemplo) [7–10].

No estudo de Machado [11] os autores aplicaram os exercícios com o peso corporal em modelo de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), chamando esse tipo de treinamento de “nova calistenia”. No referido estudo, os autores afirmam que esse modelo de treino consiste na realização de séries de esforço intercaladas por intervalo de descanso, sendo que em cada série de esforço, os praticantes devem ser orientados a executar exercícios com o peso do corpo (ex. polichinelo, burpee, entre outros), na máxima velocidade possível, sem cadência controlada ou ritmada.

Já no estudo de Guerra [12], exercício com o peso corporal, também chamados pelos autores de “calistênicos”, foram aplicados durante as aulas de Educação Física escolar em um formato de circuito, no qual, em cada estação, os alunos deveriam executar quantas repetições conseguissem em 30 segundos, característica que também evidencia a ausência de controle de cadência e ritmo [13,14].

Diante do exposto, para construção de um corpo de evidências mais sólido sobre os exercícios com o peso corporal, parece-nos incoerente a distinção conceitual entre Calistenia e exercício com o peso corporal, pois essa distinção pode dificultar o desenvolvimento do corpo de conhecimento a respeito dessa ferramenta. Dessa forma, sugerimos que Calistenia e Exercícios Calistênicos sejam entendidos como sinônimos de exercício com peso corporal. Em termos práticos, exercício com o peso corporal (calistenia) seria o meio, enquanto que as diferentes formas de aplicação dos exercícios com o peso corporal, seriam os métodos.

## Referências

1. Kotarsky, Christopher J, Christensen, Bryan K, Miller, Jason S, et al. Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness. *J Strength Cond Res* 2017;1. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002345>.
2. Alijas RR, Torre A. Calistenia: volviendo a los orígenes. *Calistenia volviendo los orígenes. Revista Digital de Educación Física* 2015;9. [https://emasf.webcindario.com/Calistenia\\_volviendo\\_a\\_los\\_origenes.pdf](https://emasf.webcindario.com/Calistenia_volviendo_a_los_origenes.pdf)

3. Suchomel TJ, Nimphius S, Bellon CR, Stone MH. The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Med Auckl NZ* 2018;48:765-85. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0862-z>.
4. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health Fit J* 2018;22:10-7. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000438>.
5. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2020: ACSM's Health Fit J 2019;23:10-8. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000526>.
6. Sanchez-Martinez J, Plaza P, Araneda A, Sánchez P, Almagiã A. Morphological characteristics of Street Workout practitioners. *Nutr Hosp* 2017;34:122. <https://doi.org/10.20960/nh.987>.
7. Kaya DO, Duzgun I, Baltaci G, Karacan S, Colakoglu F. Effects of calisthenics and Pilates exercises on coordination and proprioception in adult women: a randomized controlled trial. *J Sport Rehabil* 2012;21:235-43. <https://doi.org/10.1123/jsr.21.3.235>.
8. Krishnan K. The effect of callisthenic and dumbbell exercise on muscular strength endurance and flexibility of rural school boys. *International Journal of Innovative Research & Development* 2013;2:9. [http://internationaljournalcorner.com/index.php/ijird\\_ojs/article/view/133679](http://internationaljournalcorner.com/index.php/ijird_ojs/article/view/133679)
9. McRae G, Payne A, Zelt JGE, Scribbans TD, Jung ME, Little JP, et al. Extremely low volume, whole-body aerobic-resistance training improves aerobic fitness and muscular endurance in females. *Appl Physiol Nutr Metab* 2012;37:1124-31. <https://doi.org/10.1139/h2012-093>.
10. Lipecki K, Rutowicz B. The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition in women aged 21-23 years. *Pol J Sport Tour* 2015;22. <https://doi.org/10.1515/pjst-2015-0014>.
11. Machado AF, Nunes RAM, Vale RGS, Figueira A, Bocalini DS. Body weight based in high intensity interval training: the new calisthenics? *Man Ther Posturology Rehabil J* 2017;15. <https://doi.org/10.17784/mtprehabjournal.2017.15.448>.
12. Guerra L, Santos L, Pereira PE, Lauria V, Lima C, Evangelista A, et al. A low-cost and time-efficient calisthenics strength training program improves fitness performance of children. *J Phys Educ Sport* 2019;19:58-64. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1009>.
13. Santos DS, Oliveira TE, Pereira CA, Evangelista AL, Bocalini DS, Rica RL, et al. Does a calisthenics-based exercise program applied in school improve morphofunctional parameters in youth? *Journal of Exercise Physiology Online* 2015;18(6):52-61 [https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineDECEMBER2015\\_Simao\\_Teixeira.pdf](https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineDECEMBER2015_Simao_Teixeira.pdf)
14. Basso-Vanelli RP, Di Lorenzo VAP, Labadessa IG, Regueiro EMG, Jamami M, Gomes ELFD, et al. Effects of inspiratory muscle training and calisthenics-and-breathing exercises in COPD with and without respiratory muscle weakness. *Respir Care* 2016;61:50-60. <https://doi.org/10.4187/respcare.03947>.