

Em alta no mundo da malhação, principalmente após a pandemia de covid-19, a calistenia se diferencia por ser versátil, funcional e multiarticular

Força com o peso do corpo

A quantidade de treinamento, o volume e a alta intensidade são os maiores desafios encontrados pelo atleta, segundo Troia

Arquivo Pessoal

POR LOANNE GUIMARÃES*

Cada vez mais, as pessoas procuram ter um estilo de vida mais saudável e ativo. A calistenia se destaca por ser um tipo de treinamento que usa somente o peso corporal como resistência, com variações de isometria a contrações dinâmicas, repetições e execuções. A origem da palavra vem do grego “kallos”, que em tradução livre significa beleza, e “sthenos”, força, ou seja, caracteriza-se como um treino que une estética e potência de forma harmônica.

Com a pandemia de covid-19, o distanciamento

social e as academias fechadas recalcularam a rota de muitos praticantes de atividade física, e, com isso, a calistenia se tornou uma ótima opção por ser realizada ao ar livre, sem a necessidade de equipamentos. E, assim, vem se popularizando como uma opção eficaz e acessível. Segundo uma revista acadêmica do *The American College Sport of Medicine*, em 2023, foi considerada a terceira modalidade esportiva que mais despertou interesse no mundo.

Por não utilizar pesos, acessórios e máquinas para fazer um treino, a prática se caracteriza por ser democrático, flexível e acessível. A prática pode ser realizada ao ar livre e até mesmo em casa e, em níveis mais

avancados, podem ser agregados materiais como barras e argolas para potencializar os exercícios.

“Em sua fase inicial, a prática pode ser realizada exclusivamente com o peso do corpo e o mobiliário doméstico adaptado. A estrutura mínima recomendada inclui uma barra de tração, espaço livre para movimentos como agachamentos e flexões e, opcionalmente, paralelas baixas e suportes para progressões específicas. A utilização de um colchonete pode otimizar o conforto articular em exercícios realizados no solo”, sugere Thiago Rosa, educador físico, professor da Universidade Católica de Brasília (UCB), doutor em medicina translacional e mestre em biotecnologia.