Benefícios

Assim como toda atividade física, a calistenia proporciona benefícios para a saúde física e mental. Além da versatilidade, a prática pode ser realizada por qualquer pessoa, de todas as idades e condições físicas, já que pode ser adaptada para todos os níveis, desde que seja acompanhada por um profissional.

De acordo com Leandra Batista, professora do curso de Educação Física do Ceub, a calistenia é indicada tanto para iniciantes que buscam condicionamento físico com exercícios básicos quanto para atletas e praticantes de outras modalidades, pela variedade de benefícios que podem ser um diferencial na performance. "Pessoas com pouco acesso a academias ou que preferem treinar em ambientes livres podem se beneficiar muito dessa prática. Também é recomendada para atletas de esportes funcionais, como artes marciais, parkour e ginástica, pois melhora a força relativa e a mobilidade", detalha.

A modalidade proporciona desenvolvimento geral e equilibrado do corpo, evitando desproporções musculares que podem ocorrer com o uso de equipamentos isolados em academias convencionais. Trabalha a consciência corporal, aprimorando o controle sobre os movimentos, a resistência física e cardiorrespiratória; melhora a resistência muscular, a força, a flexibilidade, a mobilidade e a postura, já que muitos exercícios trabalham a região do core (abdômen, lombar e músculos estabilizadores).

Tome cuidado!

A prática diária é possível, desde que haja uma divisão dos treinos e o respeito aos períodos de recuperação muscular, para otimizar os resultados e reduzir o risco de lesões. É indicado aquecer bem as articulações, principalmente do ombro, do quadril e dos pulsos, pois são as mais requisitadas nesse tipo de treino. Músculos fracos e articulações despreparadas podem ser sobrecarregados.

A progressão deve ser gradual, respeitando os limites do corpo. Praticantes que tenham sofrido alguma lesão, que sofram de alguma comorbidade ou doença crônica devem consultar e ser acompanhados por profissionais antes do início da prática e durante o processo.

Para a professora Leandra Batista, o conjunto da técnica correta e do controle corporal na execução é fundamental na prática. "Eles otimizam os resultados em termos de força, estabilidade e mobilidade e são essenciais para a prevenção de lesões. Movimentos mal executados podem criar padrões motores inadequados, comprometendo a postura e a eficiência dos movimentos."

CALISTENIA X MUSCULAÇÃO

Engana-se quem acha que só é possível desenvolver músculos e definir o corpo com exercícios com muito peso e aparelhos de musculação. O que as pessoas não sabem é que muitas delas já praticaram calistenia e nem imaginam. Quem nunca fez uma flexão ou agachamento, até mesmo na academia? A principal diferença entre musculação e calistenia é que, na musculação, os exercícios são feitos com pesos externos, e, na calistenia, com o peso corporal.

Na musculação, é preciso se deslocar para lugares específicos, como academias ou clubes; e, na calistenia, o exercício pode ser feito ao ar livre ou até mesmo em casa. Na calistenia, exercita-se a musculatura de forma geral, ou seja, vários músculos são trabalhados ao mesmo tempo; já na musculação, esse trabalho é feito de forma mais específica e localizada.

PRINCIPAIS EXERCÍCIOS

Os exercícios bases mais executados são:

- Barra fixa
- Barras paralelas
- Flexão
- Prancha
- Agachamento
- Abdominal

Estilo de vida

Muito além de uma forma de exercício físico, a calistenia pode se tornar um estilo de vida. Número 3 do mundo em dois campeonatos mundiais e campeão brasileiro na primeira competição de calistenia do Brasil, Lucas Lima, mais conhecido como Troia, está em

fase de preparação para o maior desafio de sua carreira: bater o recorde mundial de barras fixas, pull-ups, em 24 horas. Esse recorde mundial é americano com 10.001 barras em 24 horas. "Não vai ser fácil, será um ano e pouco de preparação, mas, como eu já fui a dois mundiais, realmente estou disposto a estar entre os melhores do mundo", relata o atleta.

Além de atleta, Troia é organizador do Calistenia Games, o maior evento de calistenia e street workout do Brasil, de eventos de calistenia dentro das escolas militares de Brasília e nas Forças Armadas, Polícia Militar e Bombeiros.

A escolha pela calistenia foi motivada, principalmente, pela preparação física para servir ao Exército Brasileiro. "Eu conheci a calistenia um pouco antes de entrar no Exército, onde eu servi por oito anos em Brasília. Eu me preparei, entrei com 19 anos e fui treinar a calistenia, principalmente, para a aptidão física, já que o militar faz muita barra, mais tensão, mais abdominais e o que mais corre."

Por toda sua referência no esporte, vem a grande responsabilidade, seguida por anos de trabalho, dedicação e treinamentos. "Não é sobre ser um atleta campeão, mas, sim, inspirar, principalmente, as crianças e os adolescentes para que a gente consiga transformar vidas. Então, acho que não é sobre mais o Troia, e sim sobre a modalidade crescer, para que a gente consiga colher bons frutos desse trabalho", conta.

Ela estimula o autoconhecimento corporal, a constância, a superação pessoal e uma melhora na qualidade de vida. "A calistenia depende apenas da sua disciplina, sua vontade e uma barra e um chão. Com isso, só isso, você já consegue treinar e ter uma qualidade de vida bem melhor."

Como progredir?

Por não utilizar pesos nas execuções, uma dúvida comum sobre a calistenia é como se pode evoluir dentro da modalidade. Segundo Thiago Rosa, a progressão ocorre por meio da sobrecarga progressiva, em conjunto com variações na amplitude articular, complexidade motora e manipulação do tempo sob tensão, por exemplo.

"Um praticante evolui de uma flexão convencional para variantes unilaterais ou poliométricas. O aumento da dificuldade é obtido ao modificar a base de apoio, a distribuição de carga relativa entre segmentos corporais e a introdução de instabilidades, desafiando o sistema neuromuscular de forma progressiva e segura", explica.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**