

Data de aprovação: 11 / 12 / 2019

A MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA PROVENIENTE DA PRÁTICA DE CALISTENIA

Emanuel Willian Fonseca¹

Radamés Maciel Vitor Medeiros²

RESUMO

No presente trabalho contemplamos como a calistenia se mostra cada vez mais presente na sociedade atual, tomando seu espaço e mostrando diversos benefícios a saúde, sendo assim, desenvolvemos uma pesquisa que através da aplicação de um questionário visa aferir se existe uma melhora na qualidade de vida reconhecida por seus praticantes, mostrando resultados positivos relacionado a nossos objetivos, mostramos a calistenia como uma modalidade com muitos pontos positivos a oferecer a população, como a economia de tempo e a facilidade de ser praticada, mostrando-se mais chamativa por não necessariamente ser praticada em locais fechados e possuir diferentes tipos de treinos que não trazem monotonia a execução.

Palavras-chave: Calistenia. Saúde. Ginástica. Esportes.

BEST QUALITY FOR LIFE FROM CALISTHENICS PRACTICE

ABSTRACT

In the present work we contemplate how calisthenics is increasingly present in today's society, taking its place and showing various health benefits, thus, we developed a research that through the application of a questionnaire aims to assess whether there is an improvement in quality of life. recognized by its practitioners,

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: williandezn@gmail.com

² Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: radames_medeiros@hotmail.com

showing positive results related to our goals, we show calisthenics as a modality with many positive points to offer the population, such as saving time and ease of practice, being more striking because it is not necessarily practiced indoors and have different types of training that do not bring monotony to execution.

Keywords: Calisthenics. Health. Gymnastics. Sports.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Vaz (2008, p. 63) “não saber usar a internet em um futuro próximo será como não saber abrir um livro ou acender um fogão, não sabermos algo que nos permita viver a cidadania em seu estado completo”.

Estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), resumindo a inatividade física é fortemente relacionada à incidência e severidade de um vasto número de doenças crônicas (GUALANO; TINUCCI, 2011). Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas mais importantes na promoção de saúde (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004).

O profissional de Educação Física é o responsável por sua ampla disseminação. Qual o papel do profissional de Educação Física na promoção de saúde e quais os desafios que a Educação Física enfrenta, tendo como ponto de partida o papel da inatividade física sobre a etiologia das doenças crônicas. Destarte, pretendemos revelar através desse trabalho o imenso potencial do exercício físico como agente terapêutico.

Com isso chegamos ao senso que indubitavelmente, a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física. O ônus socioeconômico da inatividade física é alarmante: estimativas sugerem que os custos relacionados ao tratamento de doenças e condições possivelmente evitadas pela prática regular de atividade física são da ordem de um trilhão de dólares por ano, apenas nos Estados Unidos (BOOTH; GORDON; CARLSON; HAMILTON, 2000), o que resultaria em uma enorme redução de gastos com tratamentos de doenças crônicas, apenas com a

divulgação e incentivo à população para a prática de exercícios físicos.

A qualidade de vida deve ser algo trabalhado mais que nunca nos dias atuais, com a acessibilidade e o uso da tecnologia o homem passou de altamente ativo para sedentário, a facilidade com que encontramos as coisas, temos tudo na palma das nossas mãos com smartphones ou tablets, nos tira o trabalho de procurar algo para comer, sair de casa, ou levantar do sofá para mudar o canal da TV, deixando de lado práticas físicas e aderindo ainda mais ao comodismo. O hábito de praticar a atividade física muitas vezes é barrada pela “dificuldade” de locomoção ou o tempo que é escasso na vida da maioria das pessoas. A ideia da prática de uma atividade física eficiente, rápida e com a possibilidade de ser realizada em qualquer local é algo muito atraente em quesito de economia, de tempo e também dinheiro, tendo em vista essas situações presentes nas vidas das pessoas, observamos a calistenia como uma modalidade que se encaixa nessas necessidades.

O termo “calistenia” vem do grego Kallistenés, que significa "cheio de vigor" (Kallós- belo + sthenos- força. + sufixo ia), o que nos diz que a calistenia busca um corpo belo, provido de força e vigor, ou seja, qualidade de vida.

Segundo Pithan e Silva (s/d) Calistenia representa uma série de exercícios ginásticos localizados, com fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos. Eles a chamam de “ecclética”, pois, consegue alcançar todas as pessoas e se adequa ao ambiente, além disso abrange todos os grupos musculares de grande massa, o que melhora a função ereta do corpo facilitando as atividades dos órgãos vegetativos.

De acordo com todas as qualidades da calistenia podemos deduzir que existe uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos praticantes da calistenia.

Sabendo de todas essas informações de como a humanidade vem decaindo seus padrões de vida saudáveis, procuramos com afinco modos de intervenções na vida dessas pessoas que possuem um tempo limitado e necessitam da prática de atividade física para o bem estar e saúde, mostrando-se fora dos padrões de academias e sem a necessidade da utilização de pesos livres como halteres, dumbbells, katleballs e barras olímpicas, a calistenia vem se mostrando uma ótima opção por se ter um fácil acesso e poder ser praticada por qualquer pessoa em quase qualquer lugar, com treinos rápidos e eficientes possui uma grande vantagem de ser desenvolvida por indivíduos que tenham o seu dia-a-dia muito corrido.

Deste modo, com o presente trabalho iremos buscar indivíduos que pratiquem a modalidade abordada e através de um questionário aferiremos se existe a melhora

na qualidade de vida.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Pesquisa de caráter quantitativo, baseada na tipologia descritiva e sob utilização do instrumento de questionário, Pesquisa de corte longitudinal.

2.2 POPULAÇÃO E CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídas 17 pessoas com faixa etária entre 18 e 65 anos, praticantes da modalidade de calistenia e com, no mínimo, 3 meses de prática dessa modalidade.

2.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

A população que não foi incluída no estudo estava fora dos critérios de inclusão, ou não aceitaram as condições da pesquisa.

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DE COLETA

Para a aferição dos pontos pesquisados no presente trabalho, foi redigido um questionário criado pelo discente em colaboração com o professor orientador. O questionário é composto por 10 perguntas de múltipla escolha como instrumento de pesquisa, direcionadas ao assunto de qualidade de vida, aplicando-o para os praticantes da modalidade que foram escolhidos a partir de um critério de tempo mínimo de prática, e de uma determinada faixa etária, posteriormente avaliados através da predominância de respostas positivas ou negativas do questionário chegando assim aos resultados finais.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise estatística foi realizada de forma descritiva, a partir da utilização de

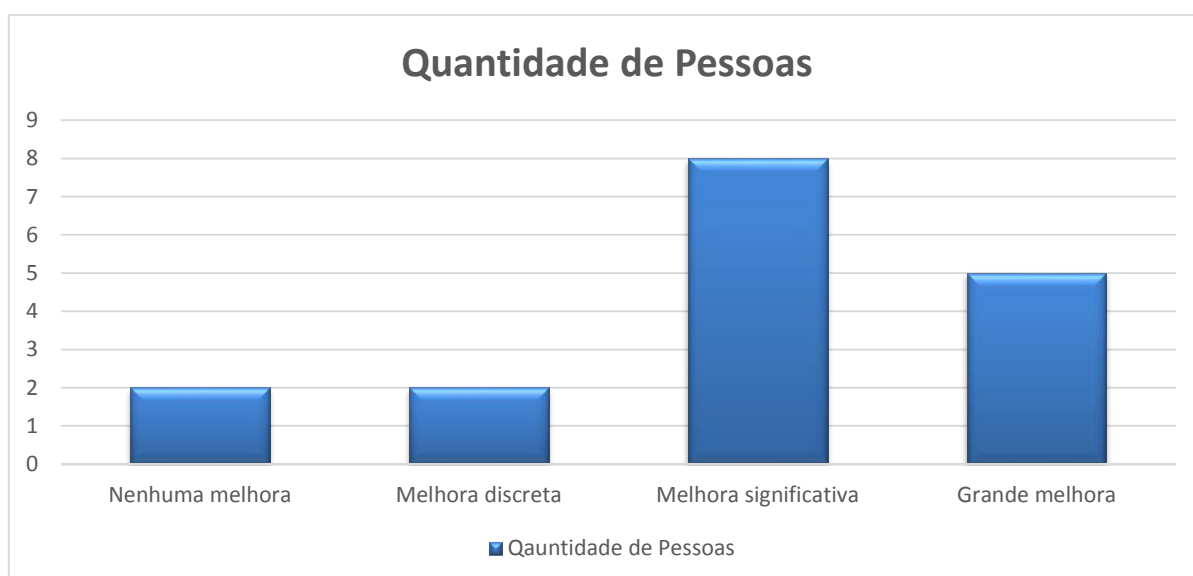
valores percentuais, de acordo com a predominância de respostas positivas ou negativas do questionário. Para tal, foram estabelecidos quatro critérios: Abaixo de 3 positivas (nada mudou ou piorou); 3 respostas positivas (trouxo uma melhora discreta na qualidade de vida); 5 ou mais positivas (trouxo melhora na qualidade de vida); 8 ou acima positivas (trouxo uma grande melhora na qualidade de vida).

3 RESULTADOS

No gráfico 1 observamos o total de pessoas que praticam a modalidade e responderam o questionário elaborado para aferir a melhora na qualidade de vida proveniente da calistenia, dos indivíduos da modalidade que responderam o questionário foram um total de 17, entre 18-65 anos, independente do sexo.

Duas pessoas relataram que obtiveram uma melhora discreta na qualidade de vida (11,7%), 8 pessoas relataram que houve uma melhora comprovada na qualidade de vida (47,05%), 5 pessoas relataram uma grande melhora na qualidade de vida (29,4%), e 2 relataram que não houve mudança em relação a sua qualidade de vida (11,7%).

Figura 1 – Classificação da melhora da qualidade de vida



Fonte: Arquivo pessoal (2019).

4 DISCUSSÃO

Ao final do nosso trabalho, podemos compreender que existe um aumento gradativo do índice de mortalidade intrinsicamente ligada ao sedentarismo, maus hábitos alimentares, e doenças crônicas e até mesmo psicológicas, com isso, podemos chegar à conclusão que o ser humano necessita da pratica de atividade física, mudança de hábitos de vida (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004). porém isso não é um objetivo fácil hoje em dia, com a diminuição do tempo, de lazer da maior parte das pessoas, muitas não possuem disponibilidade para a pratica de diferentes atividades físicas, chegando a isso realizamos a pesquisa apresentada na área da calistenia.

Mesmo o presente estudo tendo sido realizado com uma população pequena, podemos observar que houve uma melhora significativa na maior parte das pessoas entrevistadas que praticam a modalidade discutida, cerca de 8 pessoas relataram que houve uma melhora comprovada na qualidade de vida (47,05%), 5 pessoas relataram uma grande melhora na qualidade de vida (29,4%), e apenas 2 pessoas de um total de 17 entrevistados relatou que não houve melhora alguma na qualidade de vida nesse tempo de pratica (11,7%). Os resultados não possuem uma fidedignidade muito grande pois foram poucos os entrevistados, e com pouco tempo de pratica, a falta de trabalhos na área dificulta muito a pesquisa, a escassez de academias ou centros de treinamento que trabalhem com essa modalidade também é pequena, isso mostra que devemos tentar alcançar mais indivíduos que pratiquem tal modalidade para a obtenção de resultados mais concretos e reveladores, comparando com outras modalidades e mostrando qual traz mais venefícios relacionados a saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desse trabalho podemos concluir que a pratica dessa modalidade paralela que grande parte da população desconhece, possui efetividade quando o objetivo é a melhora da qualidade de vida, como mostrado nas respostas obtidas pelos entrevistados, podemos ter um olhar para a calistenia como uma porta que leva pessoas que não possuem tempo ou estão cansadas da monotonia de academias a praticarem um exercício físico mais dinâmico e inovador.

REFERÊNCIAS

BOOTH, F.W.; CHAKRAVARTHY, M.V.; SPANGENBURG, E.E. Exercise and gene expression: physiological regulation of the human genome through physical activity. **Journal of Physiology**, London, v.543, Pt.2, p.399-411, 2002.

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARLSBERG, C.J.; HAMILTON, M.T. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. **Journal of Applied Physiology**, Bethesda, v.88, n.2, p.774-87, 2000.

BOOTH, F.W.; ZWETSLOOT, K.A. Basic concepts about genes, inactivity and aging. Scandinavian. **Journal of Medicine and Sciences in Sports**, Copenhagen, v.20, n.1, p.1-4, 2011.

GRUNDY, S.M.; CLEEMAN, J.I.; MERZ, C.N.; BREWER JUNIOR, H.B.; CLARK, L.T.; HUNNINGHAKE, D.B.; PASTERNAK, R.C.; SMITH JUNIOR, S.C.; STONE, N.J.. National Heart, Lung, and Blood Institute; American College of Cardiology Foundation; American Heart Association. Implications of recent clinical trials for the National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III guidelines. **Circulation**, Dallas, v.110, n.2, p.227-39, 2004.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. 2011. 7 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Usp, São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2011.

LAUTENSCHLAGER, N.T.; ALMEIDA, O.P. **Physical activity and cognition in old age**. **Current Opinion in Psychiatry, Philadelphia**, v.19, n.2, p.190-3, 2006.

NARKAR, V.A.; DOWNES, M.; YU, R.T.; EMBLER, E.; WANG, Y.X.; BANAYO, E.; MIHAYLOVA, M.M.; NELSON, M.C.; ZOU, Y.; JUGUILON, H.; KANG, H.; SHAW, R.J.; EVANS, R.M. AMPK and PPARdelta agonists are exercise mimetics. **Cell, Cambridge**, v.134, n.3, p.405-15, 2008.

PEDERSEN, B.K.; SALTIN, B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences in Sports*, Hagerstown, v.16, p.3-63, 2006. Supplement 1. WARBURTON, D.E.; NICOL, C.W.; BREDIN, S.S. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, Ottawa, v. 174, n. 6, p. 801-9, 2006.

PITHAN, N.; SILVA, N. **Ginástica Moderna: Calistenia**. Músicas para acompanhar os exercícios. 2. ed. São Paulo: Cia Brasil, [s/d].

VAZ, Conrado Adolpho. **Google marketing: o guia definitivo de marketing digital**. São Paulo: Novatec Editora, 2008

WALLBERG-HENRIKSSON, H. Insulin action on glucose transport and plasma membrane GLUT4 content in skeletal muscle from patients with NIDDM. **Diabetologia**, Berlin, v.39, n.10, p.1180-9, 1996.

ZIERATH, J.R.; HE, L.; GUMÀ, A.; ODEGOARD WAHLSTRÖM, E.; KLIP, A.; WALLBERG-HENRIKSSON, H. Insulin action on glucose transport and plasma membrane GLUT4 content in skeletal muscle from patients with NIDDM. **Diabetologia**, Berlin, v.39, n.10, p.1180-9, 1996.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO APLICADO PARA OS PRATICANTES DE CALISTENIA

Nome:

Idade:

Data do início da prática:

Data: __/__/____

As seguintes perguntas foram elaboradas para aferir a possível melhora da qualidade de vida através da pratica da calistenia, peço que sejam respondidas com atenção e sinceridade.

1 – Você acha que a Calistenia trouxe uma melhora significativa na qualidade de sua vida?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

2 – Você sentiu melhora em seu sistema imunológico? (sistema que faz a defesa do corpo contra doenças e etc.)

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

3 – Você sentiu melhora na sua autoestima desde o início da pratica da calistenia?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

4 – Você se sente melhor emocionalmente e fisicamente quando está treinando?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

5 – Você sente que dorme melhor desde que começou a treinar calistenia?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

6 – Você se sente mais disposto para as tarefas do dia-a-dia desde que começou a treinar calistenia?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

7 – Você sentiu melhora na postura desde que começou a treinar calistenia?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

8 – Você acha que ficou mais forte desde que começou a treinar calistenia?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

9 – Você acha que você demora mais a se cansar desde que começou a treinar calistenia?

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

10 – Você sente menos dores desde que começou a treinar calistenia? (dores nas articulações, músculos, ou dores crônicas)

Não() Um pouco() Sim() Com certeza()

AGRADECIMENTOS

Termino agradecendo a Deus e ao professor orientador que tornou possível a realização desse trabalho.