



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUIS FELIPE SANTOS DE OLIVEIRA**

**RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E CALISTENIA PRATICADA POR  
JOVENS**

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2024**

LUIS FELIPE SANTOS DE OLIVEIRA

**RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E CALISTENIA PRATICADA POR JOVENS**

Artigo Científico apresentado à Coordenação do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

**Área de concentração:** Estudos Pedagógicos na Educação Física

**Orientador:** Prof. Dr. José Damião Rodrigues.

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2024**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48r Oliveira, Luis Felipe Santos de.

Relação entre qualidade de vida e calistenia praticada por jovens [manuscrito] / Luis Felipe Santos de Oliveira. - 2024.

22 f. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Dr. Jose Damiao Rodrigues, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Calistenia. 2. Atividade física na juventude. 3. Qualidade de vida. 4. Saúde mental. I. Título

21. ed. CDD 613.71

LUIS FELIPE SANTOS DE OLIVEIRA

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E CALISTENIA PRATICADA POR JOVENS

Artigo Científico apresentado à Coordenação do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em: 21/11/2024.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado eletronicamente por:

- **Jose Damiao Rodrigues** (\*\*\*.495.634-\*\*), em **03/12/2024 08:59:25** com chave **0ad6ccb4b16e11ef96422618257239a1**.
- **Tais Feitosa da Silva** (\*\*\*.114.624-\*\*), em **03/12/2024 16:03:25** com chave **45fa3566b1a911efb8ab2618257239a1**.
- **Doris Nobrega de Andrade Laurentino** (\*\*\*.780.334-\*\*), em **03/12/2024 11:35:01** com chave **c7958466b18311ef9b6e2618257239a1**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse [https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar\\_documento/](https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/) e informe os dados a seguir. **Tipo de Documento:** Folha de Aprovação do Projeto Final

**Data da Emissão:** 03/02/2025

**Código de Autenticação:** 1deada



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>6</b>
2.1	Benefícios da Calistenia .....	6
2.2	Efeitos do Pertencimento de Jovens a um Grupo.....	7
2.3	A Participação de Ambos os Sexos na Calistenia.....	7
<b>3</b>	<b>MÉTODOS</b> .....	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>13</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>14</b>
	<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURAIS</b> .....	<b>15</b>
	<b>ANEXO A – TCLE</b> .....	<b>16</b>
	<b>ANEXO B – PENTÁGULO DO BEM-ESTAR</b> .....	<b>20</b>

## RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E CALISTENIA PRATICADA POR JOVENS

## RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF LIFE AND CALISTHENICS PRACTICED BY YOUTH

Luis Felipe Santos de Oliveira<sup>1</sup>

### RESUMO

A pesquisa investigou o impacto da calistenia, que é uma forma acessível de exercício físico para saúde mental e qualidade de vida de jovens brasileiros, com foco em academias ao ar livre. Este estudo teve como objetivo analisar a importância da calistenia para qualidade de vida de jovens. A relação positiva entre atividade física e saúde mental é bem documentada, com benefícios como aumento da força muscular, hipertrofia, autoestima e bem-estar. Como problemática temos: Como a calistenia pode impactar a qualidade de vida de jovens? A pesquisa buscou avaliar se a prática de calistenia, que não exige investimento financeiro, pode proporcionar esses benefícios, especialmente para jovens de baixa renda. Além disso, foi explorada a importância do sentimento de pertencimento a um grupo para a saúde mental dos jovens e os desafios na participação feminina na calistenia devido a estereótipos e preferências estéticas. O estudo consiste em uma pesquisa de natureza quantitativa, de cunho transversal e abordagem descritiva. Foi utilizado o Pentáculo do Bem-estar como instrumento de pesquisa, e um questionário sobre características socioculturais. A amostra contém jovens de 18 a 25 anos, sendo 8 praticantes de calistenia, e 8 não praticantes. Os resultados dos dois grupos, analisados através de estatística associativa, revelam que é possível ter uma melhora significativa na qualidade de vida através da prática da calistenia.

**Palavras-chave:** calistenia; jovens; qualidade de vida.

### ABSTRACT

The research investigated the impact of calisthenics, an accessible form of physical exercise, on the mental health and quality of life of young Brazilians, focusing on outdoor gyms. This study aimed to analyze the importance of calisthenics for the

---

<sup>1</sup> Luis Felipe Santos de Oliveira; [luis.felipe.santos@aluno.uepb.edu.br](mailto:luis.felipe.santos@aluno.uepb.edu.br); Universidade Estadual da Paraíba; [Currículo do Sistema de Currículos Lattes \(Luis Felipe Santos de Oliveira\)](#).

quality of life of young people. The positive relationship between physical activity and mental health is well-documented, with benefits such as increased muscle strength, hypertrophy, self-esteem, and well-being. The research question posed was: How can calisthenics impact the quality of life of young people? The study sought to evaluate whether the practice of calisthenics, which requires no financial investment, can provide these benefits, particularly for low-income youth. Additionally, it explored the importance of the sense of belonging to a group for the mental health of young people and the challenges faced by women participating in calisthenics due to stereotypes and aesthetic preferences. The study consists of a quantitative, cross-sectional, and descriptive research approach. The Pentacle of Well-being was used as the research instrument, alongside a questionnaire addressing sociocultural characteristics. The sample comprised young individuals aged 18 to 25, including 8 calisthenics practitioners and 8 non-practitioners. The results of the two groups, analyzed using associative statistics, reveal that it is possible to achieve a significant improvement in quality of life through the practice of calisthenics.

**Keywords:** calisthenics; youth; quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), 84% de jovens entre 11 e 17 anos não praticam o mínimo de uma hora de atividade física diária. Dito isso, fica evidente o problema de sedentarismo nessa faixa etária e, já relacionando com outros dados, segundo uma pesquisa da Datafolha, 80% dos brasileiros entre 15 e 29 anos experimentaram algum problema de saúde mental.

A relação entre saúde física e saúde mental já foi provada em diversos estudos. O exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo por diversos motivos: a) em função do aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais; b) pela melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental; c) na melhora obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade mental/atencional quando comparados com um grupo jovem (BRASIL et al., n.d.). Por meio de investigação e pesquisa, constatou-se que as atividades esportivas atenuam os problemas emocionais dos alunos, ajudam a prevenir e corrigir transtornos psicológicos e, ao mesmo tempo, ajudam-nos a melhorar suas habilidades de comunicação e aliviar as emoções negativas (DU & LIU, 2022).

Porém, tendo em vista que muitos jovens com menor poder aquisitivo, não têm acesso a uma academia, uma quadra de futsal ou vôlei, ou qualquer outro tipo de atividade que necessite de investimento por parte dos responsáveis, é interessante analisar se apenas com academias ao ar livre, com pouco ou nenhum gasto, é possível obter benefícios na saúde psicológica e na qualidade de vida.

A presente pesquisa surgiu devido o contato direto do pesquisador com um grupo de jovens que praticam calistenia regularmente no Parque da Liberdade, em Campina Grande. Com a observação empírica, pode-se perceber que, grande parte

deles obtêm bons resultados no ganho de força e hipertrofia, e que eles possuem um senso de comunidade e camaradagem que foi proporcionado por essa prática conjunta do exercício físico. O próprio pesquisador tem experiência com a prática de calistenia em casa, prática essa que começou no período da pandemia, e foi o impulso inicial para o interesse em educação física. Como problemática temos: Como a calistenia pode impactar a qualidade de vida de jovens? Dito isso, o presente estudo traz como hipótese que ocorre melhora significativa na qualidade de vida de jovens praticantes de calistenia.

O objetivo geral do estudo é: analisar a importância da calistenia para qualidade de vida de jovens. Os objetivos específicos consistem em: identificar os efeitos de pertencimento de jovens a um grupo; identificar a participação de ambos os sexos na calistenia; analisar as potencialidades da calistenia como uma forma de promoção da saúde.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Benefícios da Calistenia**

Calistenia consiste em uma prática muito antiga na qual apenas o peso do próprio corpo é utilizado em um treinamento resistido, devido a isso, é uma modalidade de amplo acesso e baixo custo, necessitando de pouco ou nenhum equipamento para que seja praticada (KOTARSKY et al., n.d; GUERRA et al., 2019).

Dito isso, para iniciantes, ou até para aqueles que já têm experiência com treinamento resistido, mas não têm condições financeiras para pagar uma mensalidade, a calistenia se mostra como uma ótima alternativa, tendo em vista que, através da prática de calistenia é possível obter ótimos resultados de ganho de força e hipertrofia (KOTARSKY et al., n.d.). É possível aumentar a força de jovens significativamente com pouco tempo de exercícios de calistenia sendo praticados semanalmente, fazendo com que essa seja uma prática extremamente eficiente e econômica (GUERRA et al., 2019).

Estudos sobre calistenia são limitados, e os poucos que testaram a efetividade desses exercícios para aprimorar força muscular não relataram nenhum aumento. Uma grande limitação desses estudos, entretanto, é que as variáveis do treinamento de força não foram aplicadas de uma forma precisa aos exercícios de calistenia. As variáveis de treinamento usadas nesses estudos se assemelhavam muito mais a um treinamento de resistência muscular; levando em consideração que os pesquisadores aumentaram o número de repetições por exercícios, ao invés de utilizarem uma variação mais difícil para manter baixas as repetições dos sujeitos e dentro das diretrizes do treinamento de força. A utilização de variações de exercícios de calistenia progressivamente mais difíceis promovem uma abordagem inovadora para o treinamento tradicional de força (KOTARSKY et al., n.d. tradução nossa, 2017. p. 651).

A prática de calistenia na adolescência pode aumentar a força muscular de 30 a 50% em 8 a 12 semanas de treino (Dahab & McCambridge 2009, apud GUERRA et al., 2019). E, além da força, condicionamento físico geral e hipertrofia, ainda existem os benefícios para a autoestima, bem-estar, e até a saúde mental, visto que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias (BRASIL et al., n.d.).

## 2.2 Efeitos do Pertencimento de Jovens a um Grupo

O sentimento de pertencer a uma pequena comunidade ou a um grupo é de extrema importância para jovens, tendo relação direta com a saúde mental, autoestima e bem-estar no geral. Na juventude, primariamente na adolescência, a falta do sentimento de pertencimento favorece o sofrimento psicológico, culminando na sensação de isolamento e solidão, que pode gerar e agravar transtornos mentais nessa fase da vida (SPERANZA et al., 2023).

Um ambiente integrador onde o jovem se sinta seguro também contribui para maior produtividade, participação mais ativa de atividades escolares e melhor desenvolvimento acadêmico e emocional (SPERANZA et al., 2023; BORMAN et al., 2019).

A sensação de “não se encaixar” se torna muito comum na transição para o ensino médio, devido a pressão criada por avaliações constantes e o incentivo a competitividade, e até a relação professor-aluno pode ser agravada em consequência de ser exigida maior controle, rigidez e disciplina por parte do professor (BORMAN et al., 2019). Desse modo, a prática conjunta de uma atividade à parte da escola e/ou universidade, como a calistenia ao ar livre, pode trazer muitos benefícios (SPERANZA et al., 2023).

## 2.3 A Participação de Ambos os Sexos na Calistenia

Os benefícios da calistenia anteriormente mencionados se aplicam tanto para o sexo feminino como o masculino. Segundo Lipecki & Rutowicz (2015, p. 66),

... Em 10 semanas de treinamento de calistenia é possível observar melhora na força resistida, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e força explosiva em mulheres.

Contudo, é possível notar uma escassez da participação do sexo feminino entre os praticantes de calistenia nos parques ao ar livre.

Os estudos nessa área são muito limitados, porém, existem vários motivos que podem estar relacionados a falta da participação feminina nos grupos de calistenia. O primeiro e o mais notório é o de que a calistenia é comumente associada com a estética de músculos menos volumosos e mais definidos, e a maioria das mulheres

tem medo de que seus músculos se definam excessivamente e acabem por parecer muito “masculinos” (LIPECKI & RUTOWICZ, 2015).

Relacionando essa problemática com um estudo na área da musculação, Hurley et al (2018, p. 288) afirmam que algumas explicações para o sexo feminino ser menos presente em tais atividades seriam: não almejar um corpo atlético; ser descoordenada na execução dos movimentos; se sentir desconfortável ou intimidada por ser uma atividade inerentemente masculina; e falta de conhecimento.

Outro possível fator é que, em geral, as mulheres preferem maior volume nos membros inferiores. No entanto, o treinamento desses membros utilizando exclusivamente a calistenia tende a ser limitado. Estudos adicionais são necessários para comprovar essa hipótese. Portanto, acredita-se que as meninas necessitam de maior empoderamento nessa modalidade de treinamento físico.

### 3 MÉTODOS

A pesquisa é de natureza quantitativa, de cunho transversal e abordagem descritiva. Os dados coletados foram analisados de forma objetiva através de estatística associativa. Conforme citou Da Silva et al., (2014): A pesquisa quantitativa só tem sentido quando há um problema muito bem definido e há informação e teoria a respeito do objeto de conhecimento, entendido aqui como o foco da pesquisa e/ou aquilo que se quer estudar. Esclarecendo mais, só se faz pesquisa de natureza quantitativa quando se conhece as qualidades e se tem controle do que se vai pesquisar. (Silva & Simon, 2005, apud Da Silva et al, 2014).

Até a conclusão desta pesquisa, não havia nenhum estudo com a população de praticantes de calistenia na cidade de Campina Grande. Entretanto, foram selecionados, por conveniência, 16 jovens, na faixa etária de 18 a 25 anos, para realizar o teste do Pentágono do Bem-estar, sendo 8 deles praticantes recorrentes de calistenia, e os outros 8 jovens não praticantes e com baixo ou nenhum nível de atividade física. Para o grupo não praticante, jovens que fazem algum tipo de exercício físico regular e padronizado foram desconsiderados. Os participantes praticantes de calistenia foram todos parte do grupo de jovens que se reúnem regularmente no Parque da Liberdade, em Campina Grande, para se exercitarem em conjunto. Todos os dados nessa pesquisa foram coletados com o consentimento dos participantes e de acordo com as diretrizes do Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos (CEP).

O tipo de amostra foi probabilística e tiveram 12 participantes do sexo masculino e 4 participantes do sexo feminino, todas do grupo de não praticantes. A classificação pelo sexo foi feita de forma estritamente fenotípica, e o estudo não se aprofundou em aspectos de identidade de gênero. Os critérios de inclusão consistiram em: Estar entre a faixa etária de 18 a 25 anos; praticar calistenia a no mínimo 6 meses para os 8 indivíduos praticantes da amostra; não fazer qualquer tipo de exercício físico padronizado e regular para os 8 indivíduos não praticantes da amostra.

Os instrumentos utilizados foram: Questionário sobre características socioculturais dos sujeitos; aplicação do Pentágulo do bem-estar (Nahas, n.d.). O Pentágulo do bem-estar é representado por uma figura geométrica de cinco lados, com cada vértice simbolizando um componente essencial para uma vida saudável. Os componentes são: Atividade física regular; comportamento preventivo; relacionamentos positivos; controle do estresse e alimentação saudável (Nahas, n.d.). Antes da coleta de dados, o pesquisador contactou os participantes praticantes da amostra da pesquisa, através de redes sociais. A coleta dos dados ocorreu entre os dias 21 de setembro a 15 de outubro, em horários diversos que fossem mais convenientes para os participantes, sempre nos turnos da manhã e da tarde, no Parque da Liberdade, em Campina Grande-PB, em razão desse ambiente já ser da familiaridade dos jovens praticantes que participarão da pesquisa, e nas dependências do Campus I da UEPB, utilizando estudantes diversos para o grupo não praticante da pesquisa. Os dados foram coletados de forma presencial. O instrumento (Pentágulo do bem-estar) e o Questionário sobre características socioculturais foram entregues para cada participante responder com caneta. Após eles responderem o pesquisador recolheu as respostas.

A tabulação dos dados será realizada através do programa Excel for Windows®. Será utilizada estatística associativa e os resultados serão apresentados considerando os elementos contidos no Pentágulo do bem-estar. As informações serão apresentadas em forma de tabelas comparativas dos resultados dos dois grupos da pesquisa, as tabelas serão organizadas de modo que cada ponta do Pentágulo do bem-estar seja representada separadamente, assim como cada pergunta do Questionário sobre características socioculturais.

Todas as informações adquiridas dos participantes foram coletadas de forma consensual e de acordo com as orientações do Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos (CEP).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa objetivou analisar a importância da calistenia para qualidade de vida de jovens. Desse modo, pode-se observar nas informações a seguir, os resultados encontrados, podendo-se definir e comprovar a relevância dessa pesquisa.

A tabela 1 apresenta os resultados do Questionário sobre características socioculturais. Dos participantes não praticantes, nenhum exercia trabalho remunerado e, todos concluíram o ensino médio. Dos participantes praticantes, 5 exerciam trabalho remunerado, todos ganhando um salário-mínimo, e quase todos (62,5%) concluíram o ensino médio, exceto por dois que ainda estavam o segundo ano do ensino médio, e um que saiu da escola, na sétima série.

Tabela 1. Características da amostra em relação ao Questionário sobre características socioculturais. Campina Grande, 2024.

	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
	Idade	Idade
<u>Jovem não praticante</u>	20,125	1,73
Jovem praticante	20,375	1,99
	Moradores na casa	Moradores na casa
<u>Jovem não praticante</u>	3,375	1,19
Jovem praticante	3,875	0,99
	Renda per capita SL	Renda per capita SL
<u>Jovem não praticante</u>	4,333333	4,93
Jovem praticante	1,4	0,54

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

SL= Salários-mínimos.

Os dados da tabela 1. Evidenciam que a média das idades de ambos os grupos ficaram bem emparelhadas, bem como a média de moradores na casa dos participantes. Entretanto, os dados referentes a renda per capita destoaram bastante, sendo médias de 1,4 e 4,3 para os grupos praticantes e não praticantes, respectivamente. Vale ressaltar que o desvio padrão da renda per capita dos não praticantes mostrou-se elevado, enquanto para o grupo praticante os dados foram mais consistentes.

Apesar do desvio padrão, ainda se conclui que os participantes praticantes possuem um poder aquisitivo muito menor se comparados ao grupo de não praticantes.

Importante notar que, apesar de alguns participantes do grupo praticante nem terem concluído o ensino médio, muitos deles (5 participantes) já exercem trabalho remunerado, o que também se relaciona com a renda per capita, e pode ser um indicativo de que jovens com menor poder aquisitivo precisam começar a trabalhar mais cedo para ajudarem suas famílias, o que prejudica suas oportunidades de terem

uma educação plena. Mesmo em condições sociais mais desfavoráveis, conseguem se exercitar. Nesse contexto, foram observadas, conforme amostra da pesquisa, variáveis pertinentes ao Pentáculo do bem-estar, conforme tabela 2.

A tabela 2 apresenta os resultados do Pentáculo do bem-estar. Os resultados estão distribuídos com as médias das cinco pontas, sendo que, cada uma delas é referente a uma área da vida: Alimentação, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse, respectivamente. O valor mínimo em relação a qualidade de vida é 0 (ruim), o valor médio é 4,5 (bom), e o valor máximo é 9 (ótimo).

Tabela 2. Características da amostra em relação ao Pentáculo do Bem-Estar. Campina Grande, 2024.

	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
	Alimentação	Alimentação
Jovem não praticante	4,375	2,825269
Jovem praticante	6,5	1,85164
	Atividade Física	Atividade Física
Jovem não praticante	2,875	2,232071
Jovem praticante	9	0
	Comportamento Preventivo	Comportamento Preventivo
Jovem não praticante	6,25	1,669046
Jovem praticante	7,5	1,927248
	Relacionamentos	Relacionamentos
Jovem não praticante	6,125	1,885092
Jovem praticante	8,25	1,752549
	Controle do Estresse	Controle do Estresse
Jovem não praticante	5,125	2,356602

---

Jovem praticante	7,625	1,995531
------------------	-------	----------

---

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

Os dados referentes a alimentação sugerem que o grupo praticante de calistenia (MÉDIA=6,5) tem melhores hábitos alimentares quando comparados ao grupo não praticante (MÉDIA=4,38). Nossa hipótese é, que um dos possíveis fatores que contribui para isso é a relação entre atividade física e alimentação. Comumente, pessoas que já tomaram como hábito, exercitar-se regularmente, tendem a ter mais consciência da própria alimentação, devido a disciplina que o hábito do exercício físico exige. Por isso, essas pessoas buscam ingerir mais frutas e consumir menos doces, por exemplo (Rodrigues & Carraça, n.d.).

Sobre a Atividade Física, a disparidade entre os resultados dos dois grupos mostrou-se notável, com todos os participantes praticantes de calistenia pontuando 9, e os não praticantes pontuando uma média de 2,87. Esse resultado já era esperado devido a prática contínua e regular da calistenia, que pode ser caracterizada como atividade física intensa, além disso, envolve força, equilíbrio e alongamento muscular. Outro fator determinante foi que todos os participantes praticantes de calistenia, frequentemente, se deslocam por meio de caminhada ou bicicleta.

No que diz respeito ao Comportamento Preventivo, os valores dos praticantes de calistenia (Média=7,5) também foram relativamente maiores do que os dos não praticantes (Média =6,25). Uma possível explicação para esse resultado seria, assim como nos resultados da alimentação, o fator da disciplina e do exercício físico ser, para muitas pessoas, o primeiro passo para um estilo de vida mais saudável (Rodrigues & Carraça, n.d.). Em outras palavras, provavelmente, esse é o motivo de os praticantes de calistenia procurarem conhecer melhor sua pressão arterial e seu nível de colesterol, e evitarem o uso de álcool e tabaco.

A média das pontuações em Relacionamentos (amizades, autoestima, convívio social) foi maior para os praticantes de calistenia, corroborando com os resultados de outros estudos, que atestam os benefícios do exercício físico e do efeito de pertencimento a um grupo (BRASIL et al., n.d; SPERANZA et al., 2023). Os praticantes de calistenia, quando se reúnem, ajudam uns aos outros, gerando um ambiente seguro e de confiança, o que contribuiu para os valores mais elevados na vida, principalmente nos Relacionamentos externos aos sujeitos, e com eles mesmos.

Os dados referentes ao Controle do Estresse são substancialmente mais altos para o grupo praticante de calistenia. A razão para esses resultados, mais uma vez, pode ser explicada pelos benefícios que o exercício físico traz para a saúde mental (Brasil et al., n.d.). O exercício físico pode aprimorar a vontade das pessoas, melhorar a perspectiva mental e influenciar positivamente a prevenção e o tratamento de alguns transtornos psicológicos (DU; LIU, 2022).

Podemos notar que, não só pela atividade física em si, mas ao se unirem em um uma pequena comunidade de pessoas com um gosto em comum, e que se apoiam, os jovens praticantes de calistenia conseguem melhores resultados em seu controle de estresse e em seus relacionamentos. Nesse sentido, um estudo sobre o senso de pertencimento para adolescentes aponta os benefícios da integração em um

grupo. Quando os alunos entendem as preocupações sobre pertencimento como comuns e superáveis, eles são melhor capazes de interpretar a adversidade como não ameaçadora e manter uma orientação motivacional que apoia um desempenho (BORMAN *et al.*, 2019).

Não foi identificada a participação do sexo feminino dentre os praticantes de calistenia de Campina Grande-PB, o que corrobora com outros estudos sobre a participação do sexo feminino no treinamento resistido (HURLEY *et al.*, 2018). Hurley, citando Kruger, afirma que os homens engajam no treinamento resistido 30% mais frequentemente do que as mulheres. Relacionando, sob uma perspectiva sociocultural, o treinamento resistido com a calistenia, percebe-se que ambos possuem a mesma característica de serem atividades inerentemente masculinas, e, por a prática da calistenia ser menos comum, essa característica é acentuada. A comunidade de praticantes de calistenia em Campina Grande é diminuta e predominantemente masculina, o que acaba se tornando um fator dificultador para a inserção do sexo feminino, além dos fatores mencionados em outros estudos, como: o receio que o treinamento acabe por deixar o corpo com uma estética muito “masculina”; desconforto por praticar uma atividade inerentemente masculina; e falta de conhecimento. (LIPECKI; RUTOWICZ, 2015; HURLEY *et al.*, 2018).

Por ser uma modalidade pouco praticada, e ainda em ascensão no Brasil, não foi dada a devida atenção a falta de participação do sexo feminino na calistenia. Nesse sentido, quanto mais “masculinas” as raízes de um esporte são, mais difícil é de inserir o sexo feminino na modalidade em questão, a exemplo temos o Futsal: O preconceito em relação às mulheres ainda hoje se baseia em condições, como a expressa por Goellner (2005), que a visão de uma mulher com músculos bem definidos, em um esporte de muita demanda física, com um excesso de transpiração, emoções à flor da pele, numa disputa de rivalidade intensa e mútua, executando gestos plásticos com o corpo em uma vestimenta de tecido fino, fogem do ideal feminino montado pela sociedade conservadora. (SOUSA, 2022)

É importante pontuar que, possivelmente, com uma amostra maior, os resultados fossem variar. Por mais que sejam necessárias mais pesquisas de mesmo teor, estudando as potencialidades da calistenia, pode-se dizer que os resultados da pesquisa demonstram que a calistenia é uma área que deve ser mais explorada, inclusive no que diz respeito a políticas públicas, que poderiam incentivar e informar sobre a modalidade e seus benefícios, utilizando de pouco investimento, tendo em vista que a calistenia é uma prática muito acessível.

## **5 CONCLUSÃO**

Os resultados da pesquisa revelam que é possível ter uma melhora significativa na qualidade de vida através da prática da calistenia e, com pouco ou nenhum gasto financeiro. Foi demonstrado que, apesar do grupo praticante de calistenia ter menos condições financeiras, eles tiveram melhores médias no Pentágono do bem-estar em todas as áreas, o que pode ser, provavelmente, um indicativo de que a qualidade de vida depende muito mais dos hábitos pessoais do que do poder aquisitivo.

O estudo também elucida o potencial da calistenia para promoção da saúde, através da possibilidade de investimentos em políticas públicas que busquem incentivar e orientar essa prática para a população, sem a necessidade de gastos com equipamentos e locações, tendo em vista que qualquer parque público pode ser utilizado como local de treinamento.

A calistenia ainda é um tema pouco explorado no Brasil, tanto no meio empírico quanto no meio acadêmico, portanto, mais estudos são necessários para responder as questões que foram deixadas como incertas.

## REFERÊNCIAS

BORMAN, Geoffrey D. et al. Reappraising academic and social adversity improves middle school students' academic achievement, behavior, and well-being.

Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, v. 116, n. 33, p. 16286–16291, 13 ago. 2019.

DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 4, p. 311–314, 2022.

HURLEY, Kimberly S et al. Practices, Perceived Benefits, and Barriers to Resistance Training Among Women Enrolled in College. International Journal of Exercise Science. [S.l.: s.n.], 2018. Disponível em: <<http://www.intjexersci.com>>.

KOTARSKY, Christopher J et al. EFFECT OF PROGRESSIVE CALISTHENIC PUSHUP TRAINING ON MUSCLE STRENGTH AND THICKNESS. . [S.l.: s.n.], [S.d.]. Disponível em: <[www.nasca.com](http://www.nasca.com)>.

LIPECKI, Krzysztof; RUTOWICZ, Bartosz. 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. Polish Journal of Sport and Tourism, v. 22, n. 2, p. 64–68, 1 jun. 2015.

SPERANZA, Marina et al. ADOLESCENTS' SENSE OF BELONGING AND MENTAL HEALTH: A SCOPING REVIEW. Psicologia, Saúde & Doença, v. 24, n. 02, p. 779–793, jun. 2023.

LIRA, T. Q. et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva, v. 8, n. 50, p. 126–130, 2011.

SILVA, D. DA; LOPES, E. L.; JUNIOR, S. S. B. Pesquisa Quantitativa: Elementos, Paradigmas e Definições. Revista de Gestão e Secretariado, v. 5, n. 1, p. 01-18, 1 abr. 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019.

GUERRA, L. et al. Original Article A low-cost and time-efficient calisthenics strength training program improves fitness performance of children. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), v. 19, n. 9, p. 58–64, 2019.

Sousa, Vanderley. FUTSAL: POSSIBILIDADES DA INCLUSÃO FEMININA EM SÉRIES DO ENSINO FUNDAMENTAL II. 2022.

Nahas, M. V. (n.d.). *7ª Edição Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida*.

Rodrigues, B., & Carraça, E. (n.d.). *O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA REGULAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES PARA A ALIMENTAÇÃO E DOS HÁBITOS ALIMENTARES*.

## **APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURAIS**

Prezado (a) participante,

Por favor, responda as perguntas a seguir avaliando cada um dos critérios elencados.

Informe seu nome:

---

Informe seu sexo:

( ) Masculino ( ) Feminino

Informe sua idade: \_\_\_\_\_

Você possui alguma doença(s) crônica(s)? Se sim, qual(s)?

---

---

---

---

---

Quantas pessoas moram na sua casa?

1  2  3  4  5  6 ou mais

Você exerce trabalho remunerado?

Sim  Não

Quanto você ganha por mês? (Não precisa responder se não exercer trabalho)

Até 1 salário mínimo

Até 2 salários mínimos

3 ou 4 salários mínimos

De 5 a 9 salários mínimos

10 salários mínimos ou mais

Quanto seus pais ou responsáveis ganham por mês? (Não precisa responder se não morar com os pais ou responsáveis)

Até 1 salário mínimo

Até 2 salários mínimos

3 ou 4 salários mínimos

De 5 a 9 salários mínimos (

) 10 salários mínimos ou mais Qual

o seu grau escolar?

9° ano

1° ano do ensino médio

2° ano do ensino médio

3° ano do ensino médio (

) Ensino médio completo

## **ANEXO A – TCLE**

Universidade Estadual da Paraíba  
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde  
Departamento de Educação Física

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezado,

O senhor (a) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada: **RELAÇÃO DA CALISTENIA ENTRE ADOLESCENTES E JOVENS COM A QUALIDADE DE VIDA**, sob a responsabilidade de: Luis Felipe Santos de Oliveira e do orientador José Damião Rodrigues, de forma totalmente voluntária.

Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem.

O presente estudo tem o intuito de avaliar a seguinte possibilidade: ter uma melhora significativa na qualidade de vida sem nenhum gasto, em academias ao ar livre. O objetivo geral é investigar a importância da calistenia para os jovens, e os objetivos específicos são: avaliar os benefícios da calistenia praticada por jovens; identificar os efeitos de pertencimento de jovens a um grupo; e identificar a participação de ambos os sexos na calistenia; analisar a relação entre a qualidade de vida do grupo praticante de calistenia com o grupo controle.

Os instrumentos que serão utilizados são um questionário sobre características socioculturais e o Pentáculo do bem-estar. O questionário contém perguntas referentes a renda per-capita, grau de escolaridade, e idade dos sujeitos da pesquisa. Todos os dados coletados serão usados apenas para fins acadêmicos da pesquisa.

O grupo controle tem a finalidade comparativa com o grupo praticante de calistenia, quanto a qualidade de vida a partir dos critérios envolvidos no pentáculo do bem-estar.

Será respeitado o absoluto anonimato dos participantes da pesquisa, eles serão representados na pesquisa através de pseudônimos.

Não haverá reagendamentos em situação de paralização ou suspensão da pesquisa.

Caso o participante tenha mais de 18 anos, ele mesmo pode assinar este termo. Se o sujeito for menor do que 18 anos, um responsável deve assinar este termo por ele.

Antes da coleta de dados, o pesquisador irá contatar os participantes da amostra da pesquisa, através de redes sociais. A coleta dos dados ocorrerá em novembro, no horário que for mais conveniente para os participantes, no Parque da Liberdade, em Campina Grande-PB, em razão desse ambiente já ser da familiaridade dos jovens que participarão da pesquisa. Os dados serão coletados de forma presencial. O instrumento (Pentáculo do bem-estar) será entregue para cada participante responder com caneta. Após eles responderem o pesquisador recolherá as respostas.

Tudo será feito de forma gratuita para os participantes da pesquisa, estes poderão ter uma melhor consciência sobre o significado de qualidade de vida e em que condição está a sua própria qualidade de vida. Os possíveis riscos da pesquisa incluem: desconforto emocional; risco de reidentificação; possível percepção de perda de tempo. Para reduzir os riscos os participantes deverão ler o Termo de Consentimento, evitarem compartilhar informações sensíveis, e recusar-se a participar se sentir desconforto. Conforme a Resolução do nº 466 e 2012 CNS/MS.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O voluntário poderá recusar-se a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer fase da realização da pesquisa ora proposta, não havendo qualquer penalização ou prejuízo.

O participante terá assistência e acompanhamento durante o desenvolvimento da pesquisa de acordo com Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

Os dados individuais serão mantidos sob sigilo absoluto e será garantida a privacidade dos participantes, antes, durante e após a finalização do estudo. Será garantido que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este documento será impresso e respondido fisicamente pelo participante. O documento será coletado presencialmente pelo pesquisador no Parque da Liberdade, de acordo com a disponibilidade do participante.

A segunda via do TCLE, após assinatura, será arquivada durante 5 anos para possível consulta.

Os resultados da pesquisa poderão ser apresentados em congressos e publicações científicas, sem qualquer meio de identificação dos participantes, no sentido de contribuir para ampliar o nível de conhecimento a respeito das condições estudadas. (Res. 466/2012, IV. 3. g. e. h.)

Os participantes da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, têm direito à indenização, por parte do pesquisador, do patrocinador e das instituições envolvidas nas diferentes fases da pesquisa.

Conforme resolução número 466 de 2012, inciso IV, parágrafo 3, letra H, o pesquisador se responsabiliza pelos gastos, indenizações e ressarcimento junto ao participante, conforme possível necessidade.

Em caso de dúvidas, você poderá obter maiores informações entrando em contato com José Damião Rodrigues, através dos telefones (83) 98820-8695, (83) 998699446 ou através dos e-mails: [luis.felipe.santos@aluno.uepb.edu.br](mailto:luis.felipe.santos@aluno.uepb.edu.br), [profdamiao@servidor.uepb.edu.br](mailto:profdamiao@servidor.uepb.edu.br), ou no endereço: R. Juvêncio Arruda, sn, Bairro Universitário. Caso suas dúvidas não sejam resolvidas pelos pesquisadores ou seus direitos sejam negados, favor recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa, localizado no 2º andar, Prédio Administrativo da Reitoria da Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB, Telefone (83) 3315 3373, e-mail: [cep@setor.uepb.edu.br](mailto:cep@setor.uepb.edu.br).

## CONSENTIMENTO

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa TITULO DA PESQUISA e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido,

eu

\_\_\_\_\_ autorizo a participação no estudo, como também dou permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos, preservando a nossa identidade. Desta forma, assino este termo, juntamente com o pesquisador, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do pesquisador.

Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante



\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

**NOTA:** O TCLE deverá ser paginado; elaborado em duas vias; rubricadas em todas as suas páginas. As assinaturas devem ficar na mesma folha.

**NOTA:** Quando da submissão do Protocolo de Pesquisa, o Termo não deverá ter assinatura do Pesquisador.

## ANEXO B – PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000).





