

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

RUAN FERREIRA DA SILVA

**PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA NA CIDADE DE VITÓRIA: UMA
ANÁLISE DOS PRATICANTES DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA
DA CEBOLA**

Vitória

2025

RUAN FERREIRA DA SILVA

**PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA NA CIDADE DE VITÓRIA: UMA
ANÁLISE DOS PRATICANTES DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA
DA CEBOLA**

Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Maurício dos Santos de Oliveira

VITÓRIA

2025

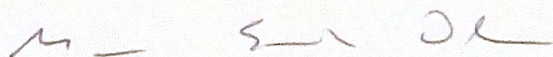
RUAN FERREIRA DA SILVA

**PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA NA CIDADE DE VITÓRIA: UMA
ANÁLISE DOS PRATICANTES DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA
DA CEBOLA**

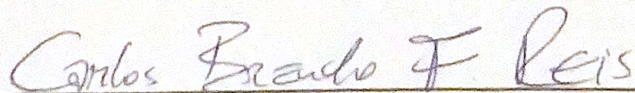
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 22 de agosto de 2025.

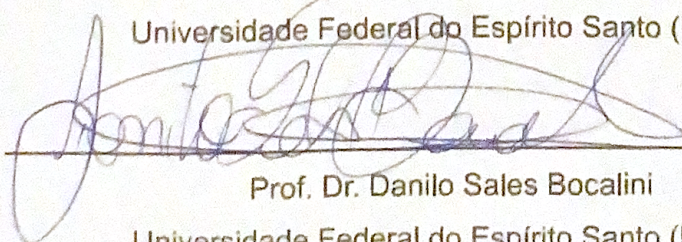
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Mauricio Santos Oliveira (Orientador)
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)



Prof. Ms. Carlos Brendo Ferreira Reis
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)



Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Com imensa gratidão, dedico este trabalho a Deus, meu refúgio e fortaleza, que me sustentou em momentos de dúvida e me inspirou a seguir em frente.

AGRADECIMENTO

Primeiramente, agradeço a Deus, cuja força e amparo foram decisivos para que eu pudesse superar os desafios e concluir este trabalho. Ao meu orientador, principalmente pela paciência, sem sua orientação e apoio, este percurso teria sido muito mais desafiador.

Expresso minha sincera gratidão aos meus professores, cuja compreensão e empatia diante de atrasos ou ausências motivados pelo trabalho foram fundamentais para o meu êxito acadêmico. Sua paciência e apoio permitiram que eu equilibrasse as demandas acadêmicas com minhas responsabilidades pessoais.

Sou muito grato também à minha família, principalmente à minha mãe, Zenilda. Sua crença inabalável em mim, mesmo quando eu duvidava, foi um combustível que me impulsionou. Cada conquista que celebro é também uma celebração do amor e do esforço que vocês sempre dedicaram a mim. Vocês são minha inspiração, minha força.

À minha amada Ruty, obrigado por ser meu refúgio e força diária. Agradeço por estar ao meu lado nos momentos de dificuldade e por me apoiar diariamente. Seu amor e apoio incondicional foram fundamentais para que eu pudesse seguir firme em minha trajetória.

“Tenho-vos dito isto, para que em mim tenhais paz;
no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo,
eu venci o mundo.”

João 16:33

RESUMO

Este trabalho objetivou descrever o perfil sociodemográfico, os motivos de adesão, a frequência de treinamento e o estilo de vida dos praticantes de calistenia na Orla de Camburi e no Parque Pedra da Cebola. Foi realizado um estudo quantitativo de caráter descritivo. O perfil dos praticantes foi investigado através do uso de questionário com 22 perguntas, estruturado em três blocos temáticos: informações sociodemográficas, aspectos relacionados à prática da calistenia e dados referentes à saúde dos participantes. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes é composta por homens (96,4%), com média de idade de 31 anos, solteiros (75%), renda acima de R\$ 3.036,00 e residentes nas proximidades dos locais de prática. Grande parte dos participantes treinam há mais de um ano (71,4%), com frequência média de três vezes por semana (50%), de forma individual (82,1%), sendo influenciados pelas redes sociais e pela internet (42,9%), com principal objetivo relacionado à saúde (82,1%).

Palavras-chave: calistenia; perfil dos praticantes; estilo de vida.

SUMÁRIO

ARTIGO - PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA NA CIDADE DE VITÓRIA: UMA ANÁLISE DOS PRATICANTES DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA DA CEBOLA	9
RESUMO	9
ABSTRACT	9
1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA	11
3 ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO	13
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

ARTIGO - PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA NA CIDADE DE VITÓRIA: UMA ANÁLISE DOS PRATICANTES DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA DA CEBOLA

RESUMO

Este trabalho objetivou descrever o perfil sociodemográfico, os motivos de adesão, a frequência de treinamento e o estilo de vida dos praticantes de calistenia na Orla de Camburi e no Parque Pedra da Cebola. Foi realizado um estudo quantitativo de caráter descritivo. O perfil dos praticantes foi investigado através do uso de questionário com 22 perguntas, estruturado em três blocos temáticos: informações sociodemográficas, aspectos relacionados à prática da calistenia e dados referentes à saúde dos participantes. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes é composta por homens (96,4%), com média de idade de 31 anos, solteiros (75%), renda acima de R\$ 3.036,00 e residentes nas proximidades dos locais de prática. Grande parte dos participantes treinam há mais de um ano (71,4%), com frequência média de três vezes por semana (50%), de forma individual (82,1%), sendo influenciados pelas redes sociais e pela internet (42,9%), com principal objetivo relacionado à saúde (82,1%).

Palavras-chave: calistenia; perfil dos praticantes; estilo de vida.

ABSTRACT

This study aimed to describe the sociodemographic profile, reasons for participation, training frequency, and lifestyle of calisthenics practitioners at Orla de Camburi and Parque Pedra da Cebola. A quantitative descriptive study was conducted. The practitioners' profile was investigated through a 22-question survey structured into three thematic blocks: sociodemographic information, aspects related to calisthenics practice, and participants' health data. The results indicated that the majority of participants were male (96.4%), with a mean age of 31 years, single (75%), earning above R\$ 3,036.00, and residing near the practice locations. Most participants had been training for over a year (71.4%), with an average frequency of three times per week (50%), training individually (82.1%), influenced by social media and the internet (42.9%), and primarily motivated by health-related goals (82.1%).

Keywords: calisthenics; practitioners' profile; lifestyle.

1 INTRODUÇÃO

A calistenia, muitas vezes confundida quanto à sua origem devido à etimologia da palavra de raiz grega, composta por kállos (beleza) e sthénos (força), significando “cheio de vigor” ou “força harmoniosa” (ANTUNES-CORREA, 2002), não tem, entretanto, origem na Grécia Antiga.

A sua sistematização remonta ao século XIX, no contexto do desenvolvimento dos métodos de ginástica. Nesse período, destaca-se o chamado "método sueco" que, segundo Moreno (2015), era considerado racional por se basear em fundamentos científicos e práticos que dispensavam o uso de aparelhos, podendo ser aplicado em qualquer lugar com espaço e oxigênio. "A ginástica calistênica teve sua fundamentação no estudo da fisiologia, da anatomia e da mecânica do movimento, ciências que, durante o século XIX, avançaram significativamente e passaram a ser reconhecidas em todo o mundo [...]" (ANTUNES-CORREA, 2002, p. 31).

Ao analisar as bases e os princípios teóricos que orientaram a calistenia, pode-se perceber que eles estão fortemente conectados às ideias propostas pelo método sueco. Portanto, a calistenia não nasce como um método, e sim como uma prática baseada em outros métodos já criados, principalmente o sueco (ANTUNES-CORREA, 2002).

Ainda, segundo Antunes (2002), a calistenia era entendida como a prática de exercícios realizados exclusivamente sem o uso de aparelhos, sendo conhecida como "exercícios livres". No entanto, essa designação não se referia apenas à ausência de equipamentos, mas também a uma de suas principais características, os exercícios ritmados. Todavia, com o passar dos anos, a calistenia foi alterada. E, atualmente, os praticantes não costumam praticar de forma ritmada. Além disso, utilizam de alguns aparelhos ou acessórios, como: argolas olímpicas, barras paralelas, elásticos/bandas de resistência, barra fixa, entre outros (HENRIQUE, 2019).

Independente da utilização desses aparatos, a calistenia é benéfica para a saúde e se torna ainda mais se praticada ao ar livre, pois a prática de atividades físicas em áreas verdes e espaços públicos proporcionam aos praticantes benefícios

imediatos como a normalização dos níveis de adrenalina e noradrenalina, dos níveis de glicose sanguínea e melhora na qualidade do sono (REIS *et al.*, 2017). Além disso, utilizar os espaços públicos para a realização de atividades físicas faz com que se eleve a qualidade de vida da população ao prevenir doenças, aumentar a socialização e a consciência ambiental dos indivíduos (PIERONE *et al.*, 2016).

Nesse sentido, na cidade eternizada como "Cidade Sol", a cidade de Vitória(ES) é conhecida por suas belezas naturais, com praias e parques em toda a sua extensão, o que colabora muito com a qualidade de vida dos moradores. A orla de Camburi e o Parque Pedra da Cebola são ótimos exemplos, localizadas na capital, contam com equipamentos para atividade física, onde se pode praticar calistenia ao ar livre, apreciando a natureza, um pouco distante da poluição dos centros urbanos, tornando a prática ainda mais prazerosa. Portanto, esses locais são frequentados por praticantes de calistenia de diversos bairros de Vitória, porém não se sabe exatamente quem são esses praticantes.

Destarte, torna-se relevante a produção de conhecimento acerca do perfil sociodemográfico, os motivos que levam a essa prática, frequência de prática e estilo de vida. Além desses dados serem úteis para ações públicas mais direcionadas a esses praticantes, visando até mesmo a melhora desses equipamentos públicos. Essas informações também são fundamentais para os profissionais de educação física, devido às possibilidades de atuação profissional junto a esse público. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é descrever o perfil sociodemográfico, motivos de adesão, frequência de treinamento e estilo de vida dos praticantes de calistenia na Orla de Camburi e no Parque Pedra da Cebola.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa corresponde a uma abordagem quantitativa caracterizada como descritiva, uma vez que ela observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los, com o objetivo de descobrir, com a maior precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, investigando sua relação e conexão com outros fenômenos, além de sua natureza e características (CERVO; BERVIAN, 2002).

Mais especificamente, no caso deste estudo, trata-se de um estudo quantitativo de descrição de população. Segundo Marconi e Lakatos (2017), esses estudos possuem

como função primordial a exata descrição de certas características quantitativas de toda uma população, organizações ou outras coletividades específicas. Geralmente, contêm grande número de variáveis e utilizam técnicas de amostragem para que apresentem caráter representativo. Quando pesquisam aspectos qualitativos, como atitudes e opiniões, empregam escalas que permitem a quantificação (p. 204).

Como, na prática, é inviável o ato de investigar todos os indivíduos de uma população, recorre-se à utilização de uma amostra, ou seja, uma parte representativa desse universo. Marconi e Lakatos (2017) explicam que a amostra é uma parcela convenientemente selecionada do universo (população), sendo um subconjunto deste. Nesse sentido, a amostra deste estudo foi composta por 28 praticantes de calistenia no Parque Pedra da Cebola e na Orla de Camburi, ambos na cidade de Vitória/ES, que foram escolhidos de forma aleatória, por conveniência, no período de 14/07 a 31/07, nos horários da tarde (15h00 às 17h00) e noite (18h00 às 20h00).

Os critérios de inclusão desta pesquisa foram:

- Ter 18 anos ou mais.
- Praticar exercícios com peso corporal (calistenia), pelo menos uma vez por semana.
- Concordar em participar da pesquisa e ter disponibilidade para responder o formulário.
- Assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, recorreremos à técnica do questionário. Conforme Marconi e Lakatos (2017), o questionário é um instrumento de coleta de dados, o qual é constituído por uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas sem a interferência do entrevistador.

O questionário desta pesquisa foi estruturado em três blocos temáticos, sendo: informações sociodemográficas, aspectos relacionados à prática da calistenia e dados referentes à saúde dos participantes.

As variáveis sociodemográficas foram avaliadas por meio de questões que abrangeram: data de nascimento, sexo, idade, peso, altura, estado civil, renda mensal, escolaridade.

No que concerne a prática da calistenia, foram abordados: tempo de prática, frequência semanal, companhia durante o treino, motivação para iniciar a prática, motivação para permanecer na prática e o objetivo principal.

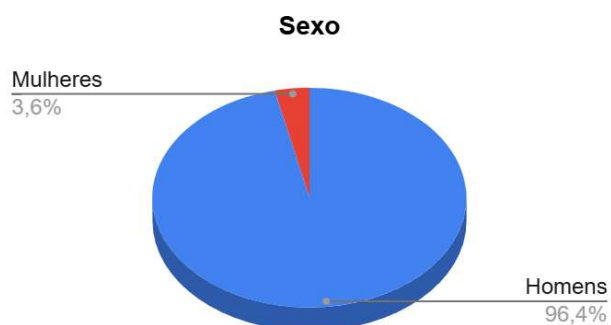
Por fim, as variáveis referentes à saúde foram avaliadas por meio de perguntas que contemplavam se o indivíduo possuía acompanhamento de um profissional da educação física e de um nutricionista. Além disso, questionamos a percepção individual de saúde, que foi classificada como: ruim, regular, boa, ótima ou excelente. Ainda foram incluídas questões acerca do uso de suplementos, se utiliza cigarro/tabaco e, por último, se ingere bebida alcoólica regularmente.

Para o tratamento dos dados, optamos pela estatística descritiva, com a utilização de percentuais como recurso de análise. Trata-se de uma opção que permite sintetizar as informações e que possibilita visualizar e identificar tendências no conjunto de dados.

3 ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 28 praticantes de calistenia, que foram entrevistados em dois locais de Vitória (ES): Orla de Camburi e Parque Municipal Pedra da Cebola. No âmbito dos sexos, 27 (96,4%) indivíduos eram homens e 1 (3,6%) mulher, como ilustrado na figura 1.

Figura 1 – Sexo.



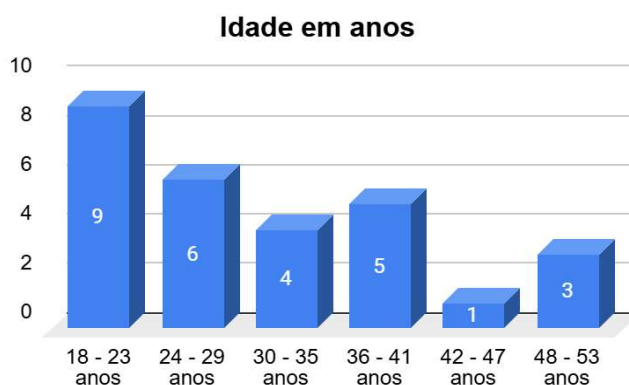
Fonte: autoria própria.

Diferente das demais ginásticas de condicionamento físico, o universo de praticantes de calistenia do estudo foi majoritariamente composto por homens. Wendt, Carvalho, Silva e Mielke (2019), ao analisarem a prática de atividades físicas em adultos, apontam que 19,2% das mulheres são praticantes de ginástica de academia, enquanto apenas 2,8% são homens. As características da calistenia nos auxiliam a explicar essa diferença, pois, trata-se de uma manifestação gímnica que prima pelo fortalecimento de membros superiores. E, conforme Teixeira e Guedes Jr. (2017), homens e mulheres preferem treinar membros superiores e inferiores, respectivamente.

Há que se refletir também que essa pequena quantidade de mulheres que praticam calistenia pode ocorrer por diversos fatores que abrangem os âmbitos socioculturais, psicológicos e/ou ambientais, e não necessariamente tenha uma relação específica com a prática calistênica. Uma vez que as meninas e mulheres praticam menos exercício físico que os meninos e homens (DAMBROS *et al.*, 2011; HOELSCHER *et al.*, 2009). Em muitos casos, isso vem desde a infância, quando as meninas são mais incentivadas a ficar em casa e brincar de bonecas, enquanto os meninos são incentivados a jogar bola e a participar de brincadeiras coletivas (MIELKE *et al.*, 2021).

A faixa etária dos indivíduos variou entre 18 e 52 anos, com média de aproximadamente 31 anos, ver Figura 2.

Figura 2 – Idade.



Fonte: autoria própria.

Segundo Barbanti (2010), o exercício físico é fundamental para os indivíduos, principalmente para melhora das capacidades condicionais, processos metabólicos que ocorrem nos músculos e nos sistemas orgânicos, como: força, resistência, velocidade e flexibilidade. A prática de exercícios físicos acarreta benefícios para todos os públicos e de todas as idades. Desde a infância, para desenvolver o crescimento, o cognitivo, a força, a coordenação motora, o equilíbrio, a autoconfiança e etc. (CARVALHO, 2021). Quanto na vida adulta, pois uma boa condição física é um fator essencial na prevenção e no tratamento de doenças, o que contribui significativamente para a manutenção da saúde sendo um recurso valioso na promoção da qualidade de vida (SARDINHA, 2000). Nahas (2017, p. 83), explica que “é através de exercícios regulares que os músculos se tornam mais fortes e resistentes, permitindo que nos movamos mais eficientemente no trabalho ou no lazer”. Além disso, na terceira idade, o exercício físico é essencial, uma vez que reduz, previne e trata declínios funcionais associados ao envelhecimento (CIVINSKI, 2011). A partir dessa conjuntura de benefícios, torna-se possível compreender a forma como variou as idades em nossa pesquisa.

No Quadro 1, apresentamos o Índice de Massa Corporal (IMC) dos entrevistados, que pesam de 52 até 95 quilogramas(kg), média de aproximadamente 74 kg. No domínio da altura, os indivíduos possuem entre 1,61 e 1,87 metros (m).

Quadro 1 – Índice de massa corporal.

Classificação	IMC	Quantidade de entrevistados
Abaixo do peso	<18,50	0
Eutrófico	18,50 – 24,99	18
Sobrepeso	25,00 – 29,99	9
Obesidade	>29,99	1

Fonte: autoria própria.

O IMC é uma ferramenta amplamente utilizada na área da saúde. A sua importância está relacionada a diversos aspectos, principalmente, na estratificação de risco de comorbidades de acordo com a classificação. A maior parte dos

calistênicos entrevistados se encontram na classificação mais indicada, “Eutrófico”, muito provavelmente por se apropriarem de um estilo de vida equilibrado, que somadas ou não a uma outra prática e uma alimentação balanceada faz com que essas pessoas possuam uma boa qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

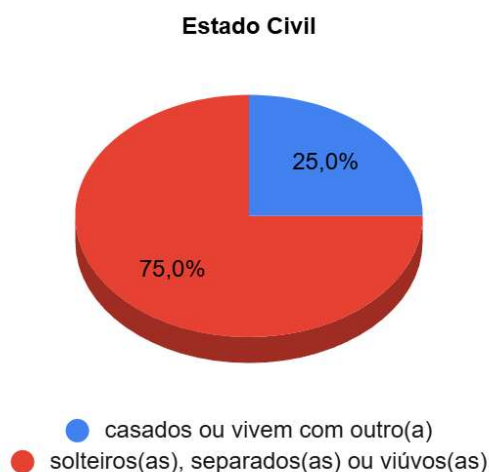
Dos entrevistados, 9 se encontram na categoria “sobrepeso” e 1 na categoria “obesidade”. Esse indicativo, se associado a outros fatores de risco como o sexo e a idade, pode ocasionar prejuízo na qualidade de vida. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2020), o excesso de peso atingia 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade, o que correspondia a 96 milhões de pessoas. Esse cenário levanta preocupações sobre os impactos desse excesso de peso na saúde pública, como o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, com destaque especial para as cardiovasculares e a diabetes (CARLA, 2016). Porém, embora muito utilizado:

[...] o IMC tem limitações (não indica distribuição de gordura, não leva em consideração a massa muscular; não distingue sexo e etnia e é menos acurado em grupos específicos como idosos, etnia asiática, indígenas, etc. (Ministério da Saúde, 2020, p.1).

Dessa forma, os entrevistados que foram classificados em sobrepeso, se possuírem uma quantidade relevante de massa muscular, podem estar classificados indevidamente.

Na perspectiva de traçar o perfil sociodemográfico dos praticantes, a Figura 3, evidencia a situação do estado civil, sendo: 7 (25%) participantes são casados ou vivem com outro(a), enquanto 21 (75%) participantes são solteiros(as), separados(as) ou viúvos(as).

Figura 3 – Estado civil.

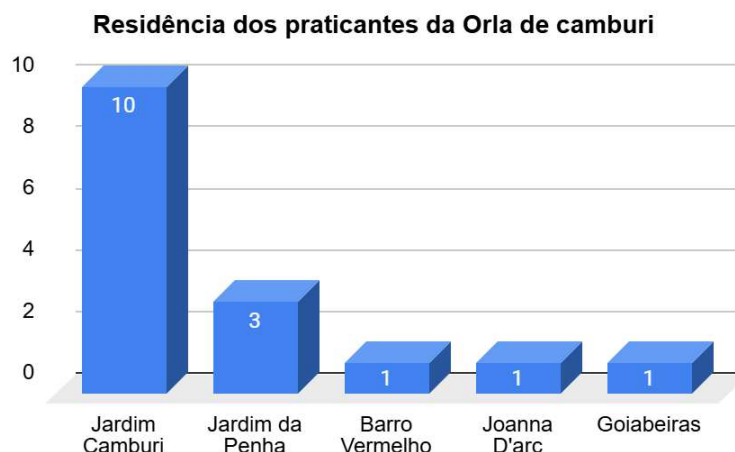


Fonte: autoria própria.

Em uma revisão sistemática da Henkemaier (2024), com o objetivo de identificar as possíveis relações entre estado civil e a prática de atividade física, foi possível notar que apesar de grande parte da literatura não evidenciar diferenças estatisticamente significativas entre as distintas categorias de estado civil, a condição de ser casado ou de viver em união estável pode configurar-se como um fator limitante à prática de atividade física no tempo livre, especialmente quando comparada à condição de solteiro. Tal associação pode estar relacionada a diferentes dinâmicas familiares ou à maior carga de responsabilidades cotidianas e etc. Portanto, o estado civil não tem grande influência no público alvo da pesquisa.

Na Figura 4, apresentamos a distribuição dos participantes de acordo com o bairro em que residem. Dentre os 16 praticantes de calistenia da Orla de Camburi, todos residentes de Vitória(ES), sendo: 10 (62,5%) residentes do bairro de Jardim Camburi, 3 (18,8%) de Jardim da Penha, 1 (6,3%) de Barro Vermelho, 1 (6,3%) de Joanna D'arc e 1 (6,3%) em Goiabeiras.

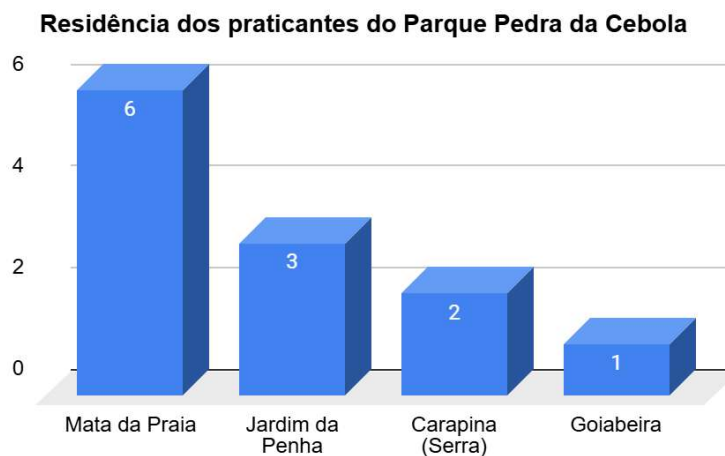
Figura 4 – Bairro em que residem, praticantes da Orla de Camburi.



Fonte: autoria própria.

Na Figura 4, ainda acerca do bairro em que residem, os 12 praticantes de calistenia do Parque Pedra da Cebola, se distribuem da seguinte forma: 6 (50%) residem em Mata da Praia, 3 (25%) residem em Jardim da Penha, 2 (16,7%) em Carapina (Serra) e 1 (8,3%) em Goiabeiras.

Figura 4 – Bairro em que residem, praticantes do Parque Pedra da Cebola.



Fonte: autoria própria.

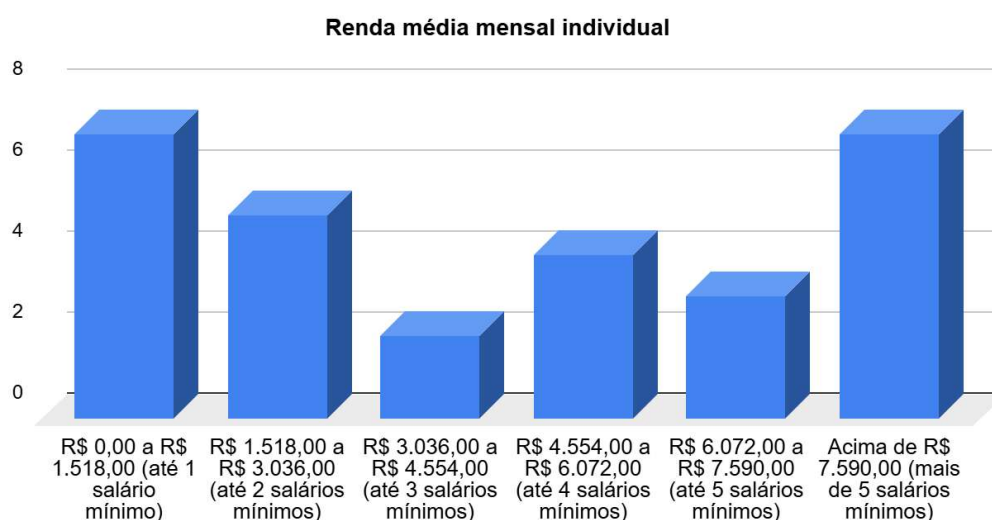
A prática da calistenia é entendida como a prática de exercícios realizados exclusivamente sem o uso de aparelhos, sendo conhecida como "exercícios livres". Prática marcada pela sua praticidade, pois pode ser aplicada independente de aparelhos, contendo exercícios simples que só precisam de "espaço e oxigênio". (ANTUNES-CORREA, 2002). Justamente por essa característica acessível e adaptável a diferentes ambientes, a calistenia torna-se ainda mais benéfica quando praticada ao ar livre. Pois, a realização de atividades físicas em áreas verdes e espaços públicos proporciona vantagens imediatas à saúde dos praticantes, como a regulação dos níveis de adrenalina, noradrenalina e glicose no sangue, além de contribuir para a melhora da qualidade do sono (REIS *et al.*, 2017). Logo, os parques, praças, orlas são locais favoráveis para a prática, principalmente para aquelas pessoas menos favorecidas, com baixa renda, que possuem dificuldade em se matricular em academias ou práticas pagas, podem lançar mão desses espaços para se exercitar de forma gratuita.

Porém, tanto o Parque Pedra da Cebola quanto a Orla de Camburi, conhecidos cada um pela sua beleza, quantidade de equipamentos, funcionalidade, segurança, conservação e entre outros fatores, estão situados em áreas cujo custo habitacional é elevado. Segundo a FipeZAP (2025), no informe de maio, a cidade de Vitória ocupou a 3ª colocação entre as cidades do país, em um comparativo do preço médio de venda de imóveis residenciais, com 13.349 R\$/m². E, dentre os 5 bairros mais caros da capital de Vitória, com o valor de mais de 15 mil reais por

metro quadrado, estão Mata da Praia e Camburi, justamente ao redor do Parque Pedra da Cebola e da Orla de Camburi, onde reside a maior parte dos praticantes desse estudo.

Após identificar a distribuição dos participantes por bairro de residência, na Figura 6 aludimos a análise da renda. Nota-se que 7 (25%) possuem renda de até 1 salário mínimo, 5 (17,9%) possuem renda de até 2 salários mínimos, 2 (7,1%) possuem renda de até 3 salários mínimos, 4 (14,3%) possuem renda de até 4 salários mínimos, 3 (10,7%) possuem renda de até 5 salários mínimos e 7 (25%) possuem renda maior de 5 salários mínimos.

Figura 6 – Renda média mensal.



Fonte: autoria própria.

A renda dos participantes pode estar relacionada ao local de residência, predominantemente situado em áreas caracterizadas por elevados custos habitacionais, como visto anteriormente. O fato da maior parte dos praticantes entrevistados morarem nesses bairros, já induz que a renda não seria baixa. Além de 7 pessoas alegarem renda acima de 5 salários, houve também 7 pessoas que afirmaram receber até 1 salário mínimo. Isso pode ser explicado por meio da figura 1, onde 32% dos entrevistados possuem de 18 a 23 anos de idade, portanto, é provável que essa parcela seja estudante e resida com familiares, sem a necessidade de trabalhar. Seja pelo custo de vida, projeção de carreira profissional

ou até mesmo falta de os pais cobrarem dos filhos a sua emancipação e independência, como ocorria nas gerações anteriores (FERREIRA, 2008).

No segundo trimestre de 2025, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a média mensal salarial no Espírito Santo foi de R\$ 3.469,00. Destarte, a maioria se enquadra nessa faixa ou acima.

As próximas figuras apresentam dados relacionados à prática da calistenia. A respeito do tempo de prática dos entrevistados, 2 (7,1%) praticam de 0 a 3 meses, 3 (10,7%) praticam de 3 a 6 meses, 2 (7,1%) praticam de 6 a 9 meses, 1 (3,6%) pratica de 9 a 12 meses e 20 (71,4%) praticam a mais de 1 ano. Em se tratando da frequência, 1 (3,6%) treina 1 vez por semana, 4 (14,3%) treinam 2 vezes por semana, 14 (50%) treinam 3 vezes por semana, 3 (10,7%) treinam 4 vezes por semana, 3 (10,7%) treinam 5 vezes por semana e 3 (10,7%) treinam 7 dias na semana. Já sobre a companhia, 23 (82,1%) treinam sozinhos, 4 (14,3%) treinam em dupla, e 1(3,6%) treina em grupo.

Figura 7 – Tempo de prática.



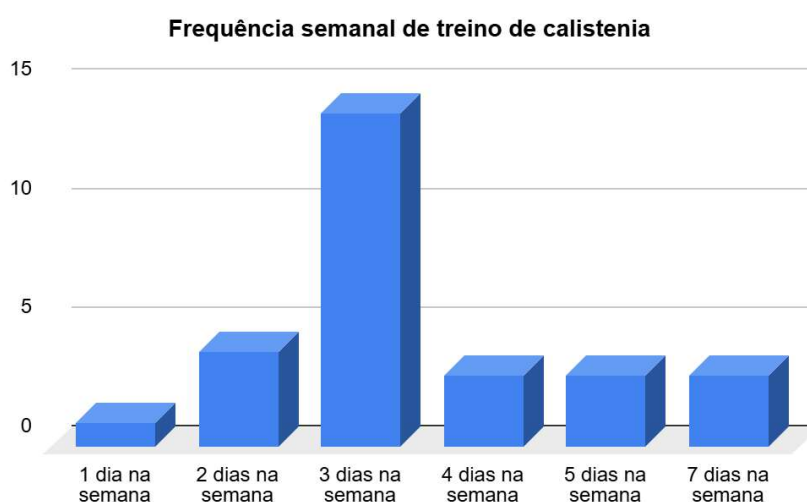
Fonte: autoria própria.

A maior parte dos entrevistados (71,4%) praticam calistenia a mais de 1 ano, o que indica adesão à modalidade. Uma vez que, segundo Medina-Mirapeix (2009), 50% da população que inicia um programa de exercícios o interrompe em até 6 meses. Além disso, conforme analisado pelos dados da Figura 6, os praticantes deste estudo aparentam possuir condições financeiras para frequentar academias de

musculação, estúdios funcionais, boxes de CrossFit ou outras formas de prática orientada de exercício físico. O que expõe o real interesse pela permanência na prática calistênica.

Em se tratando da frequência, 1 (3,6%) treina 1 vez por semana, 4 (14,3%) treinam 2 vezes por semana, 14 (50%) treinam 3 vezes por semana, 3 (10,7%) treinam 4 vezes por semana, 3 (10,7%) treinam 5 vezes por semana e 3 (10,7%) treinam 7 dias na semana. Já sobre a companhia, 23 (82,1%) treinam sozinhos, 4 (14,3%) treinam em dupla, e 1(3,6%) treina em grupo.

Figura 8 – Frequência semanal.



Fonte: autoria própria.

Todos os seres humanos estão inseridos em rotinas diárias, independentemente da faixa etária ou do nível socioeconômico. E os hábitos adotados no cotidiano constituem o que se denomina estilo de vida (BANKOFF, 2012). No âmbito do exercício isso também pode ser aplicado, quanto maior a frequência de treino durante a semana, mais o indivíduo sentirá falta quando o treino não for realizado. Neste estudo, quando analisada a frequência semanal, observamos que a maioria dos participantes (50%), treinam cerca de 3 vezes na semana ou mais.

Além da frequência, outro aspecto importante é a forma como os praticantes participam nos treinos, seja de maneira individual, em dupla ou em grupo. Lisboa, Silva, Alexandre e Beltrame (2018), ao pesquisarem a relação suporte social para a prática de atividade física de adolescentes, destacam que os indivíduos com maiores

níveis de prática possuíam o apoio dos pais, amigos e familiares. Na Figura 9, disponibilizamos informações a esse respeito.

Figura 9 – Companhia durante os treinos.

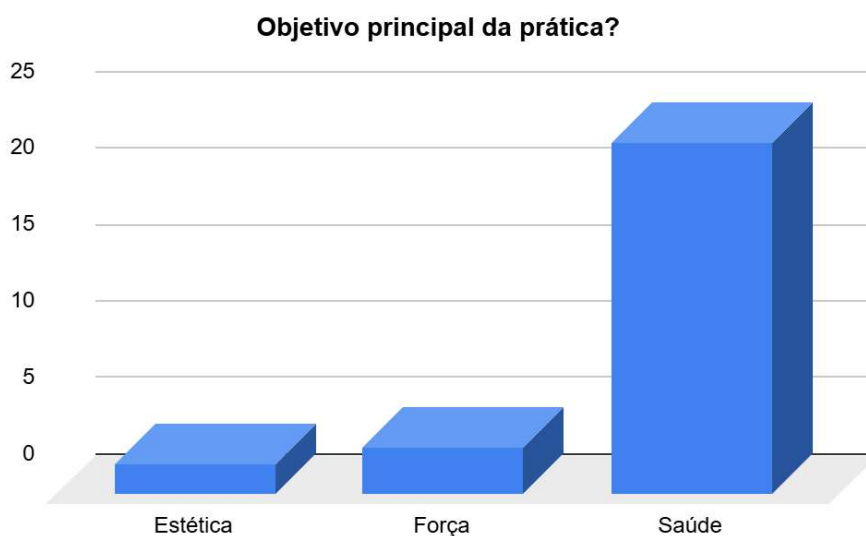


Fonte: autoria própria.

Novak, Cule, Kim e Subramanian (2025), em um estudo com universitários croatas, identificou um efeito maior do exercício em grupo do que nos indivíduos que treinavam sozinhos. Apesar disso, notamos que no caso da calistenia, os praticantes majoritariamente praticam a modalidade sozinhos. Ponderamos que em virtude das características da calistenia, trata-se de uma prática corporal que incentiva a autonomia.

No que tange aos objetivos dos participantes na prática da calistenia, a maior parte possui a saúde como o objetivo principal, como evidencia a Figura 10.

Figura 10 – Objetivos.



Fonte: autoria própria.

Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano devido à inatividade física. Pessoas com níveis insuficientes de atividade física têm um risco 20% a 30% maior de mortalidade por todas as causas (WHO, 2010). Associada a importantes desfechos de saúde como esse, a motivação é um fator crítico para apoiar a prática de exercícios físicos. No nosso estudo, emergiram fatores intrínsecos e extrínsecos, sendo: estética (extrínseca); força e saúde (intrínsecos) (WEINBERG; GOULD, 2017).

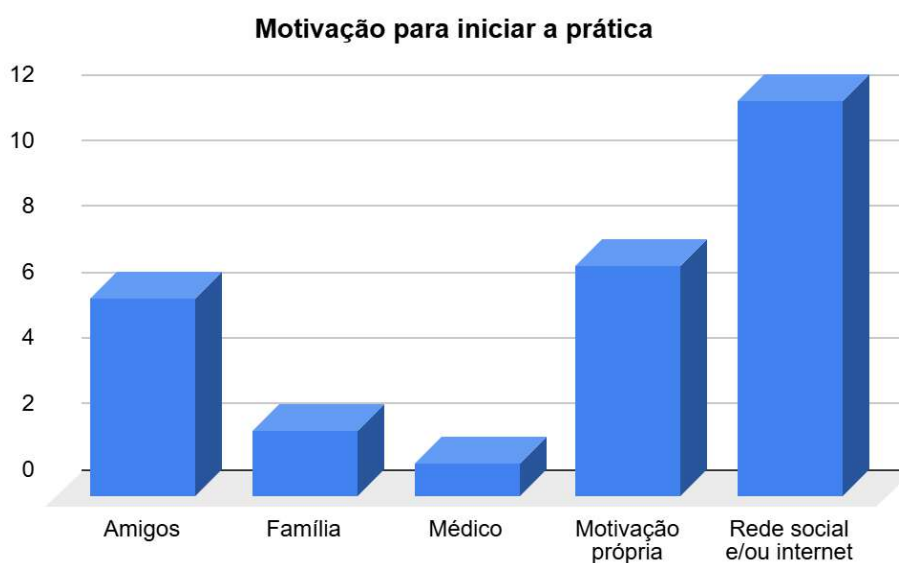
O objetivo de ganho de força, citado por 10,7% dos entrevistados, pode estar relacionado às características da calistenia e o seu uso no ganho de força muito recorrente na literatura. Isso pode ser evidenciado na pesquisa do Kotarsky (2018), que teve o objetivo de determinar se o treinamento progressivo de flexão de braço calistênica é comparável ao treinamento tradicional de supino como uma técnica para aumentar a força e a espessura muscular. Com o objetivo de ganho de força, esse trabalho utilizou as variações da calistenia mais difíceis para manter as repetições dos sujeitos mais baixas e dentro das diretrizes de treinamento de força. (HOEGGER, 1990). E como resultado desse ensaio clínico randomizado revelaram aumentos significativos de força para ambos os grupos após o treinamento, e não foram observadas diferenças significativas entre o supino e a flexão de braço. Evidenciando os benefícios da prática calistênica para quem busca técnicas para aumento da força muscular, mas não têm acesso a equipamentos de treinamento.

Em se tratando da estética, que é o objetivo de 10,7% dos entrevistados, segundo Cash e Pruzinsky (1990), a imagem corporal diz respeito à forma como o indivíduo percebe, pensa e sente em relação ao próprio corpo e às experiências corporais vividas, sendo, portanto, uma vivência de natureza subjetiva. A prática da calistenia, que promove progresso físico visível e controle corporal, pode funcionar como um importante instrumento para aprimorar essa percepção, elevar a autoeficácia, a autoestima e a consciência corporal (TIKAC G, 2022).

No que se refere à saúde, aspecto elencado como objetivo por 82,1% dos entrevistados, a prática de exercícios físicos, como a calistenia, é importante por estar associada à redução da depressão e do estresse, à melhora do bem-estar emocional e das funções cognitivas em, além de promover uma percepção corporal mais positiva e uma melhor imagem de si mesmo (DONAGHY, 2007). E isso pode ser visto morfológicamente também, pois, em um trabalho de Sanchez-Martinez (2017), com o objetivo de determinar o perfil e as características morfológicas dos praticantes de Street Workout, os praticantes do estudo foram classificados como uma amostra saudável e atlética por seu perfil antropométrico (SANTOS, 2021).

A respeito da motivação para iniciar a prática da calistenia, 6 (21%) foram motivados por amigos, 2 (7,1%) pela família, 1 (3,6%) por médicos, 7 (25%) por motivação própria e 12 (42,9%) por rede social e/ou internet.

Figura 11 – motivação para iniciar a prática de calistenia.



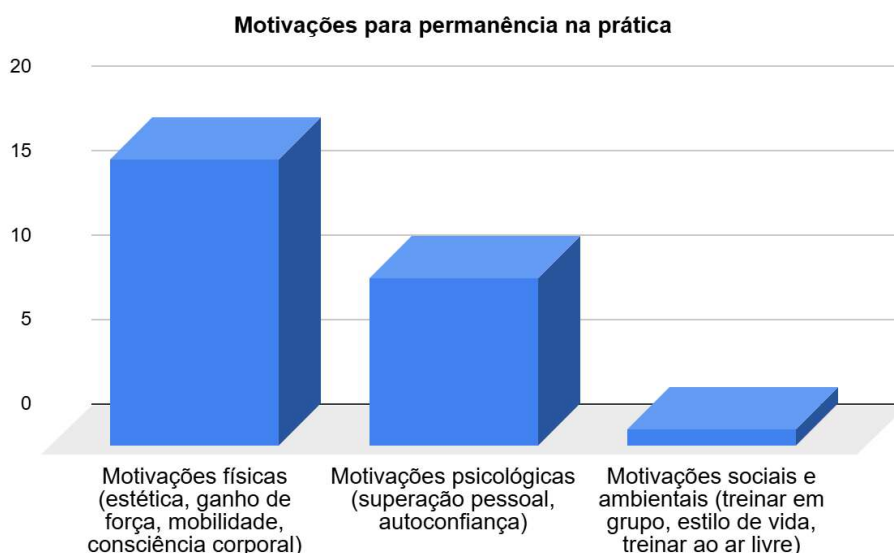
Fonte: autoria própria.

Nesse sentido, observou-se que a principal via de motivação para o início da prática, apontada por 42,9% dos participantes, foi o acesso a conteúdos nas redes sociais e/ou internet. Esse dado evidencia o papel relevante que os meios digitais têm desempenhado na disseminação de informações e no incentivo à prática de atividades físicas, especialmente entre os jovens. A visibilidade proporcionada pelas plataformas digitais pode atuar como um facilitador, tornando a calistenia mais acessível e atraente, sobretudo por sua característica de independência de equipamentos e espaços formais.

Além das influências externas, como redes sociais, amigos e o médico, uma parcela considerável, 25% dos participantes, indicou que a motivação para iniciar a prática da calistenia partiu de uma “inspiração própria”, que pode estar associada ao gosto ou as características da calistenia. Essa forma de motivação pode ser compreendida como motivação intrínseca, caracterizada pelo interesse pessoal, pela busca por desafios, pela curiosidade ou pelo desejo de superação (TEIXEIRA PJ, 2012). Segundo Deci e Ryan (1985), a motivação intrínseca está relacionada ao engajamento em atividades pelas recompensas internas que elas proporcionam, como satisfação, bem-estar e auto realização.

Em se tratando a permanência da prática, 17 (60,7%) permaneceram por motivações físicas (estética, ganho de força, mobilidade, consciência corporal), 10 (35,7%) por motivações psicológicas (superação pessoal, autoconfiança) e 1 (3,6%) por motivações sociais e ambientais (treinar em grupo, estilo de vida, treinar ao ar livre).

Figura 11 – motivação para permanência na prática de calistenia.



Fonte: autoria própria.

Para compreender o perfil dos participantes e identificar possíveis fatores associados aos resultados obtidos, foram incluídas questões relacionadas a hábitos e comportamentos que impactam diretamente a saúde. Esses itens englobam, entre outros aspectos, a percepção individual do estado de saúde, o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, além de outras práticas que podem influenciar o bem-estar físico e psicológico (GRISWOLD, 2018). A análise dessas variáveis permite traçar um panorama mais amplo das condições de vida dos entrevistados, possibilitando a interpretação dos dados obtidos à luz de fatores comportamentais e de estilo de vida:

Quadro 2 – Questões relacionadas à saúde.

Praticante	Possui acompanhamento de um profissional de educação física?	Possui acompanhamento de um profissional da nutrição?	Percepção individual da saúde?	Faz uso de suplementação (como creatina, whey, etc.)?	Faz uso de cigarro /tabaco /e-cigarro?	Faz uso de esteroides anabolizantes?	Ingestão de bebida alcoólica?
C1	Não	Não	Ótima	Sim	Não	Não	Não
C2	Não	Não	Boa	Sim	Não	Não	Não
C3	Não	Não	Ótima	Não	Não	Não	Não
C4	Não	Não	Ótima	Sim	Não	Não	Não
C5	Não	Não	Ótima	Sim	Não	Não	Sim, poucas vezes
C6	Não	Não	Ótima	Não	Não	Não	Não
C7	Não	Não	Boa	Não	Sim	Não	Não
C8	Sim	Não	Ótima	Não	Sim	Não	Sim, cerca de 1 dia por semana
C9	Não	Não	Regular	Sim	Não	Não	Não

C10	Não	Não	Ótima	Não	Não	Não	Sim, poucas vezes
C11	Não	Não	Excelente	Não	Não	Não	Não
C12	Não	Não	Excelente	Sim	Não	Não	Sim, poucas vezes
C13	Não	Não	Boa	Não	Não	Não	Sim, poucas vezes
C14	Não	Não	Ótima	Sim	Não	Não	Não
C15	Não	Não	Excelente	Sim	Não	Não	Sim, poucas vezes
C16	Não	Não	Regular	Não	Não	Não	Sim, poucas vezes
C17	Não	Não	Boa	Não	Não	Não	Não
C18	Sim	Sim	Excelente	Não	Não	Não	Não
C19	Não	Não	Ótima	Não	Não	Não	Não
C20	Sim	Não	Boa	Sim	Não	Não	Sim, cerca de 1 dia por semana
C21	Não	Não	Ótima	Não	Não	Não	Não
C22	Não	Não	Boa	Sim	Não	Não	Não
C23	Não	Não	Boa	Não	Não	Não	Não
C24	Não	Não	Boa	Não	Não	Não	Não
C25	Não	Não	Ótima	Sim	Não	Não	Não
C26	Não	Não	Ótima	Não	Não	Não	Não
C27	Não	Não	Ótima	Sim	Sim	Não	Sim, poucas vezes
C28	Não	Não	Boa	Sim	Sim	Não	Sim, cerca de 1 dia por semana

Fonte: autoria própria.

Dentre as respostas destaca-se o acompanhamento do profissional de educação física, sendo que apenas 3 (10,7%%) dos entrevistados afirmaram ter esse tipo de apoio. Embora a calistenia seja frequentemente percebida como uma prática de menor risco para lesões, principalmente por não envolver cargas externas elevadas, como ocorre no treinamento com pesos, tal percepção não elimina a possibilidade de ocorrência de lesões. Movimentos realizados com má execução técnica, progressões inadequadas de dificuldade ou volume excessivo de treino podem gerar sobrecargas articulares e musculares, especialmente em praticantes iniciantes ou sem preparo prévio. Oliveira e Ghamoum (2019) citam a percepção de indivíduos que utilizam academias ao ar livre sobre a ausência de profissionais de

Educação Física, que citam que esses são vistos como provedores de uma maior segurança. As autoras citam a preocupação com a saúde, pois repetições em excesso, com erros de postura e sem planejamento podem ser prejudiciais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A calistenia, no contexto deste Trabalho, foi definida como treinamento com peso corporal(TPC), um treinamento que utiliza pouco ou nenhum implemento visando melhorar capacidades físicas com o uso do peso corporal como sobrecarga (SANTOS et al, 2020).

A partir dos dados obtidos, verificou-se que o perfil predominante dos praticantes de calistenia entrevistados no Parque Pedra da Cebola e na Orla de Camburi é composto majoritariamente por homens (96,4%), com média de idade de 31 anos, solteiros (75%), com a maioria dos indivíduos recebendo acima de R\$ 3.036,00 e residindo nas proximidades dos locais de prática.

A maioria treina há mais de um ano (71,4%), com frequência média de três vezes por semana (50%), geralmente de forma individual (82,1%). Entre os principais fatores motivacionais para o início da prática destacam-se a influência das redes sociais, da internet (42,9%) e a motivação intrínseca (25%), enquanto o objetivo mais citado é a promoção da saúde (82,1%).

Esses achados reforçam a percepção de que a calistenia, embora seja uma prática acessível e de baixo custo, atrai principalmente um público masculino, relativamente jovem e com poder aquisitivo. Além disso, a alta prevalência de treino individual e a motivação voltada à saúde indicam que a modalidade pode ser um recurso relevante para a promoção de hábitos saudáveis e autonomia na prática de exercícios. Contudo, é importante destacar que a amostra restrita a dois locais específicos e o número reduzido de entrevistados, em uma amostra por conveniência por conta da restrição de tempo, limitam a generalização dos resultados. Assim, pesquisas futuras com amostras maiores e abrangendo diferentes regiões poderiam oferecer uma compreensão mais ampla sobre o perfil e as características dos praticantes de calistenia.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES-CORREA, Lígia de Moraes. **Da beleza e vigor do corpo: breve historia da calistenia**. Coautoria de Carmen Lúcia Soares. Campinas, SP: [s.n.], 2002. 55 p. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1598123>. Acesso em: 29 mai. 2024.
- BANKOFF, Antonia Dalla Pria; ROCHA, José; ZAMAI, Carlos Aparecido; SCARPA, Eduardo Michelleto; SCHMIDT, Ademir; CIOL, Paula; FERRO, Fernanda. **ESTUDO DOS HÁBITOS DIÁRIOS E ANTROPOMETRIA DE SUJEITOS COM DISTÚRBIOS DE OBESIDADE**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 30–42, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.9n1p30-42. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/864>. Acesso em: 7 ago. 2025.
- BARBANTI, V. J. **Treinamento esportivo: as capacidades motoras dos esportistas**. Barueri: Manole, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **SOBREPESO E OBESIDADE EM ADULTOS**. PORTARIA SCTIE/MS Nº 53, DE 11 DE NOVEMBRO DE 2020.
- CARLA, K. S. **Obesidade como fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis em uma Unidade Básica de Saúde de Pinhais-PR**. Monografia. Florianópolis, Março de 2016. Universidade Federal de Santa Catarina.
- CARVALHO, Anderson dos Santos; ABDALLA, Pedro Pugliesi; SILVA, Nandhara Gabriela Ferreira da; GARCIA JÚNIOR, Jair Rodrigues; MANTOVANI, Aline Madia; RAMOS, Nilo César. **EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO NARRATIVA**. Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida , [S. l.], v. 13, n. 1, 2020. DOI: 10.36692/v13n1-7r. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/642>.. Acesso em: 5 ago. 2025.
- CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body images: development, deviance, and change**. (1990). New York: Guilford Press.
- CERVO, Amado L.; BERVIAN, Pedro A. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. **A importância do exercício físico no envelhecimento**. Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 9, 2011.
- DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D.; SANTOS, D. L. **Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do Sul do Brasil**.

Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Santa Maria, v. 13, n. 6, p. 422–428, 2011. doi: 10.5007/1980-0037.2011v13n6p422.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DONAGHY, M. E. (2007). **Exercise can seriously improve your mental health: Fact or fiction?** Advances in Physiotherapy, 9(2), 76–88. <https://doi.org/10.1080/14038190701395838>

FERREIRA, P. A.; REZENDE, D. C. de; LOURENÇO, C. D. da S. **Geração canguru: algumas tendências que orientam o consumo jovem e modificam o ciclo de vida familiar**. In: ENCONTRO DE MARKETING DA ANPAD, 3., 2008, Curitiba. Anais... Curitiba: ANPAD, 2008.

GRISWOLD, Max G. *et al.* **Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016**. The Lancet, v. 392, n. 10152, p. 1015-1035, 2018.

HELLEBRANDT, F. A.; HOUTZ, S. J. **Mecanismos de treinamento muscular no homem: demonstração experimental do princípio da sobrecarga**. Phys. Ther. Rev. 1956; 36(6):371–83.

HENKEMAIER, K. C. M. *et al.* **ESTADO CIVIL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS BRASILEIROS: uma revisão sistemática**. Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 35–48, 2024. DOI: 10.17058/rips.v7i3.18821. Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/ripsunisc/article/view/18821>. Acesso em: 6 ago. 2025.

HENRIQUE, Allan. **DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAMENTO PORTÁTIL PARA REALIZAÇÃO DE CALISTENIA**. 2019. Monografia (Projeto de Pesquisa apresentada à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso), Bacharelado em Engenharia Mecânica – Departamento Acadêmico de Mecânica, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba.

HOEGER, Werner W. K.; HOPKINS, David R.; BARETTE, Sandra L.; HALE, Douglas F. **Relationship between Repetitions and Selected percentages of One Repetition Maximum: A Comparison between Untrained and Trained Males and Females**. Journal of Strength and Conditioning Research 4(2):p 47-54, May 1990.

HOELSCHER, D. M.; BARROSO, C.; SPRINGER, A.; CASTRUCCI, B.; KELDER, S. H. **Prevalence of self-reported activity and sedentary behaviors among 4th-, 8th-, and 11th-grade Texas public school children: the school physical activity and nutrition study**. J Phys Act Health. 2009;6(5):535-547. doi:10.1123/jpah.6.5.535

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde : 2019 : atenção primária à saúde e informações antropométricas: Brasil / Coordenação de Trabalho e Rendimento.** - Rio de Janeiro : IBGE, 2020. 66p.

ÍNDICE FIPEZAP VENDA RESIDENCIAL MAIO 2025. Disponível em: <https://www.datazap.com.br/wp-content/uploads/2025/06/fipezap-202505-residencial-venda.pdf>. Acesso em: 6 ago. 2025.

KOTARSKY, C. J.; CHRISTENSEN, B. K.; MILLER, J. S.; HACKNEY, K. J. **Effect of Progressive Calisthenic Push-up Training on Muscle Strength and Thickness.** J Strength Cond Res. 2018;32(3):651-659. doi:10.1519/JSC.0000000000002345

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica.** – 8. ed. – São Paulo: Atlas, 2017. Bibliografia. ISBN 978-85-970-1076-3.

MEDINA-MIRAPEIX, F.; ESCOLAR-REINA, P.; GASCÓN-CÁNOVAS, J. J.; MONTILLA-HERRADOR, J.; COLLINS, S. M. **Personal characteristics influencing patients' adherence to home exercise during chronic pain: a qualitative study.** J Rehabil Med. 2009;41(5):347-352. doi:10.2340/16501977-0338

MIELKE, G. I.; STOPA, S. R.; GOMES, C. S.; SILVA, A. G.; ALVES, F. T. A.; VIEIRA, M. L. F. P.; MALTA, D. C. **Leisure time physical activity among Brazilian adults: National Health Survey 2013 and 2019.** Revista Brasileira de Epidemiologia, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p. e210008 SUPL.2, 2021. doi: 10.1590/1980-549720210008.supl.2

MORENO, Andrea. **A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte 37 (2) • Apr-Jun 2015. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbce/a/YrywjFnDPmC9dWQmzHTGckm/?lang=pt&format=html#>.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, P. M; GHAMOUM, A. K. **A importância do profissional de educação física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em academias ao ar livre.** Revista Vita et Sanitas da Faculdade União de Goyazes, Trindade (GO), v. 11, n. 2, 2017.

PIERONE, J. M. et al. **Qualidade de vida de usuários de parques públicos.** Bol. Psicol. São Paulo. 2016.

REIS, Daniel. et al. (2017). **ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA**. UNOESTE, Faculdade de Educação Física, Presidente Prudente, SP. COLLOQUIUM VITAE. 9. 191-201. 10.5747/cv.2017.v09.nesp.000319.

SANTOS, Gabriel; RESENDE-NETO, Antônio; JESUS, Letícia; CHAVES, Leury da Silva; VASCONCELOS, Alan Silva; BARRANCO-RUIZ, Yaira; PEREIRA-MONTEIRO, Marcos Raphael; BOCALINI, Danilo; TEIXEIRA, Cauê La Scala; SILVA-GRIGOLETTO, Marzo da. Effects of bodyweight and traditional resistance training on the functionality of elderly people: a randomized clinical trial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 5, p. 405-410, 2020.

SANTOS, Gabriel Vitor dos; DAMATTO, Ricardo Luiz. **CALISTENIA E STREET WORKOUT: O USO DO PESO CORPORAL COMO MÉTODO DE TREINAMENTO APLICADO PELO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEU CONHECIMENTO POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**. R REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA DE CIÊNCIAS APLICADAS DA FAIT. n. 2. Novembro, 2021. FAIT.

SISVAN. Departamento de Atenção Básica. **Norma Técnica da Vigilância Alimentar e Nutricional, 2004**.

TEIXEIRA, P. J.; CARRAÇA, E. V.; MARKLAND, D.; SILVA, M. N.; RYAN, R. M. **Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review**. Int J Behav Nutr Phys Act. 2012 Jun 22;9:78. doi: 10.1186/1479-5868-9-78. PMID: 22726453; PMCID: PMC3441783.

TIKAC, G.; UNAL, A.; ALTUG, F. **Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults**. J Sports Med Phys Fitness. 2022;62(1):157-161. doi:10.23736/S0022-4707.21.12143-7

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WENDT, A.; CARVALHO, W. R.; SILVA, I.; MIELKE, G. I. **Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde**. Rev Bras Ativ Fis Saude. v. 24, p. e0079, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on noncommunicable diseases 2010**. World Health Organization (WHO).

APÊNDICE A

Questionário

BLOCO 1 - Informações sociodemográficas
1 Local da entrevista? ☐ Parque Pedra da Cebola ☐ Orla de Camburi
2 Bairro de residência: _____
3 Qual sua data de nascimento? / /
4 Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino
5 Qual é o seu peso atual? ____Kg.
6 Qual é a sua altura ? ____Metros.
7 Qual é o seu estado civil? ☐ Solteiro (a), separado (a) ou viúvo (a) ☐ Casado (a) ou vivendo com outro (a)
8 Qual é o seu grau de escolaridade? ☐ Analfabeto / Fundamental I Incompleto ☐ Fundamental I completo/ Fundamental II incompleto ☐ Fundamental completo/ Médio incompleto ☐ Médio completo/ Superior incompleto ☐ Superior completo
9 Qual é sua renda pessoal mensal? ☐ R\$ 0,00 a R\$ 1.518,00 (até 1 salário mínimo) ☐ R\$ 1.518,00 a R\$ 3.036,00 (até 2 salários mínimos) ☐ R\$ 3.036,00 a R\$ 4.554,00 (até 3 salários mínimos) ☐ R\$ 4.554,00 a R\$ 6.072,00 (até 4 salários mínimos) ☐ R\$ 6.072,00 a R\$ 7.590,00 (até 5 salários mínimos) ☐ Acima de R\$ 7.590,00 (mais de 5 salários mínimos)

BLOCO 2 - Informações relacionadas à prática da calistenia
10 Tempo que já realiza a prática? ☐ 0 a 3 meses ☐ 3 a 6 meses ☐ 6 a 9 meses ☐ 9 a 12 meses ☐ Mais de 1 ano.
11 Frequência semanal de treino ☐ 1 dia na semana ☐ 2 dias na semana ☐ 3 dias na semana ☐ 4 dias na semana ☐ 5 dias na semana ☐ 6 dias na semana ☐ 7 dias na semana
12 A respeito da companhia, como costuma realizar os treinos? ☐ Treino sozinho ☐ Treino em dupla ☐ Treino em trio ☐ Treino em grupo
13 Motivação para iniciar a prática? ☐ Família ☐ Amigos ☐ Colegas de trabalho ☐ Namorado/noivo/marido ☐ Profissional da saúde ☐ Profissional de Educação física ☐ Médico ☐ Nutricionista ☐ Outros ☐ Rede social e/ou internet ☐ Outros.
14 Motivações para permanência da prática? ☐ Motivações psicológicas(superação pessoal, autoconfiança) ☐ Motivações físicas(estética, ganho de força, mobilidade, consciência corporal) ☐ Motivações sociais e ambientais(Treinar em grupos, estilo de vida, treinar ao ar livre) ☐ Motivações financeiras(Não precisar de academia ou equipamentos)

15 Qual o objetivo principal da prática?

- ☐ Saúde
- ☐ Estética
- ☐ Força
- ☐ Lazer

BLOCO 3 - Informações relacionadas à saúde
16 Possui acompanhamento de um profissional de educação física?
17 Possui acompanhamento nutricional?
18 Percepção individual da saúde? ☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Ótima ☐ Excelente
19 Faz uso de suplementação, como creatina, whey, etc... ☐ Sim ☐ Não
20 Faz uso de cigarro/tabaco/e-cigarro ☐ Sim ☐ Não
21 Ingere bebida alcoólica? ☐ Não ☐ Sim, poucas vezes ☐ Sim, cerca de 1 dia por semana ☐ Sim, cerca de 2 dias por semana ☐ Sim, cerca de 3 dias ou mais na semana
22 Faz uso de esteroides anabolizantes? ☐ Sim ☐ Não
Concorda em participar do atual estudo intitulado: "PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA DA CEBOLA" ☐ Eu CONCORDO E AUTORIZO a utilização das informações obtidas por meio deste questionário. ☐ Eu NÃO CONCORDO E NÃO AUTORIZO a utilização das informações obtidas por meio deste questionário.

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

De acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde

TÍTULO DA PESQUISA: PERFIL DOS PRATICANTES DE CALISTENIA DA ORLA DE CAMBURI E DO PARQUE PEDRA DA CEBOLA

PESQUISADOR PRINCIPAL DO ESTUDO: Prof. Dr. MAURICIO SANTOS DE OLIVEIRA

COLABORADORES DA PESQUISA: Bacharelando em Educação Física RUAN FERREIRA DA SILVA

INSTITUIÇÃO/DEPARTAMENTO: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) / Centro de Educação Física e Desportos (CEFD).

CONTATO COM OS PESQUISADORES EM CASO DE DÚVIDAS: mauricio.s.oliveira@ufes.br Cel.: (27) 98111-1635 / ruan.f.silva@edu.ufes.br (27) 99877-2252

CONTATO DO COMITÊ DE ÉTICA PARA PESQUISA EM HUMANOS DA UFES / CAMPUS GOIABEIRAS EM CASO DE PROBLEMAS OU DENÚNCIAS:

Av. Fernando Ferrari, 514, Campus Universitário/Goiabeiras, Sala 07 do Prédio Administrativo do CCHN/UFES, Bairro: Goiabeiras, Vitória/ ES. CEP 29.075-910. Telefone: (27) 3145-9820, e-mail: cep.goiabeiras@gmail.com

Prezado/a Senhor/a, você está sendo convidado/a a participar da nossa pesquisa de forma totalmente voluntária. Antes de concordar em participar do estudo e submeter-se à entrevista, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Abaixo seguem algumas informações detalhadas da nossa pesquisa e os seus procedimentos.

JUSTIFICATIVA DO ESTUDO: O estudo se justifica pela necessidade de conhecer o perfil dos praticantes de calistenia da cidade de Vitória, mais especificamente aqueles que praticam a modalidade na Orla de Camburi e no Parque Pedra da Cebola, seja para ações públicas como melhoria desses equipamentos públicos e/ou até mesmo para os profissionais de educação física, devido às possibilidades de atuação profissional junto a esse público.

OBJETIVO DO ESTUDO: Descrever o perfil dos praticantes de calistenia da Orla de Camburi e do Parque Pedra da Cebola.

PROCEDIMENTOS: Para o desenvolvimento dessa pesquisa optamos pela abordagem quantitativa caracterizada como descritiva, com perguntas fechadas, a qual será realizada presencialmente tanto na Orla de Camburi, quanto no Parque Pedra da Cebola. A sua participação consistirá em responder perguntas pré-elaboradas em um questionário. A duração prevista é de no máximo 20 minutos.

BENEFÍCIOS: Os benefícios desse estudo estão vinculados aos seus resultados, os quais serão compartilhados por meio de publicações que possibilitarão um maior conhecimento acerca do perfil dos praticantes de calistenia. Refletimos, também, que após o estudo você terá uma maior compreensão sobre as características sociodemográficas dos praticantes, a respeito da prática, sobre hábitos de saúde e etc. A expectativa é que com esses dados produzidos por meio dessa pesquisa nos levem a uma melhor compreensão desse público.

RISCOS: Podemos classificar como riscos desse estudo: o fato de responder a questões sensíveis relativas ao tema; revelar opiniões e sentimentos nunca revelados acerca do assunto; e tomar o seu tempo para participar da entrevista. Para minimizar os riscos, iremos garantir o acesso aos resultados após a entrevista. Além disso, para minimizar desconfortos, o entrevistado terá liberdade para não responder questões que não se sentir à vontade. Por fim, garantimos que estaremos atentos aos sinais verbais e não verbais de desconforto. Compete mencionar que haverá o sigilo da sua identidade, iremos omitir o nome dos participantes.

GARANTIAS AO PARTICIPANTE: será garantido ao participante da pesquisa os seguintes itens: 1) Poderá pedir explicações ao pesquisador quando quiser; 2) Será fornecido, se requisitado, um relatório completo sobre seu desempenho e participação, assim como acesso ao resultado final do estudo; 3) O direito de recusar e/ou desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, e de se recusar a responder quaisquer perguntas sem nenhuma implicação; 4) Haverá ressarcimento financeiro de despesas tidas pelo participante no ato da pesquisa com relação ao transporte e a alimentação; 6) Não haverá compensação financeira pela participação na pesquisa, mas caso haja alguma despesa o participante tem o direito de ser ressarcido; 7) Em caso de necessidade de interrupção, por algum motivo especial, receberá a assistência e adequada tratamento de forma gratuita, pelo tempo que for necessário; 8) O participante tem plena liberdade de retirar o seu consentimento a qualquer momento da pesquisa e seus dados não continuarão a ser coletados após a retirada do consentimento; 9) Os pesquisadores prestarão assistência aos participantes da pesquisa pelo tempo que for necessário, durante a após o término da pesquisa, disponibilizando telefone pessoal e e-mail para contato, para o caso de dúvidas ou queixas; 10) O participante tem o direito de buscar indenização em caso de eventual dano decorrente da pesquisa.

Eu, _____, declaro que fui informado(a) dos objetivos do presente estudo, de maneira clara e detalhada e que esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei entrar em contato com os pesquisadores para solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar, e também que o endereço do CEP com dias e horários de atendimento foram informados nesse documento para o caso de denúncias e/ou intercorrências durante a realização do estudo. Declaro também que recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido (assinada e rubricada por mim e pelo pesquisador) e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Participante da pesquisa

O **pesquisador responsável** declara que esta pesquisa foi avaliada e autorizada pelo Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos/UFES e que todos os procedimentos experimentais estão de acordo e obedecendo aos princípios éticos, conforme a resolução nº 466, de 12/12/2012 do CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras para as pesquisas envolvendo seres humanos no país. Os responsáveis pela pesquisa se colocam a disposição para atender e tirar qualquer dúvida, ao participante de pesquisa em caso de urgência, 24 horas por dia, durante os 7 dias por semana. O participante receberá uma via deste termo rubricada e assinada pelo pesquisador principal do estudo ou seu representante.

Pesquisador principal