



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VÍTOR COSTA AMORIM**

**ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE *STREET WORKOUT*  
NO BRASIL**

**JOÃO PESSOA/ PB  
2022**

**VÍTOR COSTA AMORIM**

**ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE *STREET WORKOUT*  
NO BRASIL**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física na Modalidade à Distância, pela Universidade Federal da Paraíba, como requisito institucional para conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões  
Martins

**JOÃO PESSOA/ PB  
2022**

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

Amoria Amorim, Vitor Costa.

Análise da formação de Equipes Nordestinas de Street Workout no Brasil / Vitor Costa Amorim. - João Pessoa, 2024.

118 f. : il.

Orientação: Marcello Fernando Bulhões Martins.  
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Calistenia. 2. Treinamento Desportivo. 3. Equipes de Street Workout and Calisthenics Frees. I. Martins, Marcello Fernando Bulhões. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 796.015.52

**ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE STREET WORKOUT DO BRASIL**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física na Modalidade a Distância, pela Universidade Federal da Paraíba, como requisito institucional para Conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: 14 / 12 / 2022

**BANCA EXAMINADORA**



**Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins**  
**Mat. Siape 1126063**  
**Responsável pela elaboração**

Membro convidado: Claudio Mendes

Assinatura do Convidado (a): Claudio Luis de Souza Mendes

Email de seu (sua) convidado(a): claudiomendes@hotmail.com

Melhor horário de seu (sua) convidado (a): manhã: ( ) tarde: ( )

Membro nativo da  
banca/Orientador(a): Filipe Ferreira da Costa

Assinatura: 

Email do (a) indicado(a): filipe@ccs.ufpb.br

## DEDICATÓRIA

Dedico a minha mãe, Ângela Costa, que me guiou ao caminho acadêmico e também em todos os outros sentidos da vida.

## AGRADECIMENTOS

Um agradecimento ao meu professor e orientador Marcello Bulhões, que esteve presente durante todo o trajeto e ministrou da melhor forma todo o desenvolvimento.

Um agradecimento especial a todo o corpo docente da instituição, graças a sua competência e doação dentro de cada componente curricular que pude concluir minha formação acadêmica.

Outro agradecimento aos atletas de todo o Nordeste que tiraram meia hora de seu tempo para preencher o formulário da pesquisa, foi de imensa ajuda para a conclusão do projeto.

## RESUMO



A presente pesquisa tem como objetivo estudar e identificar a formação das primeiras equipes de *Street Workout* e *Calisthenics Freestyle* no nordeste brasileiro. modalidade competitiva que surgiu em Nova Iorque a partir dos treinamentos de calistenia, termo esse que foi atribuído pelo ginasta Phokion Heinrich Clias, escritor de diversos livros e artigos sobre a prática, que já está inserida na sociedade desde a antiguidade greco-romana. Hoje em dia é um desporto com uma quantidade significativa de exercícios de repetições, isométricos e acrobáticos. O nome *Street Workout* pode ser traduzido de forma livre como exercício físico ao ar livre. O estudo foi realizado com 117 sujeitos de forma online através de um questionário sobre os cinco tópicos dos procedimentos metodológicos. A modalidade desse estudo cobre tanto os movimentos de repetições, quando exercícios isométricos e acrobacias, onde o atleta decide todo o formato de sua apresentação, e os jurados irão decidir o vencedor em cima das dificuldades de cada exercício executado, da conexão entre os movimentos entre outros critérios, dependendo do regulamento de cada campeonato. Anualmente é realizado o *Street Workout World Championship*, já existindo campeonatos nacionais brasileiros de classificação para esse campeonato realizado pela *World Street Workout and Calisthenics Federation* (WSWCF), que junta atletas de dezenas de países para a realização desse evento.

**Palavras-chave:** calistenia; treinamento desportivo; equipes de street workout and calisthenics freestyle

## ABSTRACT



This research aims to study and identify the formation of the first Street Workout and Calisthenics Freestyle teams in northeastern Brazil. competitive modality that emerged in New York from calisthenics training, a term that was attributed by the Phokion gymnast Heinrich Clias, writer of several books and articles on the practice, which has already been inserted in society since Greco-Roman antiquity. Nowadays it is a sport with a significant amount of repetition, isometric and acrobatic exercises. The name Street Workout can be loosely translated as outdoor exercise. The study was carried out with 117 subjects online through a questionnaire on the five topics of the methodological procedures. The modality of this study covers both repetition movements, isometric exercises and acrobatics, where the athlete decides the entire format of his presentation, and the judges will decide the winner based on the difficulties of each exercise performed, the connection between the movements between other criteria, depending on the regulation of each championship. The Street Workout World Championship is held annually, and there are already Brazilian national qualifying championships for this championship held by the World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF), which brings together athletes from dozens of countries to carry out this event.

**Keyword:** calisthenics; sports training; teams of street workout and calisthenics freestyle

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	10
<b>2 OBJETIVOS</b>	
2.1 Objetivo Geral	12
2.1.2 Objetivos Específicos	12
<b>3 MARCO TEÓRICO</b>	
3.1 Definindo Calistenia	13
3.2 Mudanças no conceito de calistenia através dos anos	14
3.3 Primeiros direcionamentos à prática da calistenia	15
3.4 Origens do <i>Street Workout</i>	21
3.5 Diferença entre o <i>SW Freestyle</i> e o <i>SW Power and Strengh</i> t	23
3.6 Competições Mundiais	25
3.7 Método de avaliação do SW	26
3.8 Uma nova calistenia <i>hit body work</i> e suas diferenças com o SW	29
<b>4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICO</b>	
4.1 Caracterização da Pesquisa	33
4.2 Universo da Pesquisa / Sujeitos da Pesquisas	36
4.3 Critérios de Inclusão	37
4.4 Critérios de Exclusão	37
4.5 Instrumentos de Coleta de Dados	38
4.6 Procedimentos de Coleta de Dados	39
4.7 Técnicas de Análise	39
4.8 Design do Estudo	40
4.9 Cuidados Éticos	44
4.10 Segurança da Pesquisa	44
<b>5 ANÁLIE E DISCUSSÃO DE DADOS</b>	
5.1 Análise Quantitativa dos dados	45
5.2 Análise Qualitativa dos dados	69
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	98
<b>REFERÊNCIAS</b>	101
<b>APÊNDICES</b>	
Apêndice A	106
Apêndice B	108
Apêndice C	115
Apêndice D	118
Apêndice E	119
Apêndice F	120

## 1 INTRODUÇÃO

Os temas do *Street Workout* e da Calistenia entraram na rota de interesses de estudo através de interações sociais dentro de praças públicas, onde se pôde observar que haviam praticantes por toda João Pessoa. A partir desse momento realizei pesquisas na internet para começar a praticar esta modalidade e descobri que não havia quase nenhuma abordagem ao assunto, e quando investigado no campo acadêmico, foi percebido que haviam poucos materiais de conteúdo científico desta prática esportiva.

A Calistenia se apresenta como um conjunto de exercícios realizados com o próprio peso corporal em que este é utilizado como base para dezenas de esportes, tais como as artes marciais, atletismo, natação, futebol, basquete, entre outros. O *Street Workout* (SW) é mais uma modalidade que utiliza a calistenia como base essencial. O diferencial deste é que para sua prática em específico, é necessário um desenvolvimento muito maior dentro da área da calistenia de forma aprofundada.

Uma vez que os exercícios realizados dentro do *Street Workout* são versões mais difíceis dos exercícios básicos da calistenia, tais como: *front lever*, *planche*, *hefesto*, *iron cross*, *one arm handstand*, estes são apenas barras, paralelas, flexões em seu formato avançado de performance, com foco em harmonia corporal, através das contrações posturais corretas. Para o SW, dentro de sua prática recreativa, a calistenia é uma base indispensável, diferente das outras modalidades, dado que esta tem um uso importante dentro de competições profissionais. Mas para a prática recreativa a não utilização da calistenia não seria restritiva para a prática do desporto.

A base histórica da formação de equipes de SW por todo o nordeste brasileiro ainda é um assunto carente de estudo, assim como seus métodos de treinamento realizados por todo o mundo e assim fazer uma comparação acerca das diferenças metodológicas de cada equipe e como isso viria a interferir no resultado competitivo.

Poucos artigos foram encontrados em relação a essa modalidade dentro do cenário brasileiro, então recorri a artigos estrangeiros sobre o esporte. A calistenia possui alguns estudos europeus e norte-americanos acerca de seu treinamento e influência dentro das sociedades na qual está inserida, seja através de iniciativa popular em praias e praças, ou iniciativa privada através de centros de treinamento específicos ou adaptados de outras modalidades.

Foram aplicadas entrevistas e questionários semiestruturados, com membros de equipes diversas em atividade no Nordeste, tratando de entender como o esporte chegou

ao conhecimento deles, quais as suas motivações que os levaram a ingressar no meio competitivo, os métodos de treinamento para iniciantes e avançados, as dificuldades que encontraram tanto na formação das equipes, bem como, a estrutura dos centros de treinamento destes, que muitas vezes são construídos pelos próprios atletas na maioria das vezes.

Foi traçado uma linha histórica cobrindo os acontecimentos sobre a comunidade desse esporte e assim trazer um olhar acadêmico desse cenário desportivo ainda com certo grau de desconhecimento como esporte de massa no Brasil. Essa pesquisa buscou a necessária descrição das características de determinadas populações que estão inseridas dentro desses grupos de *Street Workout*, assim como a comparação dos indivíduos que estão em estados diferentes e em grupos distantes.

O estudo foi fundamentado através da técnica de análise do discurso, onde as informações serão observadas nos discursos orais e escritos dos sujeitos. Para tal investigaremos *a priori*, algumas das equipes do nordeste brasileiro da Paraíba, Pernambuco, Ceará, Piauí e a Bahia: As equipes participantes, *a priori*, desta pesquisa serão a: *Nordeste Calistenia*, *Extremo Nordeste*, *Believe Calistenia*, *Team Sumaré*, *Street Superior*, *StreetWorkoutJp*, *Connect Barz*, *Infinity Strenght*, *Titans SW*, *La Fênix SW*, *Wolf Street Workout*, *Divisa Calistenia*, *Jampa Calistenia*, entre outros.

Buscamos realizar um levantamento de dados realizando uma análise acerca da história que os atletas vêm criando nessa modalidade, seus níveis de interação com familiares e amigos sobre o assunto, os seus níveis de satisfação e insatisfação dentro da prática, as dificuldades ou facilidades que encontraram no mundo competitivo. Para entender este fenômeno foi realizada também uma pesquisa documental acerca dos artigos brasileiros que já foram divulgados sobre o assunto, mostrando toda a história e bases culturais que a calistenia apresenta nas sociedades mais contemporâneas.

Nesse sentido a questão norteadora desse estudo buscou a compreensão de como se estabeleceu a implementação e o desenvolvimento do *Street Workout and Calisthenics Freestyle* dentro das equipes nordestinas no Brasil, fazendo assim um levantamento de informações acerca dos processos históricos, equipamentos, motivações, inspirações, localização e condições de treino, que levaram aos fundadores a se identificarem com a prática e criarem esses grupos. Assim buscamos entender como se deu o desenvolvimento dessas equipes ao longo dos anos, bem como entender como se estabeleceu hoje em seus cotidianos, suas demandas e neste sentido traçar um retrato contemporâneo desta modalidade e seus praticantes, no nordeste brasileiro.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo Geral

Compreender o processo de implementação e o desenvolvimento do *Street Workout and Calisthenics Freestyle* no Nordeste.

### 2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os processos históricos e de criação das equipes de *Street Workout and Calisthenics Freestyle* no Nordeste brasileiro;
- Caracterizar as metodologias do treinamento em grupo das equipes de *Street Workout and Calisthenics Freestyle*;
- Mapear a presença de equipes de *Street Workout and Calisthenics Freestyle* no nordeste brasileiro entendendo sua evolução histórica;
- Descrever os aspectos de satisfação e insatisfação do treinamento em grupo com os sujeitos investigados;

### 3 MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Definindo Calistenia

Em relação à prática da Calistenia, não há como estabelecer uma precisão em quando e como aconteceram as primeiras experiências, uma vez que ela é composta por exercícios apenas com o peso corporal, nesse sentido havia praticantes antes mesmo do termo existir, pois apenas com o próprio corpo se acessa a todos os caminhos que a calistenia percorre. A primeira sociedade que nomeou a prática foi a grega, por isso o termo calistenia em si vem de *Kallistenés* (*Kallós* = Belo + *Sthenos* = Força. + sufixo *ia*).

Segundo Corrêa (2002);

À primeira vista, 'cheio de vigor' nos dá a ideia de força, potência e virilidade, entretanto, se nos remetermos ao passado, poderemos ver que para os Helenos, este termo tinha o significado de 'força harmoniosa', que pode ser um termo interpretado como o equilíbrio entre as qualidades físicas, mentais e espirituais. Isso se explica, por que no período clássico, os gregos se baseavam na máxima 'Mens sana in corpore sano', projetando nos objetivos educativos a tentativa de formar cidadãos 'com uma alma bem colocada num corpo são e vigoroso'. Platão, na mesma época, falava em 'unidade harmônica', uma combinação de saúde, beleza e força, ou melhor, a busca da harmonia das qualidades físicas e intelectuais. Para ele, a harmonia constituía a essência da saúde e de toda a perfeição em geral. (p.23)

O termo então se traduzia como algo próximo à beleza da força, força proporcional ao peso corporal do indivíduo. Segundo Corrêa (2002), os Helenos liam esse termo como força harmoniosa. Também bastante utilizado era o termo *Mens sana in corpore sano*, projetando assim nos interesses educativos formar pessoas com uma alma bem colocada num corpo são e vigoroso. Uma busca na harmonia para a constituição da saúde do indivíduo, trabalhando tanto o exterior quanto o interior.

De acordo com Corrêa (2002) é muito comum entre os gregos o ideal que eles possuíam com o belo, tanto nas artes plásticas como na literatura, essa valorização levava-os a colocar a estética como um grande centro das aspirações e atividades, inclusive as educativas. Na ginástica, que é onde mais ocorre a prática da calistenia, ela tem como objetivo aumentar a força do atleta, através de exercícios concêntricos, excêntricos e isométricos, sem deixar de lado as ativações musculares no corpo inteiro para manter sempre as posturas corporais o mais harmoniosas possíveis, valendo pontuação nos campeonatos.

Nas enciclopédias americanas o termo está definido como um conjunto de exercícios livres, com ou sem aparatos manuais, para força, resistência, flexibilidade e coordenação motora, segundo Corrêa (2002). Surgiu nos EUA por volta do século XIX, vinda da ginástica sueca e alemã e foi moldada para a prática por Dio Lewis, Nils Posse e Dudley Allen Sargent.

A calistenia possui exercícios ginásticos com fins corretivos (nos termos posturais), fisiológicos (na melhoria do bem estar e saúde) e pedagógicos (no sentido de ser uma atividade inclusiva a qualquer pessoa). Podendo se integrar a qualquer método, principalmente o sueco, segundo Corrêa (2002). Já o Ribeiro Junior (1955) a caracteriza como uma forma de contrabalancear os efeitos deprimentes da vida moderna das cidades com exercícios que mantém a coluna sempre ereta, permitindo a base para uma boa saúde, força e elegância dos movimentos.

Ela também pode ser um sistema ginástico pragmático que predomina de forma analítica com associações às músicas ao ritmo dos movimentos, tal como afirmou Marinho (1952), existe inclusive uma vertente de praticantes da calistenia que utiliza das músicas para sincronizar com as movimentações e assim preencher mais as suas apresentações.

Esses autores enxergam a prática como uma boa forma de manter a saúde tanto física e mental dentro de exercícios que podem ser praticados apenas com o corpo, seja em aparelhos ou livre. Uma definição não muito distante da ideia que os gregos tinham em cima da prática, trocando a busca do belo pela busca da saúde e bem estar. Também encontramos escritos tais como a *Ginástica Educacional Moderna* Saur, 1956) e Educação pedagógica e orientação técnico didática da lição de ginastica educativa (Pereira, 1965) sobre a calistenia e seus benefícios em relação a melhoria na postura e na saúde mental dos praticantes.

### 3.2 Mudanças no conceito de calistenia através dos anos

A calistenia voltou a ser utilizada nas massas populacionais com as grandes contribuições do Dr. Lewis e Dr. Willian Skarstrom, segundo Côrrea (2002), com um plano chamado de *A Nova Ginástica*, que desenvolvia a saúde e aumentava o ganho de força. Uma tentativa de moldar o corpo ao trabalho fabril, uma vez que eram exercícios que deixavam os praticantes ágeis e fortes, isso foi usado através do pensamento médico-higienista dentro da hipócrita moral burguesa para exaltar a importância da atividade física

na sociedade, sendo que nas entrelinhas era apenas mais uma forma de preparar as pessoas para o trabalho braçal.

Segundo Correa (2002), esse plano de Lewis era bastante semelhante aos métodos ginásticos europeus, com exercícios livres e com aparelhos, incluindo bastões, bolas, maçãs e halteres. Toda a prática acontecia ritmada junto com uma música e as vezes até com o toque do tambor para trazer mais prazer a prática, já que segundo sua teoria a ginástica deveria trazer flexibilidade, graça, agilidade e assim melhorar a saúde em geral. Indo contra o pensamento militar, onde usava a calistenia como treinamento de força para causar rigidez, e até mesmo o treinamento ginástico onde o fim das práticas de calistenia eram exclusivamente o ganho de força.

### 3.3. Primeiros direcionamentos à prática da calistenia

Através da análise de um artigo publicado pela revista *Educação Physica*, no ano de 1936, um grupo de suecos elaborou essa tabela para a aplicação prática dos seis principais elementos para a estruturação da prática da calistenia: seleção, precisão, totalidade, progressão, unidade e adaptação. (Côrrea, 2002):

#### **I - Grupo Introdutório**

- 1- Exercícios de ordem, cujo fim, é de disciplina e atenção.
- 2- Exercícios preparatórios - para aquecer o corpo, são em geral, leves e mais ou menos rápidos, principalmente dos braços e pernas.

#### **II - Grupo Fundamental**

- 3- Exercícios de extensão da região dorsal e da coluna vertebral.
- 4- Exercícios compensatórios para contrabalançar qualquer tendência de aumentar a curva lombar no número anterior.
- 5- Exercícios laterais do tronco.
- 6- Exercícios de equilíbrio. (Podem ser feitos com ou sem aparelhos)
- 7- Exercícios abdominais. (Podem ser feitos em pé, sentado ou deitado)
- 8- Exercícios de extensão do tronco. (Mais vigoroso e geral do que qualquer grupo)
- 9- Exercícios aceleratórios, para acelerar a circulação. (Saltos e corridas)

#### **III - Grupo Conclusivo**

- 10- Exercícios lentos do tronco, braços e pernas/ com respiração para retardar a circulação. (p. 39)

Essa tabela serviu de material base para a uma nova estrutura de treinamento que dividia de acordo com os grupamentos musculares, o Dr. Skarstrom dividiu assim o corpo em três principais grupos: braços, pernas e troncos, e utilizando dessa divisão ele formou

uma nova tabela dividindo os exercícios por grupamentos musculares, como mostra Corrêa (2002):

#### Divisão de Exercícios

- 1-Braços e pernas
- 2-Região pôstero-superior do tronco
- 3-Região pôstero-inferior do tronco
- 4-Região lateral do tronco
- 5-Equilíbrio
- 6-Região abdominal
- 7-Gerais de ombro
- 8-Saltos e corridas. (p. 40)

Braços e pernas: onde os exercícios se concentrariam mais em agachamentos, passadas, barras australianas, extensões de tríceps. Região posterior superior do tronco: onde já seriam exercícios mais focados no trapézio, romboides, escápula, serrátil, exercícios como barras pronadas e supinadas em pegadas abertas, medianas e fechadas. Região posterior inferior do tronco: já com o foco no latíssimo do dorso e lombar, onde já se focaria em pranchas traseiras, canoinha invertida, usando movimentações isométricas e dinâmicas.

Região lateral do tronco: no caso oblíquo abdominal, já utilizando exercícios como prancha lateral (exercícios isométricos e dinâmicos), abdominal lateral em barras e paralelas. Equilíbrio: um trabalho mais focado na consciência corporal de ativação muscular na região abdominal, quadril, pernas, escápulas, ombros, utilizando de exercícios como vela, paradas de mão e suas diversas variações mais simples para o domínio da contração muscular correta dentro do exercício, uma vez que quanto mais estabilizado e encaixado estiver o movimento, menos força será gerada para se manter o equilíbrio.

Região abdominal: exercícios focados no reto abdominal como *canoinha, abdominal na paralela ou na barra, pranchas*. Gerais do ombro: exercícios mais concentrados nos músculos deltoides trabalhando assim flexões na parada de mão e suas diversas variações mais simples para fortalecimento dos deltoides anteriores, barras fixas com a pegada mais aberta, dando mais enfoque nos deltoides posteriores. Saltos e corridas: trabalhando mais a resistência corporal e explosão muscular dos gastrocnêmios, sóleos, quadríceps, bíceps femoral, adutores e abdutores.

Para todo iniciante da prática da calistenia não é necessário uma divisão entre os grupamentos musculares, uma vez que diversos desses grupamentos já serão utilizados em apenas um único exercício, devido as ativações musculares já citadas antes, por

exemplo: em uma flexão de braço, terão os músculos principais utilizados que serão o peitoral, tríceps e deltoide anterior, só de variar a distância das mãos já distribui de forma diferente o músculo mais utilizado, numa flexão com a pegada aberta será mais utilizado o deltoide anterior e o peitoral superior, enquanto que numa flexão mais fechada será utilizada mais o tríceps e o peitoral inferior.

Sem contar os músculos como reto abdominal, escápula, latíssimo do dorso, glúteo, quadríceps que são utilizados mesmo que de forma secundária durante a execução. Outro fator importante para o treinamento dentro da calistenia é a utilização do tempo de repouso, como afirma Vaz (1999):

Se a recuperação entre os estímulos é muito longa, perdem-se os efeitos do treinamento; se é muito curta, o organismo não tem como se recuperar, e, mais importante, não tem como apresentar as modificações planejadas.

Conforme o praticante for se desenvolvendo, ele pode dividir o treinamento entre alguns grupamentos, porém sabendo que estará sempre trabalhando todos eles, porém com concentração maior em uma área apenas. Uma das divisões mais comuns entre os intermediários é dividir entre empurrada (movimentos como flexões de braço, *bar dips*, paralelas), puxada (barras fixas pronadas, barras fixas supinadas, barras australianas) e abdômen e pernas (canoinha, agachamentos, passadas, *pistols*, abdominais na barra fixa, abdominais na paralela alternada).

Com essa divisão existe um enfoque maior nos músculos peitorais, escapulares, deltoides frontais e tríceps no primeiro dia. Músculos romboides, serrátil, trapézios, deltoides posteriores e bíceps no segundo dia. E reto abdominal, oblíquo abdominal, latíssimo do dorso, bíceps femoral, quadríceps, gastrocnêmios, sóleos no terceiro dia. Com uma divisão simples como essa o praticante pode realizar um treino mais intenso para uns grupamentos enquanto os outros grupamentos auxiliam no movimento apenas de forma secundária descansando para a próxima sessão de treinamento.

Os conceitos importantes estabelecido no artigo que deu origem a primeira tabela mostrada eram, segundo Corrêa (2002):

Estes princípios [...], resultaram do estudo científico-biológico, principalmente da fisiologia e da anatomia. [...]os seis princípios adotados para a estruturação da Calistenia como um sistema da ginástica. (p. 37)

O primeiro princípio é o de seleção. Os exercícios precisam ser selecionados de acordo com a finalidade do grupamento muscular que precisa ser trabalhado. A escolha correta dos exercícios a serem realizados é o que definirá se a atividade será de alta, média ou baixa intensidade ao praticante, requerendo assim uma revisão de um profissional para qualquer ajuste na seleção de um exercício mais leve ou mais pesado. De acordo com o foco do treinamento pode ser necessário remodelar todo o programa de exercícios. Corrêa (2002)

[...] o princípio da seleção. Dentre as inúmeras possibilidades que podem ser adotadas em um programa, devem ser escolhidas aquelas que mais se adaptam aos objetivos propostos por esse. Isso quer dizer que os exercícios calistênicos deveriam ser cuidadosamente escolhidos, de maneira que a série executada não fosse um simples agrupamento desconexo, e sim que permitisse alcançar os objetivos higiênicos, educativos, recreativos e de adaptação ao meio. (p. 37)

O segundo princípio é o de precisão. Ele é utilizado na execução mecânica dos movimentos para evitar lesões, dentro dos exercícios mais simples até os mais complexos é necessário o reparo de um educador físico para a realização saudável da prática, pequenos detalhes que para o praticante podem estar passando despercebidos, devem ser apontados pelo profissional que olha de fora, erros comuns como angulação na hora da execução, não estiramento completo dos braços ou pernas nas repetições, inativação de um ou outro grupamento muscular, entre outros erros que devem ser corrigidos durante a prática. Corrêa (2002):

[...] princípio da precisão. Para se alcançar um objetivo definido, tal como a agilidade e a elegância esperadas na Calistenia, os exercícios têm que ser executados exatamente como o indicado, de acordo com as melhores definições de direção, extensão e velocidade para tal objetivo. Esta precisão na execução é resultado dos estudos da anatomia e da mecânica do movimento, e muitas vezes dá a ginástica um caráter artificial, métrico e racional. (p. 37)

O terceiro princípio é o da totalidade. Todo o treinamento de calistenia deve envolver grandes áreas da musculatura por treino, esse é um dos fundamentos mais primordiais, afinal todo exercício realizado não será realizado unicamente em apenas um grupamento muscular, ele deverá ser executado inteiramente pelo corpo do praticante, pois a ativação de grupamentos secundárias também deve ser levada em consideração na hora do treinamento. Corrêa (2002):

[...] o princípio da totalidade. Da mesma forma que os exercícios deveriam ter um objetivo definido, o programa diário do método calistênico deveria ter como meta um trabalho de efeito geral e nas grandes massas musculares. Este princípio era fundamental para explicar a ideia de elegância, equilíbrio e boa postura. (p. 38)

O quarto princípio é o da progressão. Isso possibilita o aumento no número de exercícios e intensidades de acordo com o desenvolvimento do praticante, em elementos dinâmicos se trabalha inicialmente na parte isométrica do exercício da mais simples até a mais complexa, para futuramente trabalhar exercícios excêntricos misturados com os isométricos, para depois enfim, trabalhar os concêntricos, excêntricos e isométricos formando assim o elemento dinâmico, seja ele qual for.

Enquanto que para exercícios isométricos as progressões mais simples se tratam de diminuir a angulação do movimento, através de encolhimento de uma ou ambas as pernas, causando assim uma facilitação nos grupamentos principais em termo de força e resistência para a sustentação do elemento. Para com o desenvolvimento nessas progressões mais simples poder ir aumentando a angulação dos ombros e assim chegando na fase final do movimento. Corrêa (2002):

[...] princípio da progressão. Com ele, era possível que a intensidade do esforço fosse aumentando progressivamente, caracterizando-se tanto pelo aumento do número de exercícios, quanto pelo aumento da velocidade e da complexidade de cada um deles. (p. 40)

O quinto princípio é o da unidade. O que requer estratégia na seleção dos exercícios para evitar sobrecarga, semelhante ao conceito de seleção, só que concentrando em não trabalhar durante dias seguidos os mesmos exercícios, o grupamento muscular pode até ser trabalhado, mas alternando entre estar de forma primária ou secundária na atividade. Corrêa (2002):

[...] princípio da unidade, os exercícios deveriam ser selecionados de forma que se completassem, sem se contrapor, evitando assim, que houvesse algum tipo de sobrecarga. (p. 42)

O sexto e último princípio é o de adaptação. Utilizado para trazer fortes estímulos para promover a adaptação individual, independentemente do nível do praticante, ele realizará exercícios complexos no início da sessão, e conforme for se desgastando diminuindo as repetições e progressões do movimento. Para uma estruturação completa do grupamento especificado no treinamento. Corrêa (2002):

para a escolha dos exercícios deveriam ser levados em conta a idade, o sexo e a ocupação dos participantes. Este é o que princípio da adaptação, aspecto importante para a participação de qualquer pessoa nas aulas de Calistenia. [...] a preocupação em construir um sistema ginástica que pudesse ser praticado por todos os americanos, fortes, fracos, gordos, magros, homens, mulheres e crianças, em aulas mistas que permitissem maior contato e socialização entre os participantes. (p. 42)

Muitos desses conceitos são utilizados até hoje, como o da totalidade que explorei anteriormente, utilizado em novos praticantes e o de seleção, também já explorado em atletas de nível intermediário, dividindo o treinamento de acordo com a finalidade. Outro conceito também muito utilizado e importante é o da unidade, uma estratégia para evitar a sobrecarga se torna necessária uma vez que se for realizada num atleta intermediário ele terá dois ou três dias para se recuperar, agora se realizada num iniciante ele poderá não conseguir realizar o treino no dia seguinte devido à sobrecarga. (Santos; Semeghini; Azevedo; Colugnati; Filho; Alves; Arida, 2008):

[...] o índice de recuperação muscular pode ser entendido como a capacidade do músculo em apresentar um valor de frequência (sic) mediano próximo ao observado no repouso, após ser submetido a um teste de fadiga. A análise desse parâmetro sugere que o músculo do sujeito treinado tem maior capacidade de se recuperar, após ser submetido a um exercício que induz a fadiga muscular localizada, que o músculo de um sujeito sedentário.

O conceito de adaptação é o que garante a inclusão de qualquer praticante, independentemente da idade ou aptidão física. Não importa o nível de dificuldade do exercício proposto, sempre haverá uma alternativa mais leve, aonde poderá encaixar aqueles cujo não conseguem realizar o movimento.

Outro conceito muito importante dentro das práticas de calistenia é o da precisão, cada exercício carrega uma série de ativações musculares necessárias para ser realizado, ativações essas que não necessariamente ocorrem apenas nos músculos principais envolvidos no exercício. O papel dos grupos auxiliares se torna primordial para evitar a sobrecarga e conseqüentemente lesão dos grupamentos principais na atividade, o número de repetições sobe gradativamente de acordo com o nível de progresso. Neto (2019).

A ginástica básica é um exercício neuromuscular realizada por meios de exercícios localizados e de intensidade variada, que tem por objetivo desenvolver a força, resistência muscular e coordenação. A aplicação da carga deve seguir os seguintes procedimentos: quando feita para iniciantes devem ser feitas somente 5 repetições. À medida que o treinamento for sendo realizado com mais frequência e houver uma adaptação ao

### 3.4 Origens do *Street Workout*

O *Street Workout* é uma modalidade esportiva adaptada dos exercícios de calistenia, *parkour*, ginástica artística, *tumbling*, entre outras modalidades praticadas nas ruas. Dentro do *Street Workout* foram desenvolvidas por vários atletas diversos novos exercícios com alto nível de performance, que são colocados e apresentados dentro das competições. Tudo registrado e documentado pelos próprios atletas dentro das redes sociais.

Alguns dos exercícios vieram da ginástica e foram modificados para inúmeras variações dentro do esporte, outros vieram do *parkour* ou *tumbling* e moldados e adaptados para o *street workout freestyle*. Exercícios esses que podem ser isométricos, dinâmicos ou acrobáticos. Ampliando, adaptando, reproduzindo ou modificando exercícios da ginástica. Como apontado por Ozgun e Bige (2016):

[...] para esportes que incluem gravar as pessoas usando os parques ou outros espaços destinados à esportes. Pode ser feito utilizando diversas técnicas como fazer vídeos e fotos ou assistir e gravar os usuários manualmente. Isso fornece informações detalhadas de como os residentes usam os espaços urbanos, como os parques para correr. (p. 89)<sup>1</sup>

O treinamento com o peso corporal já havia sido desenvolvido em várias partes do mundo simultaneamente, utilizando de métodos como o peso corporal para preparar os guerreiros e manter a continuidade de suas sociedades. Esses treinamentos foram resistindo através dos anos, e evoluindo de forma diferente, de acordo com cada cultura. O ponto mais importante para a escolha dessa prática era a praticidade, já que não se requer materiais, ou um local específico, tudo pode ser realizado em qualquer lugar, em qualquer clima, sobre qualquer ocasião. Ferreira (2015):

[...] a prática de exercício físico vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade

---

1 No original: for sports it includes recording of people using parks or other spaces for sports. It can be done using several different techniques such as taking videos and photos, or watching and recording of users manually. This provides detailed information about how residents use urban spaces, such as parks for running.

Contemporânea. No homem pré-histórico, haviam duas grandes preocupações: atacar-se e defender-se, como forma natural de sobrevivência. As sociedades pré-históricas utilizavam a ginástica em caráter utilitário, guerreiro, ritualístico e recreativo. Tinham como objetivo a luta pela vida, ritos e cultos, preparação para a guerra, competições entre as tribos e as práticas recreativas. (p. 11)

Na Ucrânia, Rússia e Estônia já havia organização de eventos para promoção de bem estar e saúde através de atividades físicas, o *parkour* teve grande influência nesse momento pois era uma modalidade praticada ao ar livre, se utilizando de saltos e corridas para se movimentar da forma mais rápida e eficiente pelos locais, sejam eles quais forem, e os exercícios de fortalecimentos dos praticantes incluíam agachamentos e flexões, exercícios esses que fazem parte da calistenia. A Rússia se tornou devido ao seu histórico com a ginástica e o circo, um dos grandes centros de desenvolvimento do *street workout*, influenciando pessoas ao redor do mundo inteiro.

Já nos parques de Nova Iorque, devido a antiga escola de calistenia e o treinamento dos *b-boys*, que era muito semelhante aos métodos da calistenia, já que também só se utilizavam do peso corporal foi também um bom começo para o desenvolvimento do conceito de *Strength and Power*, que são as competições de repetições máxima e de 1RM com carga adicional com os movimentos principais da calistenia, paralelas, barras fixas e *muscles ups*.

A calistenia também era usada dentro das penitenciárias e entre as populações periféricas que não tinham condições de ter acesso a algum ginásio pago, utilizavam do equipamento disponível nos parques da cidade para se exercitar. Sendo um movimento que rapidamente se tornou muito popular na Rússia, Israel, Leste Europeu e nos Estados Unidos. Como competições nessa modalidade começaram a ser realizadas a muito pouco tempo, não existem muitos relatos exatos de qual localização que aconteceu o primeiro evento oficial da prática, mas hoje existem competições regionais, nacionais e mundiais. WSWCF Academy (2011-2021):

***No momento a WSWCF, ativamente organiza os eventos em duas categorias principais do street workout and calisthenics:***

- Street workout and calisthenics freestyle
- Street workout and calisthenics power and strength <sup>2</sup>

---

2 No original: ***At the moment, the WSWCF actively organizes events in two main categories of street workout and calisthenics:***

- Street workout and calisthenics freestyle

A internet foi um grande portfólio para praticantes do mundo inteiro, através de vídeos no *youtube*, discussões em fóruns, os atletas foram trocando métodos de treinamento e estilos, criando novos movimentos, novas variações de exercícios já existentes, além de espalhar em países que não estavam muito por dentro da prática, atletas com anos de experiências em outras modalidades, como circo e ginástica compartilhando suas informações e métodos ajudaram a praticantes do mundo todo que apenas treinavam sozinhos em parques a conseguir se desenvolver ao ponto de mesmo não estando em ginásios ou dojos conseguiram chegar num mesmo nível de performance, fazendo o *Street Workout* um esporte democrático e altamente inclusivo.

Mostrando assim que esse esporte não surgiu de um lugar apenas, foi modificado e adaptado com cada cultura que se encontrava, com atletas dividindo seus treinamentos e fazendo o esporte crescer mais ainda.

### 3.5 Diferença entre o *SW Freestyle* e o *SW Power and Strength*

Dentro das competições realizadas existem duas categorias, a de categoria de *Freestyle* não denota ao atleta uma apresentação específica, ele apresenta aos jurados o que bem entender em relação aos elementos isométricos, dinâmicos e acrobáticos, podendo até acabar deixando um desses elementos de lado da apresentação, o que acarreta em não completar a pontuação devidamente como será mostrado mais à frente. Geralmente as apresentações variam entre uma sessão de 2 minutos, no caso de ser uma etapa classificatória, podendo diminuir até duas sessões de 45 segundos no caso de ser uma disputa de um atleta contra o outro. WSWCF Academy (2011-2021)

Em competições que existem quatro (4) juízes: 1 Juiz dos Elementos Estáticos, 1 juiz dos elementos dinâmicos, 1 juiz das combinações dos movimentos, 1 juiz do estilo e performance da apresentação. Os juízes devem terminar o curso de formação de juiz fornecido pela Federação para garantir um alto padrão de julgamento <sup>3</sup>

- 
- *Street workout and calisthenics power and strength*

3 No original: In competitions where there are four (4) judges (1 Static elements` judge, 1 Dynamic elements` judge, 1 Move combinations` judge and 1 Style judge). Judges have to finish judging course education provided by Federation to ensure high standard of judging.

Nesse último caso, dando uma vantagem de mostrar o que o oponente está realizando, levando ao atleta bolar uma estratégia na hora de fazer uma combinação que consiga ser superior ao do atleta anterior. A quantidade de juízes varia de acordo com a competição, havendo umas que utilizam apenas três jurados, enquanto outras chegam a utilizar sete, contando com o avaliador que irá apontar se o elemento isométrico foi realizado pelo tempo devido, que são três segundos, podendo chegar a cinco segundos em algumas competições. Nem sempre esse avaliador do tempo será o mesmo jurado que irá avaliar os isométricos, ele pode apenas qualificar se o elemento foi sustentado pelo tempo devido, enquanto o outro irá avaliar a postura/qualidade do exercício em si. WSWCF Academy (2011-2021):

Os participantes têm uma rodada de qualificação e, após essa rodada, dez dos melhores atletas passam para a segunda rodada, onde são divididos em duplas e os atletas competem entre si em duplas nas batalhas de Street Workout and Calisthenics Freestyle. O vencedor de cada batalha se qualifica para a rodada final, onde os cinco melhores atletas competem entre si. No formato de competição de batalha.<sup>4</sup>

Enquanto que no *SW Power and Strenght* são competições de repetições divididas entre máximo de repetições com pesos adicionais e apenas com peso corporal, na categoria de pesos adicionais a disputa será entre qual dos atletas conseguirá fazer o máximo de repetições com determinado peso adicional, a disputa acontece em três movimentos diferentes. Essa é a categoria *Power*. WSWCF Academy (2011-2021):

Categoria Street Workout Power. Consiste em uma combinação tripla, na qual os participantes devem realizar três elementos de potência, todos para o número máximo de repetições com pesos extras adicionados. O vencedor é considerado o participante que conseguir realizar o maior número de repetições de exercícios no total de todos os três elementos.<sup>5</sup>

Enquanto que na categoria *Strenght*, será realizado o máximo de repetições apenas com o peso corporal e ganha o atleta que realizar mais execuções perfeitas do movimento escolhido. Os elementos nessas competições geralmente são barra fixa, paralela, flexões

---

4 No original: Participants have one qualification round, and, after this round, ten of the best athletes go to the second round, where they are divided into pairs and the athletes have to compete with each other in pairs in street workout and calisthenics freestyle battles. The winner of every battle qualifies for the final round, where top five athletes also compete with each other in a battle competition format.

5 No original: Street Workout Power category. It consists of a triple combination, in which the participants have to perform three power elements all for the maximum number of repetitions with added extra weights. The winner is considered to be the participant who can perform the largest number of exercise repetitions in total of all three elements

de braço e *muscle ups*. Os juízes nesses casos vão validar se a repetição foi válida ou não, por exemplo se o queixo passou da barra, no exercício de barra fixa, ou se os cotovelos chegaram a um ângulo de 90° na paralela ou flexão, ou se foi utilizado de impulsão para subir o *muscle up*. Se a repetição não for válida, não será contabilizada no julgamento. WSWCF Academy (2011-2021)

Categoria Street Workout Strength. Consiste em diferentes exercícios que os participantes tem de fazer o número pré-definido de repetições sem qualquer peso extra. Apenas os exercícios e repetições que são feitos corretamente serão aceitos e pontuados, o vencedor é aquele participante que realizou o todas as repetições no menor período de tempo.<sup>6</sup>

### 3.6 Competições Mundiais

O esporte se popularizou por todo o mundo com os eventos mundiais promovidos pela *World Street Workout and Calisthenics Federation* (WSWCF). Um dos maiores eventos dessa federação é o *Street Workout World Championship* que atrai praticantes de várias nacionalidades, através das competições nacionais que ocorrem para qualificar os participantes dessas competições internacionais. WSWCF Academy (2011-2021)

Essas competições foram criadas com o objetivo de uma vez por ano dar a oportunidade para todas as regiões ativas de street workout e calisthenics ao redor do mundo de receber competições em larga escala internacional.<sup>7</sup>

No ano de 2020 houve algumas mudanças nas categorias colocando uma divisão por peso, tendo a *Lightweight Category* com atletas abaixo dos 68 quilos (masculino) e abaixo dos 50 quilos (feminino), a *Middleweight Category* com atletas entre 68 e 80 quilos (masculino) e 50 a 60 quilos (feminino), a *Heavyweight Category* com atletas acima de 80 quilos (masculino) e acima de 60 quilos (feminino) e por último a *Absolute Category* onde os atletas podem competir livremente sem divisão no peso, assim como eram nas competições nos anos anteriores. WSWCF Academy (2011-2021)

---

<sup>6</sup> No original: Street Workout Strength category. It consists of different exercises, and the participants have to perform a set number of repetitions without any extra weight. Only those exercise repetitions, which are done correctly, are accepted and counted, and the winner is the participant, who has performed all of the exercises in the shortest amount of time.

<sup>7</sup> No original: These competitions were created with the goal to once a year provide an opportunity for all the active street workout and calisthenics regions of the world to host large-scale international competitions

A partir de 2020 os participantes serão divididos em 3 (três) categorias de peso e 1 (uma) categoria absoluta:

**9.1.1. Categoria leve.** Abaixo de 68 kg para atletas do sexo masculino e abaixo de 50 kg para atletas do sexo feminino.

**9.1.2. Categoria de peso médio.** De 68 kg a 80 kg para atletas do sexo masculino e de 50 kg a 60 kg para atletas do sexo feminino.

**9.1.3. Categoria de peso pesado.** A partir de 80 kg para atletas do sexo masculino e a partir de 60 kg para atletas do sexo feminino.

**9.1.4. Categoria absoluta.** Todos os atletas masculinos da categoria de peso juntos e todas as atletas femininas da categoria de peso juntos. <sup>8</sup>

### 3.7 Método de avaliação do SW

Na competição mundial que foi citada acima a avaliação dos participantes é dividida entre três jurados, um que vai avaliar a isometria dos movimentos estáticos, que só pontuam se permanecerem no movimento por no mínimo três segundos. A pontuação do participante aumenta a cada movimento perfeitamente executado que ele segurar pelo tempo mínimo necessário. Esses movimentos podem ser: a *planche*, *front lever*, *back lever*, *handstand*, *L-sit*, *V-sit*, De acordo com as regras da WSWCF *hollow back*. Incluindo muitas variações mais difíceis de cada um desses movimentos. Academy (2011-2021):

Juiz de elementos estáticos. O primeiro (1º) juiz dará notas de '0' a '10' apenas para os elementos estáticos. Este juiz deve ser conhecido como especialista em elementos estáticos, conhecendo todos os detalhes e dificuldades dos movimentos.

**Os elementos estáticos são contenções (não menos de 3 segundos) e movimentos de potência e força em câmera lenta, por ex. planche, bandeira humana, front lever, back lever, slow muscle up, etc.**

10.2.1.1. O juiz dos elementos estáticos pode dar uma nota de até no máximo '3' pontos se o Participante em uma rodada tiver mostrado apenas um (1) movimento estático perfeito.

10.2.1.2. O juiz dos elementos estáticos pode dar uma nota de até no máximo '6' pontos se o Participante em uma rodada tiver mostrado apenas dois (2) movimentos estáticos perfeitos.

10.2.1.3. O juiz dos elementos estáticos pode dar uma nota de até no máximo '10' pontos se o Participante em uma rodada

---

<sup>8</sup> No original: From 2020 participants will be divided in 3 (three) weight categories and 1 (one) absolute category:

9.1.1. **Lightweight category.** Under 68 kg for male athletes and under 50 kg for female athletes.

9.1.2. **Middleweight category.** From 68 kg to 80 kg for male athletes and from 50 kg to 60 kg for female athletes.

9.1.3. **Heavyweight category.** From 80 kg for male athletes and from 60 kg for female athletes.

9.1.4. **Absolute category.** All weight category male athletes together and all weight category female athletes together.

tiver mostrado pelo menos três (3) movimentos estáticos perfeitos<sup>9</sup>

O segundo jurado deve julgar os elementos dinâmicos, que são divididos entre dinâmicos acrobáticos e dinâmicos de força. Os acrobáticos incluem todos os giros, saltos mortais, movimentos de largada e retomada da barra etc. Enquanto os dinâmicos de força incluem os movimentos de força que utilizam de uma movimentação, os mais simples são as próprias barras fixas e flexões de braço, indo para as mais complexas como uma *press* no *handstand*, ou uma puxada no *front lever*. Se o participante fizer na sua apresentação apenas dinâmicos acrobáticos ele receberá metade da nota, se fizer apenas dinâmicos de força também receberá apenas metade da nota. Agora se realizar movimentos das duas sub categorias ele receberá a nota completa do segundo jurado. WSWCF Academy (2011-2021):

#### **Juiz dos Elementos Dinâmicos.**

O segundo (2º) juiz. Essas categorias são divididas em duas sub-categorias: (1) dinâmicos de força e (2) dinâmicos acrobáticos.

10.2.2.1. O juiz dos elementos dinâmicos deve dar o máximo de '5' pontos ao participante que em uma rodada mostrou apenas exercícios dinâmicos de força.

10.2.2.2. O juiz dos elementos dinâmicos deve dar o máximo de '5' pontos ao participante que em uma rodada mostrou apenas exercícios dinâmicos acrobáticos.

10.2.2.3. O juiz dos elementos dinâmicos deve dar o máximo de '10' pontos ao participante que em uma rodada mostrou elementos dinâmicos acrobáticos e dinâmicos de força.

**Dinâmicos de força são elementos como *muscle-ups*, barras fixas com uma mão, flexão na parada de mão, etc. Dinâmicos acrobáticos são elementos que envolvem giros horizontais, giros verticais, e outros elementos que se utilizam da explosão para serem realizados.**<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> No original: **Static elements' judge.** The first (1st) judge shall give marks from '0' to '10' only for the static elements. This judge must be known as specialist in static elements, knowing all details and difficulties of moves.

**Static elements are holds (not less than 3 seconds) and slow-motion power and strength moves, e.g. planche, human flag, front lever, back lever, slow muscle-up, etc.**

10.2.1.1. The static elements' judge may give a mark up to maximum of '3' points if the Participant within one round has shown only one (1) perfect static move.

10.2.1.2. The static elements' judge may give a mark up to maximum of '6' points if the Participant within one round has shown only two (2) perfect static moves.

10.2.1.3. The static elements' judge may give a mark up to maximum of '10' points if the Participant within one round has shown at least three (3) perfect static moves.

<sup>10</sup> No original: **Dynamic elements' judge.** The second (2nd) judge. This category is divided in two sub-categories: (1) dynamic strength and (2) dynamic acrobatics.

10.2.2.1. The dynamic elements' judge may give a mark up to maximum of '5' points if the Participant within one round has shown only dynamic strength moves.

10.2.2.2. The dynamic elements' judge may give a mark up to maximum of '5' points if the Participant within one round has shown only dynamic acrobatic moves.

O terceiro jurado irá avaliar as combinações realizadas pelos atletas, e dará uma nota de 0 a 10 apenas pelas combinações de movimentos sejam eles, isométricos, dinâmicos de força ou acrobáticos. O atleta receberá três pontos se realizar apenas movimentos isométricos, e três pontos se realizar apenas movimentos dinâmicos, enquanto que se realizar 2 movimentos de cada categoria receberá dez pontos nessa categoria de combinações. WSWCF Academy (2011-2021):

**Juiz de combinações dos movimentos.** O terceiro (3º) juiz deve dar pontuações de '0' a '10' apenas para combinações de estáticos, dinâmicos de força e dinâmicos acrobáticos. Esse juiz deve ser um especialista em combinações ou deve possuir experiência em julgar eventos de street workout freestyle.

10.2.4. Desde 2020, o juiz de combinações deve dar a maior pontuação para as combinações mais bem executadas, do que as combinações mais compridas.

10.2.4.1. O juiz de combinações deve dar um máximo de '3' pontos se o participante em uma rodada mostrou apenas combinações de movimentos estáticos.

10.2.4.2. O juiz de combinações deve dar um máximo de '3' pontos se o participante em uma rodada mostrou apenas combinações de movimentos dinâmicos.

10.2.4.3. O juiz de combinações deve dar o máximo de '10' pontos para o participante que em uma rodada mostrou no mínimo 2 elementos estáticos e 2 elementos dinâmicos. Combinações misturadas somente serão aceitas, se tiver no mínimo 2 dinâmicos e 2 estáticos realizados em uma única combinação.<sup>11</sup>

As penalidades nesse esporte se dão em duas formas, o atleta pode errar o movimento, erro esse se caracteriza por não segura o tempo necessário nos movimentos isométricos, ou segurar com uma postura muito distante da postura correta. Um erro também pode ser uma queda em algum movimento acrobático ou a tentativa falha de

---

10.2.2.3. The dynamic elements' judge may give a mark up to maximum of '10' points if the Participant within one round has shown dynamic strength and dynamic acrobatic moves.

**Dynamic strength elements are muscle-ups, one arm pull-ups, handstand push-ups, etc. Dynamic acrobatic elements are all spins, flips and other elements where momentum is mainly used.**

<sup>11</sup> No original: **Move combinations' judge.** The third (3rd) judge shall give marks from '0' to '10' only for combination of static and dynamic moves and elements. This judge has to be known as specialist in combinations or experienced in judging street workout freestyle events.

10.2.4. Starting from 2020, Combination judge is required to give higher marks for clean mixed combinations that last longer than separated mixed combinations.

10.2.4.1. The combinations' judge may give a mark up to maximum of '3' points if the Participant within one round has shown only static move combinations.

10.2.4.2. The combinations' judge may give a mark up to maximum of '3' points if the Participant within one round has shown only dynamic move combinations.

10.2.4.3. The combinations' judge may give a mark up to maximum of '10' points if the Participant within one round has shown at least 2 mixed static and dynamic move combinations. Mixed combination is accepted only, if at least 2 dynamic and 2 static elements are done within one combination.

realização de algum dinâmico de força, qualquer erro cometido não receberá nenhum ponto por parte dos jurados.

Outra penalidade é se o elemento estiver em má forma, no caso dos isométricos se forem segurados em uma postura não perfeita, mas ainda considerável. Nos dinâmicos de força se houver compensação para algum lado na movimentação mostrando assim uma falta de fortalecimento necessária para a realização do movimento. E nos acrobáticos se apenas uma mão segurar na barra nos movimentos de largada e retomada, ou se acidentalmente bater as mãos ou a cabeça na barra e ainda segurá-la também será considerada como em má forma e não será atribuída a nota máxima do movimento.

### 3.8. Uma nova calistenia *hit body work* e suas diferenças com o SW

Não existem muitos artigos ou livros brasileiros sobre a calistenia ou o *Street Workout* (SW), um dos poucos artigos tratava de uma denominada nova calistenia, um método de treinamento denominado de *hit body work*, dividindo os exercícios entre os simples e os mais complexos, diminuindo o tempo de recuperação conforme o praticante for evoluindo, em relação aos exercícios não se diferenciam dos exercícios comuns da calistenia, o que esse método traz é em relação a forma que a atividade é guiada, onde existem os exercícios simples com apenas uma movimentação, consistindo na fase excêntrica e na fase concêntrica e os exercícios avançados com mais de um padrão de movimento, consistindo em uma fase a mais, seja ela positiva ou negativa. Machado (2019):

O 1º pilar é o tipo de exercício, que é dividido em dois tipos: simples e complexo. Os exercícios simples são aqueles que tem mesmo padrão de movimento durante toda sua execução, um exemplo é o Jump Jack; já o complexo, tem padrão de movimento alterado ou combinado durante a execução, como exemplo temos o Burpee. (p. 18)

Dentro da calistenia os exercícios não são divididos entre simples e avançados apenas pela quantidade de movimentação, pois um exercício pode ter alto nível de dificuldade tendo apenas uma movimentação, seja ela somente excêntrica ou concêntrica. Assim como também podem existir combinações de diversas movimentações e todas elas serem bem simples até para uma pessoa sedentária realizar, então esse primeiro conceito dentro da calistenia como esporte não é aplicado.

Em campeonatos nenhum movimento recebe pontuação se estiver na fase excêntrica, não importa a dificuldade que seja, o movimento só é validado se for realizado em sua forma concêntrica, o que no meio dos campeonatos é chamado de dinâmicos de força.

Outro conceito apontado do *hit body work* é o tempo de execução (TE) e o tempo de repouso (TR), onde  $TR > TE$  se for iniciante e  $TE > TR$  se for avançado. Dentro do treinamento na calistenia e SW o tempo de repouso irá variar de acordo com a necessidade e foco daquele treinamento específico, por exemplo, se for um treino de movimentos acrobáticos, onde se requer mais explosão e consciência corporal na hora da execução, os repouso tendem a se encurtar já que o nível de estresse muscular é menor. Agora se for um treino de repetições ou de isometria, já é recomendado aumentar o tempo de descanso, já que independente do esporte, qualquer treinamento voltado para desenvolvimento de força deve ter um tempo de repouso suficiente para recuperar da última sessão. Machado (2019):

2º pilar são as cargas de tempo, que dividimos em tempo de estímulo (TE) e tempo de recuperação (TR). Para indivíduos iniciantes o TR deve ser maior que o TE; para indivíduos intermediários, o TR deve ser igual ao TE e para os avançados o TR deve ser inferior ao TE (p. 18)

Isso também varia do nível dos exercícios em relação ao praticante, se estiver num alto nível de esforço e/ou misturando repetições com exercícios isométricos é recomendado um maior tempo de descanso, entre três e quatro minutos. Porém, se forem exercícios que para o praticante sejam mais simples de realizar a execução, independentemente do nível da atividade, já pode encurtar o tempo de descanso, pois seria um treinamento mais voltado para a resistência.

#### Pôster do Campeonato Mundial de Street Workout 2014



Disponível em: [https://wswcf.org/competitions\\_archive/street-workout-world-championship-2014/](https://wswcf.org/competitions_archive/street-workout-world-championship-2014/), acessado em 2022.

Pôster da Copa Mundial de Street Workout Freestyle Calisthenics 2021



Disponível em : [https://wswcf.org/competitions\\_archive/wswcf-freestyle-calisthenics-world-cup-2021/](https://wswcf.org/competitions_archive/wswcf-freestyle-calisthenics-world-cup-2021/). Acessado em 2022.

Pôster da Copa Mundial de Street Workout 2018, Stage Brazil



Disponível em: [https://www.sympla.com.br/copa-do-mundo-de-street-workout---etapa-brasil-2018\\_317061#info](https://www.sympla.com.br/copa-do-mundo-de-street-workout---etapa-brasil-2018_317061#info). Acessado em 2022.



Nordeste Calistenia (Equipe de Mossoró - RN)

Disponível em: <https://www.picuki.com/profile/nordestecalistenia>. Acessado em 2022.

### Extremo Nordeste (Equipe Nordestina fundada em PE)



Disponível em: <https://www.facebook.com/extremonordestesw/>. Acessado em 2022.

### Jampa Calistenia (Equipe de João Pessoa – PB)



Disponível em: <https://www.facebook.com/jampacalistenia/>. Acessado em 2022.

### Connects the Barz's (Equipe de Recife - PE)



Disponível em: <https://www.facebook.com/connectthebarz/>. Acessado em 2022.

### StreetWorkoutJP (Equipe de João Pessoa-PB)



Disponível em: [https://www.instagram.com/jampa\\_sw/](https://www.instagram.com/jampa_sw/). Acessado em 2022.

## 4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### 4.1 Caracterização da Pesquisa

O presente estudo se classifica como uma pesquisa de natureza qualitativa de tipologia descritiva como descrito em Sigelmann (1984), de corte temporal transversal e tendo como técnica de análise de dados a Análise de Discurso.

#### 4.1.1 Natureza da pesquisa

A natureza de pesquisa qualitativa tem como maior preocupação o contexto social no qual está inserido o acontecimento, para assim aumentar o entendimento acerca do assunto. Como mostra Neves (1996):

(...) métodos qualitativos estão mais preocupados com o processo social do que com a estrutura social; buscam visualizar o contexto e, se possível, ter uma integração empática com o processo objeto de estudo que implique melhor compreensão do fenômeno. (p. 2)

A pesquisa qualitativa tem interesse maior nos processos sociais, de conexão, interação, cisão, o fornecimento desses dados locais é o que possibilita um posterior entendimento e ter assim uma visão geral. Guerra (2006):

[...] as metodologias e técnicas qualitativas sofrem de uma grande fluidez de estatuto teórico-epistemológico de formas de aplicação e tratamento. (...) emerge da renovação das famílias metodológicas mais qualitativas em resultado de um trabalho aprofundado (...), fazendo da actividade (sic) social o fulcro do interesse sociológico. (p. 7)

Outro fator da pesquisa qualitativa, é a subjetividade dentro da base de informações que todo pesquisador deve compreender para se manter dentro do objetivo da pesquisa. (Rey e Luis, 2005):

Os processos de construção da informação oferecem uma nova visão da pesquisa qualitativa, orientada para a compreensão da subjetividade em uma perspectiva histórico-cultural (sic) das diferentes atividades humanas, tais como educação, saúde, trabalho e vida social. (p. 1)

#### 4.1.2 Tipologia da pesquisa Descritiva

Dentro do meio acadêmico, existem diversos tipos de pesquisas realizadas, a utilizada nesse projeto é a descritiva, que tem como principal função a descrição do fenômeno que está sendo pesquisado. (Santos; Lima; Xavier, 2018):

(...) as pesquisas descritivas têm como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados. (p. 3)

Pesquisas descritivas tem como papel utilizar da coleta de dados e da relação entre as variáveis para se aproximar da resposta buscada pela pesquisa. Tiussi (2015):

(...) as pesquisas descritivas objetivam descrever as características de uma população, experiência ou fenômeno, sendo necessária essa prática para que se cheguem aos objetivos propostos. (p. 17)

Mais um exemplo da pesquisa descritiva é a forma como ela pode ser utilizada para a descrição de um mundo físico, para que através do estudo possamos compreender seus principais fundamentos. Bezerra (2014)

(...) a pesquisa é uma 'atividade básica da ciência' que tem como propósito explorar, descrever e explicar o mundo físico para melhor entendê-lo nos seus princípios e funcionamentos, descrevendo os fatos para analisá-lo e interpretá-lo. (p. 69)

#### 4.1.3 Corte temporal Transversal

O corte temporal da pesquisa foi definido pelo (Serviço de Gestão de Acervos Arquivísticos Permanentes, 2020) como um espaço no tempo aonde a pesquisa se estendeu:

A pesquisa possui como corte temporal o período de 1934 até 1937, que se estende da criação até a extinção da Corte de Apelação do Rio de Janeiro. (p. 7)

Existem também os diferentes tipos de corte temporal, como aponta os autores (Silva e Adler, 2012)

Quanto ao corte temporal, a pesquisa é seccional com perspectiva longitudinal. Embora nesse corte de pesquisa a

O corte temporal também pode ser utilizado para especificar uma determinada época na qual foi baseada os estudos da pesquisa, como utilizada em (Heberts, 1998):

Estabeleceu-se um corte temporal para esta pesquisa, que começa no século XVI, com a conquista ibérica e a produção dos primeiros relatos escritos, e vai até o século XIX. Exclui-se o século atual, que é o mais bem documentado e trabalhado no que diz respeito aos remanescentes Mbayá-Guaicurú, os Kadiwéu. Optou-se por um recorte temporal, que abrange os séculos XVI, XVII, XVIII e XIX para proporcionar uma grade maior de conhecimentos à arqueologia no que se refere à toda transição provocada pelo contato com os colonizadores, com relação ao assentamento e ao modo de vida da sociedade Mbayá-Guaicurú. (P. 22)

#### 4.1.4 Técnica de análise de Dados

Uma das técnicas de análise utilizadas no meio acadêmico, é a técnica de análise de dados, que é utilizada com frequência em diversas áreas, como aponta (Mozzato e Grzybovski, 2011):

Há diferentes técnicas que podem ser utilizadas na execução de pesquisas diferenciadas, mas a análise de conteúdo consiste numa técnica de análise de dados que vem sendo utilizada com frequência nas pesquisas qualitativas no campo da administração, assim como na psicologia, na ciência política, na educação, na publicidade e, principalmente, na sociologia. (...) análise de dados, em última instância, significa uma metodologia de interpretação. Como tal, possui procedimentos peculiares, envolvendo a preparação dos dados para a análise. (p. 2)

A análise de discurso será utilizada nesse projeto, análise essa que é de fundamental importância para a entender o meio social estudado e compreender como funcionam as estruturas sociais dos atletas. Nogueira (2001):

As análises do Discurso têm tido um papel crescente nas ciências sociais contemporâneas. Este crescimento faz-se sentir quer através do aumento de número de estudos que utilizam os seus conceitos e métodos, quer através da extensão do seu desenvolvimento. Investigadores de disciplinas tão diversas como a antropologia, a sociologia, a história, a psicologia e especificamente a psicanálise, a temática dos estudos de gênero, a teoria política ou a teoria literária entre outras, têm usado o conceito de Discurso, e a Análise do Discurso para

A técnica de análise é o que permite ao pesquisador extrair a informação da grande quantidade de dados recolhidos para servir ao propósito de elucidar as perguntas anteriormente buscadas no estudo. (Câmara, 2013)

*A terceira fase do processo de análise do conteúdo é denominada **tratamento dos resultados - a inferência e interpretação**. Calcado nos resultados brutos, o pesquisador procurara torná-los significativos e válidos. Esta interpretação deverá ir além do conteúdo manifesto dos documentos, pois, interessa ao pesquisador o conteúdo latente, o sentido que se encontra por trás do imediatamente apreendido.*

## 4.2 Universo da Pesquisa / Sujeitos da Pesquisas

O Universo dessa pesquisa foram os praticantes de grupos de SW e Calistenia. Os sujeitos do estudo foram divididos entre fundadores e integrantes dos devidos grupos estudados nos estados de Paraíba, Piauí, Bahia, Ceará, Rio Grande do Norte, Sergipe, Alagoas, Maranhão e Pernambuco. Serão entrevistados atletas masculinos e femininos na faixa etária entre os 15 e 40 anos de idade. A escolha dos sujeitos foi intencional e não-probabilística. A presença de variantes de gênero e identidade de gênero não incidiu na escolha dos sujeitos.

### 4.2.1 Escolha intencional e não-probabilística

Nessa pesquisa foi realizada através da escolha intencional dos entrevistados, uma vez que o material buscado só pôde ser encontrado dentro do meio de atletas dessa modalidade esportiva. Como mostrado em (Kantorski, Jardim, Wetzel, Olschowsky, Schneider, Resmini, Heck, Bielemann, Schwartz, Coimbra, Lange e Sousa, 2009), a escolha intencional possibilita o estudo de ter o teor especificado ao problema que busca ser resolvido, interpretado ou analisado.

Em uma escolha intencional, foram selecionados cinco CAPS, tendo como parâmetro os dados obtidos na etapa de avaliação quantitativa, referentes à estrutura, processo e sua adequação às normas definidas[...] foram também considerados o tempo de funcionamento e experiência do serviço e a disponibilidade dos grupos de interesse em aderirem à proposta. (p. 3)

Um levantamento de pesquisa utilizando uma amostra não-probabilística foi utilizado nesse projeto pelo fato do grupo estudado ser integrante de uma modalidade esportiva específica e representarem dentro dos meios os atletas que participaram em competições e montaram grupos de treinamento. Como aponta (Vinuto, 2014):

amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência. Ou seja, a partir desse tipo específico de amostragem não é possível determinar a probabilidade de seleção de cada participante na pesquisa, mas torna-se útil para estudar determinados grupos difíceis de serem acessados. (p. 202)

#### 4.3 Critérios de Inclusão

Foram pesquisados todos os sujeitos que se adequarem as seguintes características:

- Estar inserido dentro de algum dos seguintes grupos
- Ter uma frequência mínima de 2 treinos semanais
- Ter no mínimo 2 meses de treino
- Ser voluntária no estudo
- Participantes com faixa etária a partir dos 15 anos de idade
- Ter assinado o TCL (Termo de compromisso livre e esclarecido)

#### 4.4 Critérios de Exclusão

Foram excluídos todos os sujeitos que se adequarem as características:

- Não treinam a modalidade *Street Workout*
- Não treinam calistenia
- Ter uma frequência inferior a 2 treinos semanais
- Ter menos que 2 meses de treino no grupo
- Não ser voluntária no estudo
- Não pertencer a faixa etária acima dos 15 anos de idade
- Não ter assinado o TCL (Termo de compromisso livre e esclarecido)

#### 4.5 Instrumentos de Coleta de Dados

A presente pesquisa foi utilizada de questionário e roteiro semiestruturados, aplicados virtualmente através de formulários ou presencial caso ocorra oportunidade pós pandemia e contando assim, também com protocolos de observação, para controle pandêmico. As aplicações de questionários e entrevistas por formulário e as anotações foram feitas com um notebook Dell Inspiron 15 3000. Enquanto que as informações contidas nas observações no diário de campo foram feitas com papel, caneta e gravador nos locais de treino.

A pesquisa foi realizada através da utilização de um questionário *online* contendo questões sobre o objeto de estudo. Esse questionário poderia ser respondido de maneira autônoma pela internet sem interlocuções realizadas entre pesquisador e voluntário, ou poderia ser respondido de forma presencial. Os roteiros de entrevista foram aplicadas presencialmente de acordo com as condições da pandemia. Segundo Chagas (2000) um questionário semiestruturado:

[...] é tão somente um conjunto de questões, feito para gerar os dados necessários para se atingir os objetivos do projeto. [...], o questionário é muito importante na pesquisa científica, especialmente nas ciências sociais. (p. 1)

A entrevista semiestruturada foi escolhida como método para essa pesquisa como forma de estabelecer dados objetivos, assim como discorrer para respostas que não estão explicitadas dentro das perguntas. As questões foram previamente definidas, porém existe uma abertura para o diálogo fora do roteiro, dentro do assunto pesquisado. Como mostra (Quaresma, 2005):

As entrevistas semi-estruturadas (sic) combinam perguntas abertas e fechadas, onde o informante tem a possibilidade de discorrer sobre o tema proposto. O pesquisador deve seguir um conjunto de questões previamente definidas, mas ele o faz em um contexto muito semelhante ao de uma conversa informal. O entrevistador deve ficar atento para dirigir, no momento que achar oportuno, a discussão para o assunto que o interessa fazendo perguntas adicionais para elucidar questões que não ficaram claras ou ajudar a recompor o contexto da entrevista. (p. 8)

#### 4.6 Procedimentos de Coleta de Dados

Foram contatados os participantes dos respectivos grupos pesquisados, onde foram explicados os objetivos da pesquisa e foram solicitados a assinatura **da carta de anuência** (APÊNDICE I), para a autorização da pesquisa. Depois foram contatados os atletas que não pertenciam a nenhum dos grupos pesquisados, onde foram informados sobre o objetivo da pesquisa e esclarecidos como foram os procedimentos para assim ser solicitada a assinatura do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE II).

O local onde foi realizada a pesquisa, foi no ambiente virtual ou em centros/locais de treinamento na cidade de João Pessoa, como na Praça da Paz nos bancários, ou no Jampa Calistenia na praia de Tambaú. Foram estabelecidos em média de 30 minutos a uma hora para as respostas. As coletas foram realizadas dentro do segundo e terceiro trimestre de 2021 e foram analisadas sob a Técnica de Análise de Discurso (AD).

#### 4.7 Técnicas de Análise

A técnica de análise utilizada no projeto foi a Técnica de Análise de Discurso (AD), existem diversas tradições teóricas que reivindicam o título de (AD). Segundo (Caregnato; Mutti, 2007):

AAD trabalha com o sentido e não com o conteúdo do texto, um sentido que não é traduzido, mas produzido; pode-se afirmar que o *corpus* da AD é constituído pela seguinte formulação: ideologia + história + linguagem. A ideologia é entendida como o posicionamento do sujeito quando se filia a um discurso, sendo o processo de constituição do imaginário que está no inconsciente, ou seja, o sistema de idéias (sic) que constitui a representação; a história representa o contexto sócio histórico e a linguagem é a materialidade do texto gerando 'pistas' do sentido que o sujeito pretende dar. Portanto, na AD a linguagem vai além do texto, trazendo sentidos pré-construídos (sic) que são ecos da memória do dizer. Entende-se como memória do dizer o interdiscurso, ou seja, a memória coletiva constituída socialmente; o sujeito tem a ilusão de ser dono do seu discurso e de ter controle sobre ele, porém não percebe estar dentro de um contínuo, porque todo o discurso já foi dito antes. (p. 4)

Outra parte importante da análise de discurso é quando se analisa o sujeito que está sendo entrevistado, não só como indivíduo, mas como parte de um todo, seja qual organização que ele representar, como citado por (Mussalim, 2001)

(...) o sujeito não poderia ser concebido como um indivíduo que fala (eu falo), como fonte do próprio discurso. O sujeito, para a AD-1, é concebido como sendo assujeitado à maquinaria[...], já

que está submetido às regras específicas que delimitam o discurso que enuncia. (p. 123)

A análise do discurso se mostrou fundamental para essa pesquisa, pois ela tratou diretamente do interior do sujeito entrevistado, aonde cada indivíduo por se encontrar em pleno estado de mudança, levando o discurso a também passa por essas diferentes fases. (Brandão, 2009):

Partindo do pressuposto de que o discurso materializa o contato entre o ideológico e o lingüístico (sic) no sentido de que ele representa, no interior da língua, os efeitos das contradições ideológicas, a análise do discurso apresenta-se como uma disciplina não acabada, em constante mudança, em que o lingüístico (sic) é o lugar, o espaço que dá materialidade, espessura a idéias (sic), temáticas de que o homem se faz sujeito, um sujeito concreto, histórico, porta-voz de um amplo discurso social. (p. 1)

#### 4.8 Design do Estudo

Esta pesquisa terá com o elemento norteador a construção de categorias de análise e suas varáveis para orientar a construção dos instrumentos de pesquisa.

##### a) Categoria Sócio econômica e Cultural:

Essa categoria tratou de definir os aspectos socioeconômicos e culturais dos sujeitos investigados. Segundo (Santos, Silva, Motti e Francelin, 2013) essa categoria é importante pois:

O estudo social é um processo metodológico específico do Serviço Social, que tem por finalidade conhecer profundamente e de forma crítica, uma determinada situação ou expressão da questão social, objeto da intervenção profissional, especialmente nos seus aspectos socioeconômicos e culturais. (p. 13)

Variáveis:

- Nome: Para a identificação do sujeito investigado.
- Sexo: Para compreensão das possíveis diferenças entre os entrevistados.
- Idade: Para analisar a quantidade de experiência o sujeito entrevistado possui.
- Renda familiar: Para compreender a qual classe social o sujeito está inserido.
- Instrução escolar: Para analisar o nível de escolaridade do sujeito investigado.

b) Categoria *Metodologia de Treinamento*:

Essa categoria tratou de explicitar as tipologias de treinamento utilizadas pelos atletas de street workout e calistenia durante seus treinamentos descritas através dos instrumentos utilizados (questionário online e presencial). A importância da análise da metodologia de treinamento se torna necessária, uma vez que não existem muitos artigos sobre os aspectos específicos de treinamento dessa modalidade esportiva. Como citado em (Cetolin e Fozza, 2009):

O treinamento esportivo vem evoluindo de forma significativa nas últimas décadas, gerando modificações e incertezas para os profissionais, quanto ao melhor método para organização das cargas de trabalho. (p. 1)

Variáveis:

- Tipo de treinamento (*SW Freestyle/Strenght*): Como já explicado no marco teórico, existem duas modalidades dentro do SW, onde uma se baseia em repetições com cargas ou número máximo e a outra em uma apresentação livre podendo realizar elementos estáticos e acrobáticos.
- Cargas utilizadas: Em relação ao uso de pesos adicionais para os exercícios básicos de calistenia ou até elementos avançados do SW.
- Frequências: Para comparar a separação entre os treinamentos de força, flexibilidade, agilidade, resistência, explosão, mobilidade e performance.
- Intensidades: Para compreender o nível dos treinamentos durante a semana ou a periodização que ocorre ao longo dos meses.
- Tempo dos treinos: Para analisar o tempo de esforço em cada treinamento.
- Tempo de recuperação: Para observar o tempo utilizado para o descanso entre as séries durante o treino e a recuperação dos treinos anteriores.
- Dieta: Analisar a rotina alimentar dos atletas investigados.
- Presença de treinador: Observar se existe um acompanhamento profissional aos treinamentos.
- Utilização de exercícios excêntricos, concêntricos ou isométricos: Observar como os atletas encaixam os diferentes estímulos de exercícios dentro de seus treinamentos.
- Treino em equipamentos de musculação: Para observar se os atletas utilizam da musculação para compor o treinamento ou se recuperar de lesões.

- Usos de exercícios cardiorrespiratórios: Para analisar a utilização dos treinos de resistência dentro da modalidade.
- Exercícios de flexibilidade: Para compreender os métodos de treinos de flexibilidade dentro da modalidade.
- Exercícios de Mobilidade: Para entender a utilização de exercícios de mobilidade para correção postural e recuperação de lesão.
- Exercícios de Agilidade: Para observar os métodos de ganho de agilidade para a realização dos elementos acrobáticos dentro da modalidade.

#### c) Categoria *Mapeamento*:

Esta categoria tratou de quem são os participantes, de onde treinam e em que condições acontece este treinamento, incluindo um quantificação e estratificação dos sujeitos praticantes, forma de locomoção ao treino, questões de financiamento dos treinos/equipamentos. Como afirmavam (Silva, Jaber e Sato, 2012) o mapeamento social é:

uma metodologia [...] para evidenciar os grupos sociais do estado com suas identidades e seus territórios, suas culturas e a construção de sentidos; além dos processos de conflitos e injustiças socioambientais. (p. 11)

#### Variáveis:

- Local de treino: Para analisar os diferentes locais que são utilizados para o treinamento dentro dos estados investigados.
  - Condições dos locais de treinos, (banheiros, chuveiro, coberto, pagamento): Para compreender em que condições higiênicas e privativas os atletas utilizam nos locais de treinamento.
  - Equipamentos utilizados nos treinamentos: Para identificar os tipos e as necessidades dos atletas dessa modalidade.
- Uso de vestimenta especial: Para mostrar qual a vestimenta necessária para a prática da modalidade.
- Disposição geográfica: Para verificar a disposição dos atletas e grupos dentro dessa modalidade no nordeste brasileiro.
  - Nomes das equipes: Para identificar esses sujeitos dentro do meio esportivo e competitivo.

#### d) Categoria *Estórias pessoais de construção*:

Esta categoria tratou de entender como se formaram as equipes de *street workout* e de como os seus integrantes tiveram contato com essa modalidade de atividade física/esportiva. Como mostrado em (Holzmann, 2002):

A história ou o relato oral está cada vez mais presente nos debates e ressurge como técnica útil para registrar o que ainda não está cristalizado em documentos escritos, para captar o não explícito. (p. 1)

Variáveis:

- Forma de conhecimento da modalidade: Para identificar como os atletas conheceram a modalidade e se interessaram pelo meio competitivo.
- Forma de construção das equipes: Para avaliar como os grupos surgiram e se formaram dentro do esporte.
- Lideranças: Para observar como se estabeleceram as lideranças se formam dentro dos grupos.

#### e) Categoria satisfação/insatisfação

Essa categoria pretendeu observar o nível de satisfação e insatisfação dos atletas do meio competitivo, em relação ao cenário esportivo atual, ao esporte, ao apoio familiar, dos amigos e reconhecimento pelo trabalho. Como dito por (Balbim, Júnior e Vieira, 2013):

A satisfação é considerada um dos mais importantes resultados de qualquer experiência esportiva, uma vez que está relacionada diretamente com a persistência na atividade e é vista como um requisito básico para o desempenho em alto nível. (p. 3)

Variáveis:

- Satisfação nos treinos: Para identificar aspectos positivos dentro dos treinamentos.
- O que não satisfaz nos treinos: Para identificar aspectos negativos dentro dos treinamentos.
- Reconhecimento social e familiar da atividade exercida: Para avaliar o nível de reconhecimento que o atleta recebe de familiares e amigos.
- Presença e tipos de apoio financeiro para a prática: Para identificar o nível de apoio e patrocínio dentro da modalidade.
- Prêmios e recompensas resultantes da prática: premiações e recompensas

#### 4.9 Cuidados Éticos

Para a realização dessa pesquisa foi aplicado um documento solicitando a aprovação do Coordenador do projeto de extensão UFPB e o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – (Apêndice III), aplicada a cada um dos sujeitos entrevistados, obedecendo a norma 466/2012, que diz respeito à condição de dignidade humana em relação as pesquisas com seres humanos.

#### 4.10 Segurança da Pesquisa

Compreendemos que os entrevistados participantes dessa pesquisa não correram nenhum risco mínimo à saúde e a integridade física e moral de cada um, uma vez que o projeto é composto apenas de uma entrevista *online* acerca da prática esportiva de cada indivíduo, eles também foram informados que não sofrerão danos com a pesquisa e receberão os benefícios esclarecidos dessa pesquisa como população estudada. Onde a coleta dos dados foi realizada ou em chamada de vídeo, com o indivíduo em casa, ou em ambientes de treinamento público após utilização de álcool em gel, utilização de máscaras e todo o recomendado pela OMS. Caso a coleta seja possível ser realizada de maneira presencial, esta foi executada em local arejado, com 3 metros de distância entre o entrevistador e seu entrevistado, ambos de máscaras, em local coberto e confortável.

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

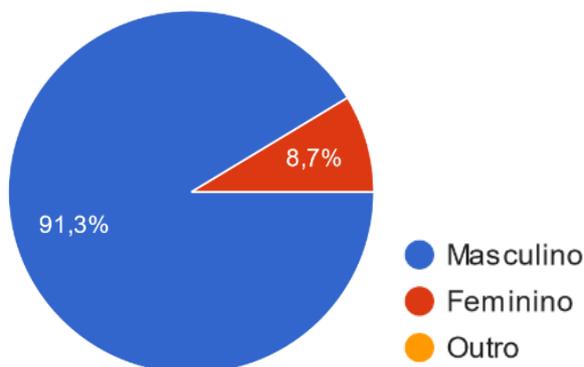
### 5.1 Análise Quantitativa dos dados

## Categoria Sócio Histórico

Nesse primeiro gráfico podemos observar, que a grande maioria dos entrevistados eram do sexo masculino, contando com 91,3% da amostra, diferente de 8,7% das mulheres. No segundo gráfico é mostrado a faixa etária dos entrevistados, onde a maioria com 40% tem entre 18 e 21 anos, a segunda maior porcentagem tem 33,9% referente aos atletas entre 22 e 26 anos, a terceira maior amostragem é de 17,4%, referente aos atletas entre 15 e 18 anos. As duas menores porcentagens são de 6,1% referente aos atletas entre 27 e 30 anos, e a de 2,6% referente aos atletas acima dos 30 anos.

### 1.1 Sexo

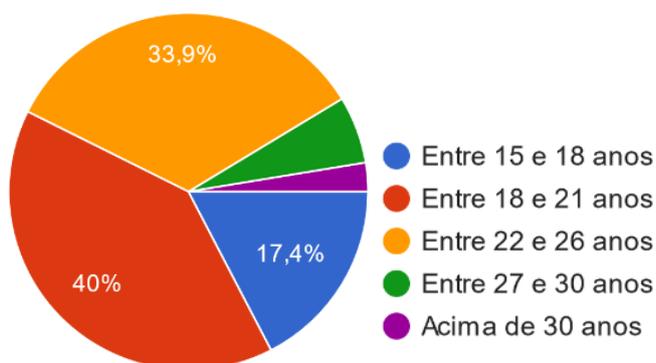
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 1.2 Faixa Etária

115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

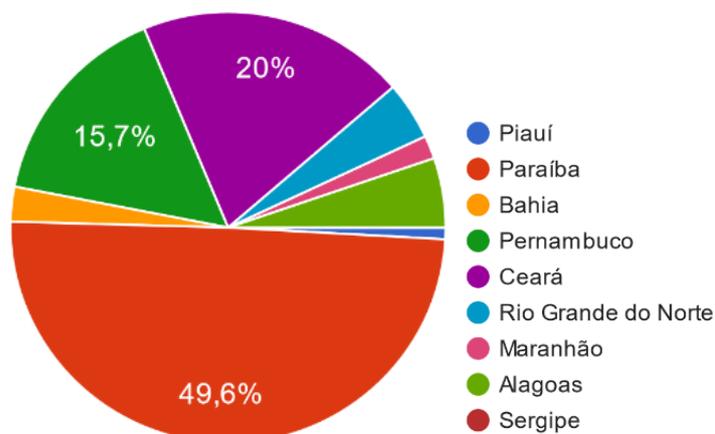
Nesse formulário foi recolhido respostas de 117 atletas de todos esses estados.

Nesse terceiro gráfico da esquerda abaixo observamos a distribuição demográfica dos entrevistados, o formulário foi distribuído entre grupos de redes sociais do esporte, entre atletas de todo o Nordeste. Aqui a maior porcentagem é de 49,6% referente à Paraíba, a segunda maior porcentagem é de 20% referente ao estado do Ceará, a terceira porcentagem é de 15,7% referente ao estado de Pernambuco. A quarta maior porcentagem é de 5,2% referente ao Alagoas, a quinta maior é do Rio Grande do Norte referente 4,3% dos entrevistados, sexta maior é referente à Bahia com 2,6% dos entrevistados, a sétima maior é do Maranhão com 1,7% dos entrevistados e a última é do Piauí com 0,9%.

Nesse gráfico da direita observamos a renda familiar entre os entrevistados, aonde 50% apresenta entre 1 e 3 salários mínimos, a segunda maior porcentagem é de 27,2% referente a no máximo 1 salário mínimo, a terceira maior porcentagem é de 16,7% referente a atletas cujo renda familiar está entre 3 e 5 salários mínimos. 3,5% de 5 a 7 salários mínimos, 1,8% referente a entre 7 e 10 salários mínimos. E 0,9% recebe mais de 10 salários mínimos.

### 1.3 Estado onde reside

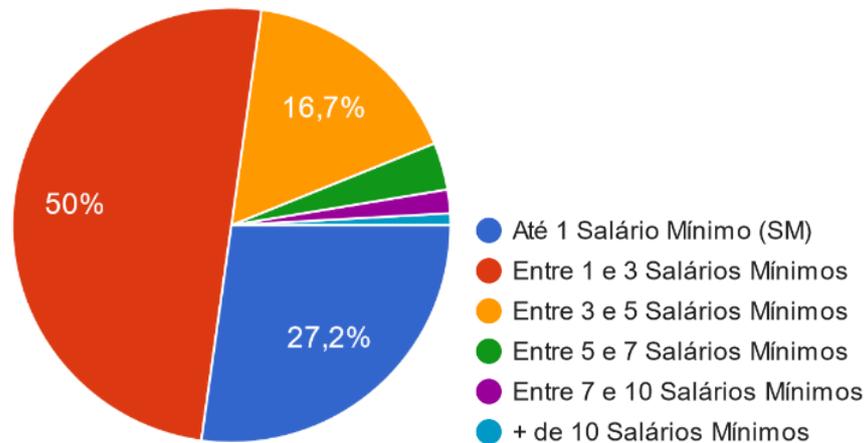
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 1.4 Renda Familiar

114 respostas



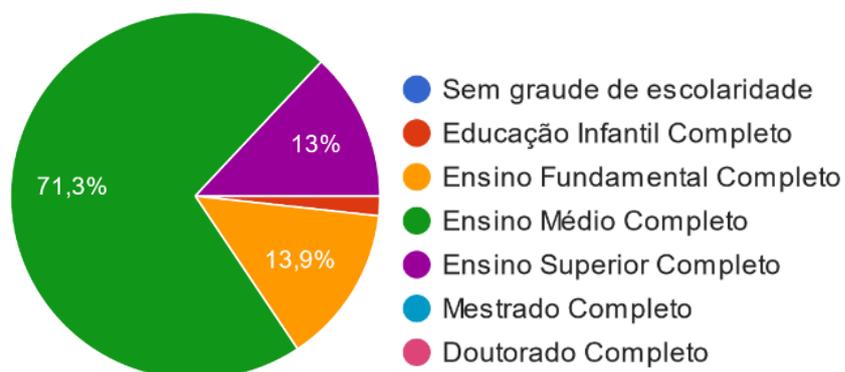
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico da esquerda podemos observar a instrução escolar dos entrevistados, aonde a maioria com 71,3% dos entrevistados possui Ensino Médio Completo, 13,9% possui Ensino Fundamental Completo, 13% possui Ensino Superior Completo, 1,7% possui Educação Infantil Completa. Não foi observado amostra acerca de atletas sem grau de escolaridade ou com mestrado e doutorado completo.

Nesse gráfico podemos observar a modalidade da qual os atletas estão inseridos, a maioria com 50,4% pratica as duas modalidades (Strenght e Freestyle), enquanto que 29,6% pratica apenas o Freestyle e 20% pratica apenas o Strenght.

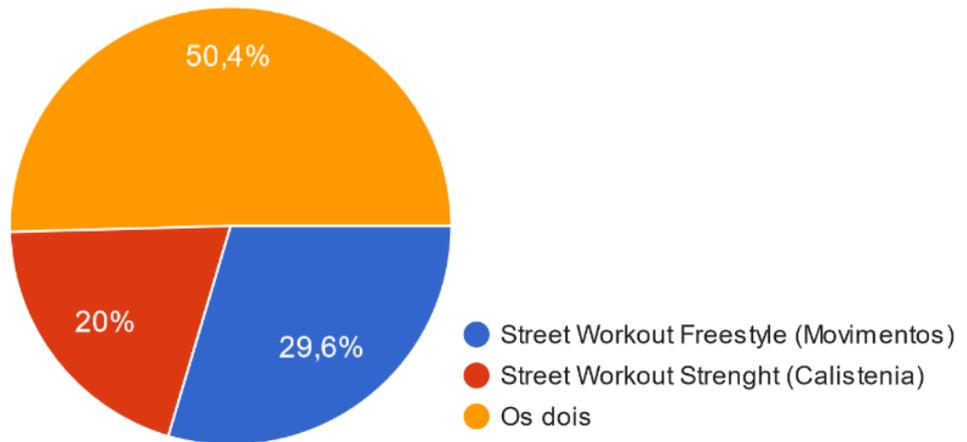
### 1.5 Instrução Escolar

115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 2.1 Você se considera atleta de:



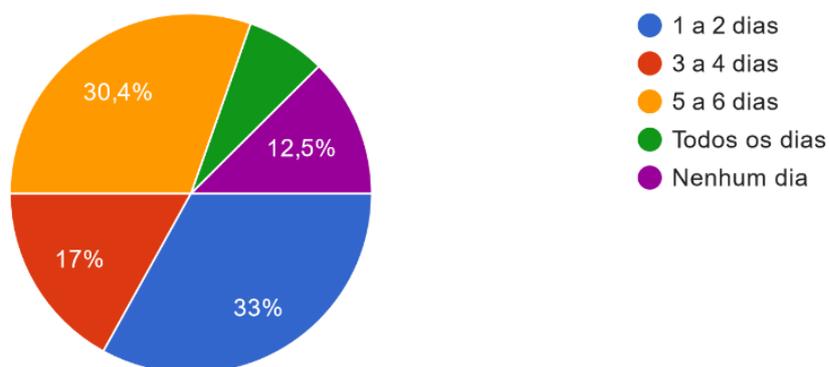
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico da esquerda podemos observar quantos dias na semana os atletas treinam a modalidade do freestyle, onde 33% dos entrevistados treinam de 1 a 2 dias, 30,4% treinam de 5 a 6 dias, 17% treina de 3 a 4 dias, 12,5% não treina nenhum dia e 7,1% treina todos os dias.

Nesse gráfico da direita observamos quantos dias na semana os atletas treinam a modalidade do strength, onde observamos que a maioria com 33,3% treina de 3 a 4 dias, 29,8% treina de 1 a 2 dias, 22,8% treina de 5 a 6 dias, 8,8% não treina nenhum dia e 5,3% treina ela todos os dias.

### 2.2 Quantos dias na semana você pratica Street Workout Freestyle

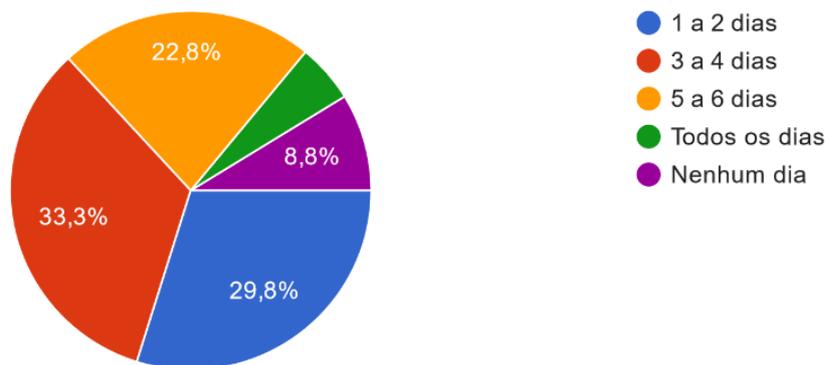
112 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 2.3 Quantos dias na semana você pratica Street Workout Strength

114 respostas

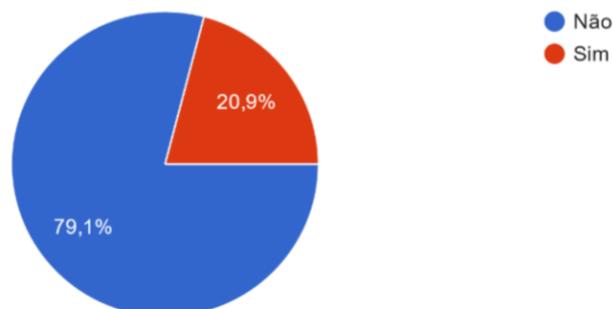


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse primeiro gráfico observamos se os entrevistados utilizam peso adicional durante seus treinos de freestyle, onde 79,1% não treina com peso adicional nessa modalidade, enquanto que 20,9% faz uso de pesos adicionais durante seus treinos de freestyle. Nesse segundo gráfico observamos a utilização de peso adicional nos seus treinamentos de strenght, onde 53,1% não faz uso enquanto que 46,9% dos entrevistados utiliza de pesos adicionais.

#### 2.4 Você utiliza peso adicional nos seus treinamentos de Street Workout Freestyle?

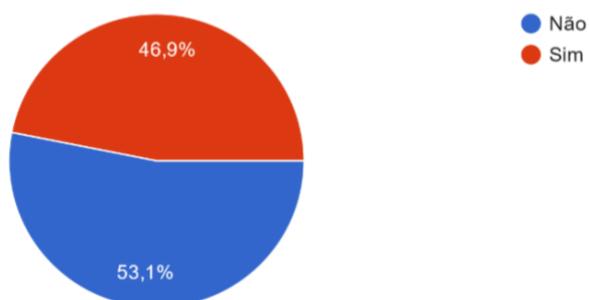
110 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

#### 2.5 Você utiliza peso adicional nos seus treinamentos de Street Workout Strenght?

113 respostas



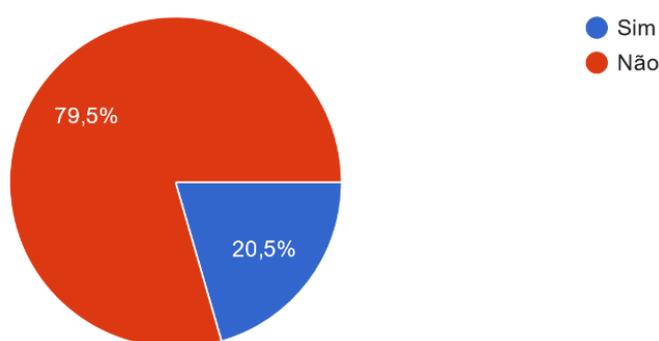
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse primeiro gráfico podemos observar a utilização da técnica de Uma Repetição Máxima nos treinamentos de freestyle, e 79,5% dos entrevistados não faz uso durante seus treinamentos e 20,5% utiliza dessa técnica durante seus treinamentos.

Nesse segundo gráfico observamos a utilização da técnica de uma repetição máxima nos treinos de strenght, conseguimos analisar que 66,1% não utiliza, enquanto que 31,9% faz uso da técnica.

2.6 Você utiliza de 1RM (Uma Repetição Máxima), onde realizaria um movimento com apenas uma única repetição com o máximo de peso nos seus treinamentos de Street Workout Freestyle?

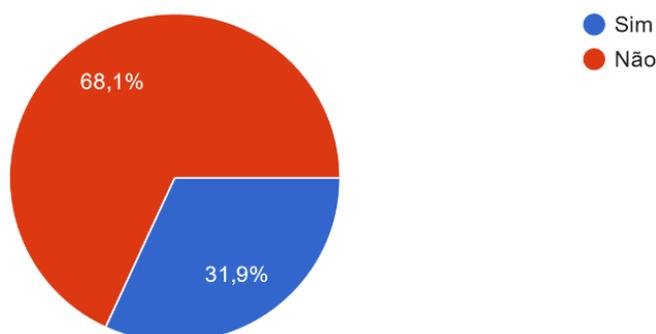
112 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

2.7 Você utiliza de 1RM, onde realizaria um movimento com apenas uma única repetição com o máximo de peso nos seus treinamentos de Street Workout

113 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

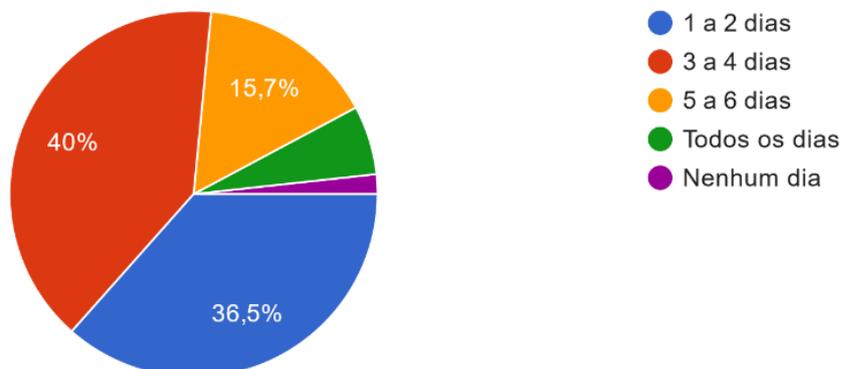
Nesse primeiro gráfico foi perguntado a frequência semanal de treinamentos de força, conseguimos observar que 40% dos entrevistados treina de 3 a 4 dias, enquanto que 36,5% treina de 1 a 2 dias, 15,7% treina de 5 a 6 dias. 6,1% treina força todos os dias e 1,7% não treina força por nenhum dia.

Nesse segundo gráfico foi observado a frequência semanal dos treinamentos de flexibilidade. E conseguimos observar que 40% treina de 1 a 2 dias por semana, 27% não

treina nenhum dia, 14,8% treina de 3 a 4 dias por semana. 9,6% treina de 5 a 6 dias por semana e 8,7% treina flexibilidade todos os dias.

### 2.8 Com que frequência você realiza treinamentos de força durante a semana?

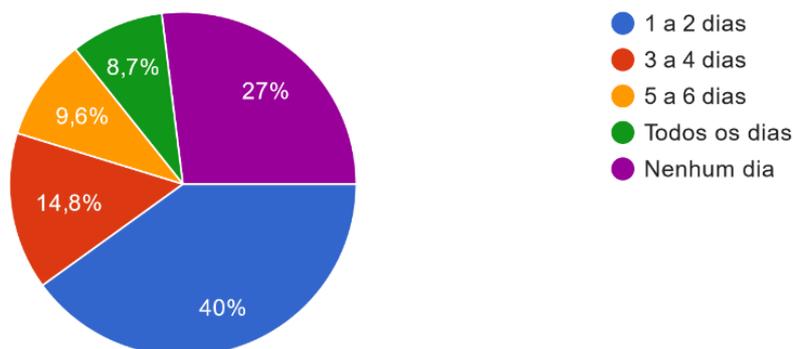
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 2.9 Com que frequência você realiza treinamentos de flexibilidade durante a semana?

115 respostas



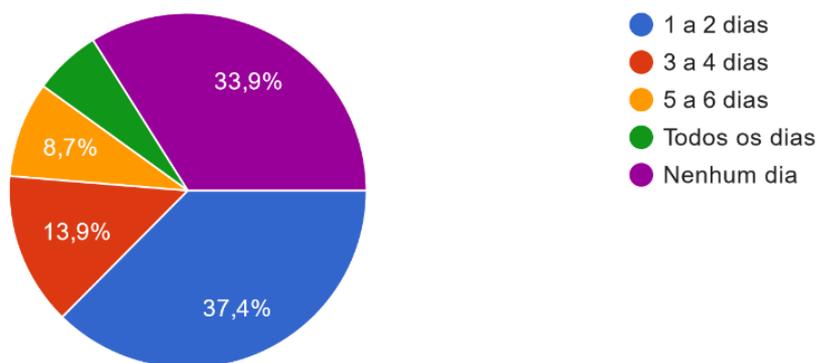
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse primeiro gráfico observamos a frequência dos treinamentos de agilidade durante a semana, e conseguimos observar que entre os entrevistados 37,4% treina de 1 a 2 dias, 33,9% não treina nenhum dia. 13,9% treina de 3 a 4 dias. 8,7% treina de 5 a 6 dias e 6,1% treina agilidade todos os dias.

Nesse segundo gráfico foi perguntado aos entrevistados a frequência semanal de seus treinos de resistência. E foi observado que 47,8% treina de 1 a 2 dias por semana, 29,6% treina de 3 a 4 dias por semana, 9,6% treina de 5 a 6 dias por semana. 7% não treina resistência nenhum dia e 6,1% treina resistência todos os dias.

### 2.10 Com que frequência você realiza treinamentos de agilidade durante a semana?

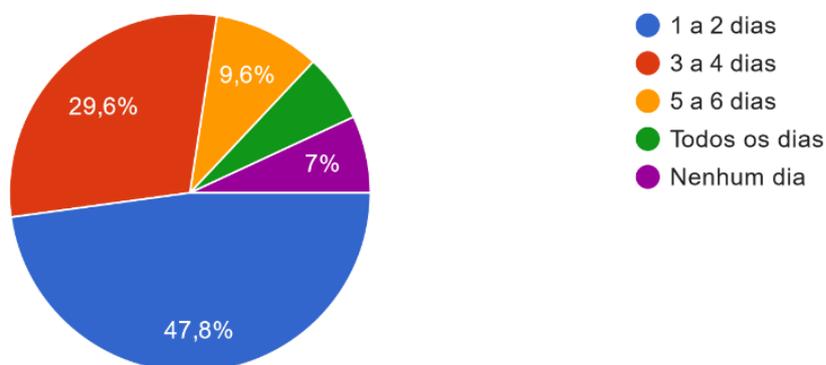
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 2.11 Com que frequência você realiza treinamentos de resistência durante a semana?

115 respostas



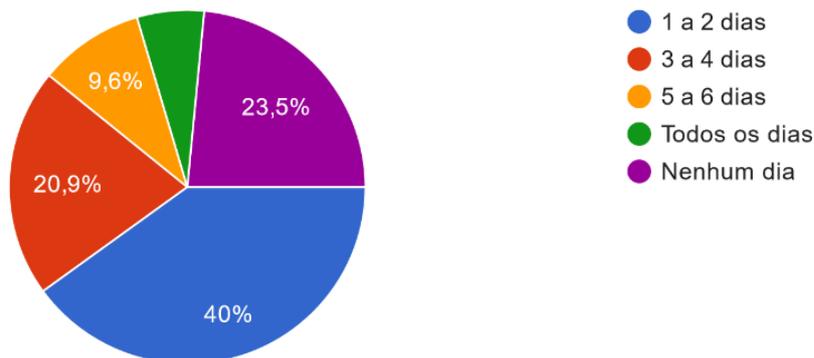
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse próximo gráfico, foi perguntado sobre a frequência dos treinamentos de mobilidade, e conseguimos identificar que 40% treina de 1 a 2 dias por semana, 23,5% não treina durante nenhum dia, 20,9% treina de 3 a 4 dias por semana, 9,6% treina de 5 a 6 dias e 6,1% treina todos os dias.

Nesse segundo gráfico foi perguntado sobre a quantidade de horas de treinamento por dia dos entrevistados, onde conseguimos observar que 60% dos entrevistados treina entre 1 e 2 horas por dia. 25,2% treina de 2 a 4 horas por dia. 12,2% treina menos de 1 hora por dia e 2,6% treina mais de 4 horas por dia.

### 2.12 Com que frequência você realiza treinamentos de mobilidade durante a semana?

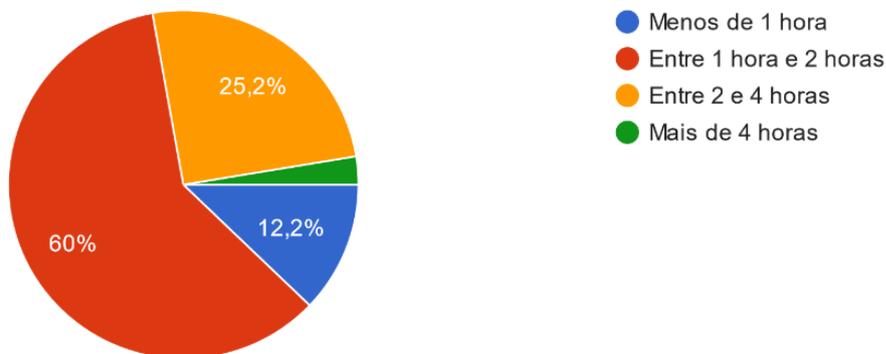
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

## 2.13 Quantas horas em média de treinamento por dia:

115 respostas

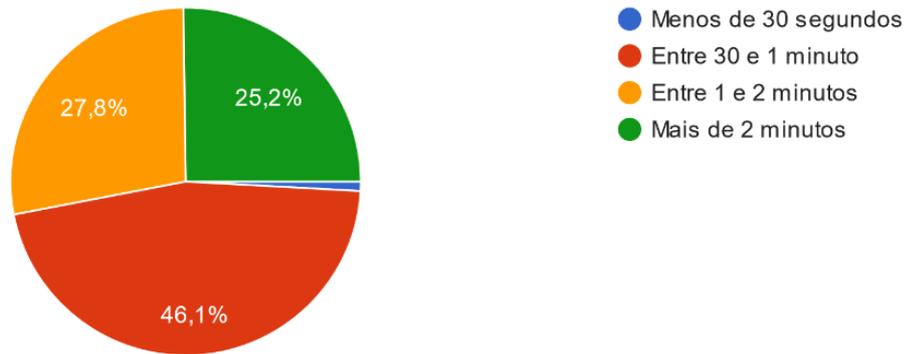


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado qual o tempo de descanso em média entre as séries do treinamento de força, e conseguimos observar que 46,1% dos entrevistados descansa de 30 segundos a 1 minuto, 27,8% descansa de 1 a 2 minutos por série, 25,2% descansa mais de 2 minutos e 0,9% descansa menos que 30 segundos.

## 2.14 Quanto tempo de descanso em média entre séries durante seu treinamento de força?

115 respostas

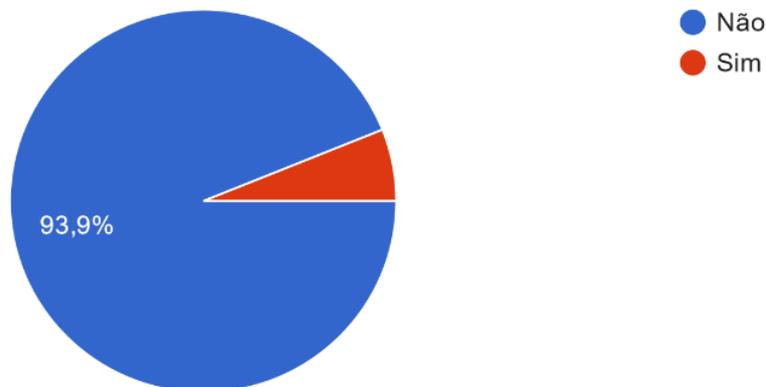


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse próximo gráfico foi perguntado se os entrevistados tem algum acompanhamento com nutricionista e conseguimos observar que 93,9% dos entrevistados e 6,1% faz acompanhamento profissional com nutricionista. Foi perguntado também se os entrevistados faziam restrição alimentar por conta própria e foi observado que 64,9% não faz restrição alimentar nenhuma e 35,1% faz restrição alimentar por conta própria.

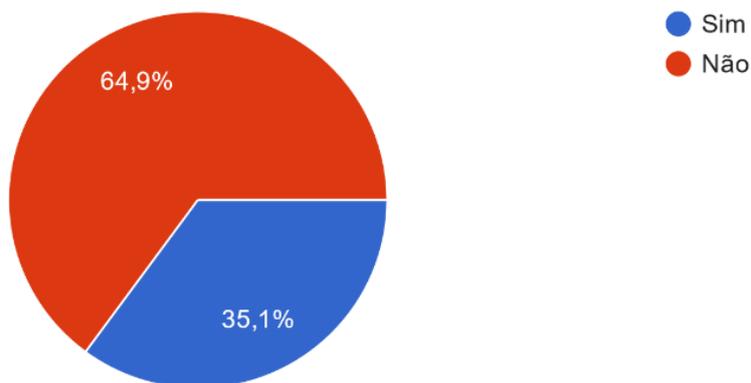
#### 2.15 Realiza alguma dieta acompanhada por um nutricionista?

115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

#### 2.16 Realiza alguma restrição alimentar por conta própria?



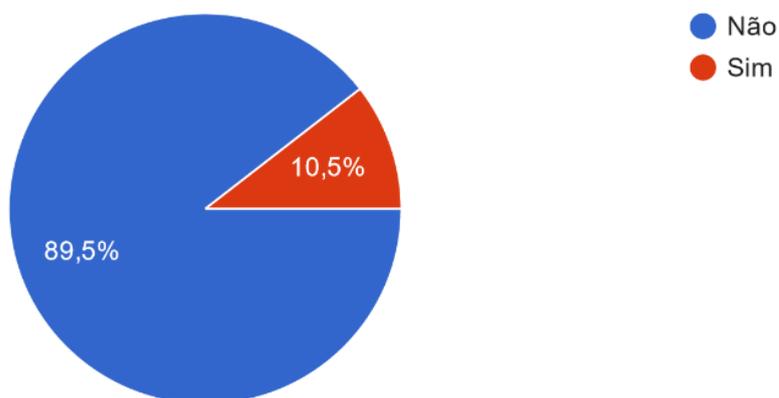
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico perguntamos aos entrevistados sobre se eles tinham acompanhamento diário de um técnico profissional e tivemos como resposta que 89,5% dos entrevistados não tem acompanhamento e 10,5% possui acompanhamento por um técnico profissional.

Nesse gráfico foi perguntado sobre a ajuda de algum colega mais experiente durante o treinamento e 64,3% respondeu que possui sim acompanhamento de algum colega durante o treinamento e 35,7% não possui acompanhamento de nenhum colega.

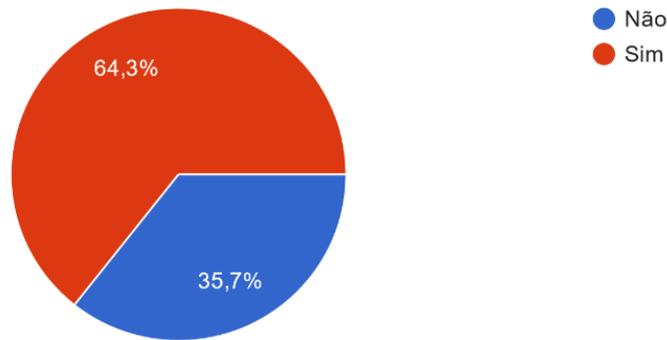
### 2.17 Tem algum acompanhamento diário de um técnico profissional?

114 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 2.18 Tem algum acompanhamento de algum colega mais experiente durante o treinamento?

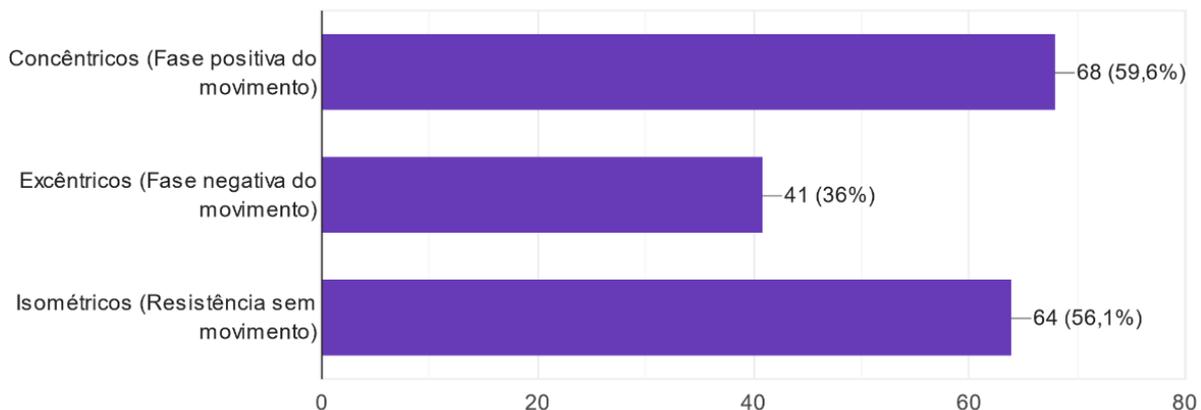


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse tabela foi perguntado sobre quais exercícios tem mais presença durante os treinamentos, nessa pergunta foi observado que 59,6% afirmou que observa exercícios concêntricos nos seus treinamentos, 56,1% observa a presença de exercícios isométricos e 36% observa a presença de exercícios excêntricos.

#### 2.19 Durante seus treinamentos você observa mais a presença de exercícios:

114 respostas



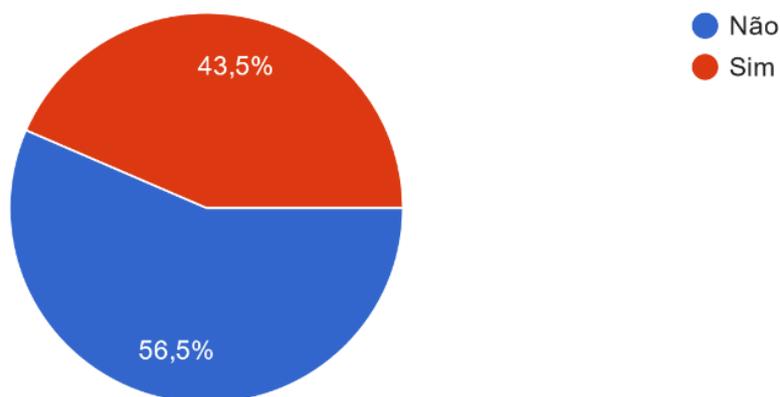
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico da esquerda foi perguntado sobre a utilização de equipamentos de musculação durante o treinamento e foi observado que 56,5% não utiliza nenhum equipamento de musculação durante o treinamento e 43,5% utiliza equipamentos de musculação para o seu treinamento.

Nesse gráfico da direita foi perguntado se os entrevistados moram no mesmo bairro aonde treinam e foi observado que 57,4% dos atletas treinam sim no bairro aonde moram, e 42,6% não mora no mesmo bairro aonde mora.

#### 2.20 Utiliza equipamentos de musculação para seu treinamento?

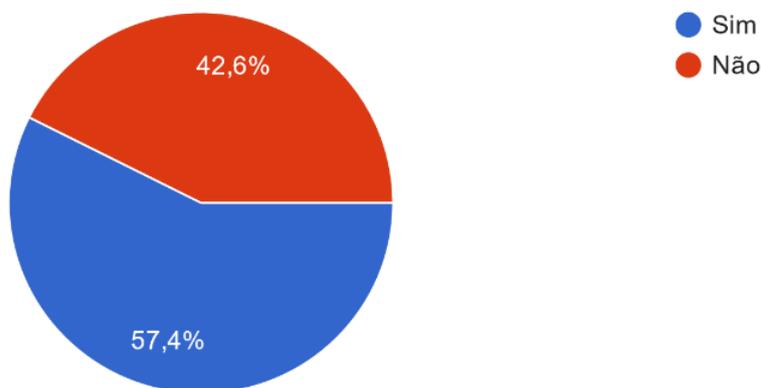
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 3.1 Treina no mesmo bairro aonde mora?

115 respostas



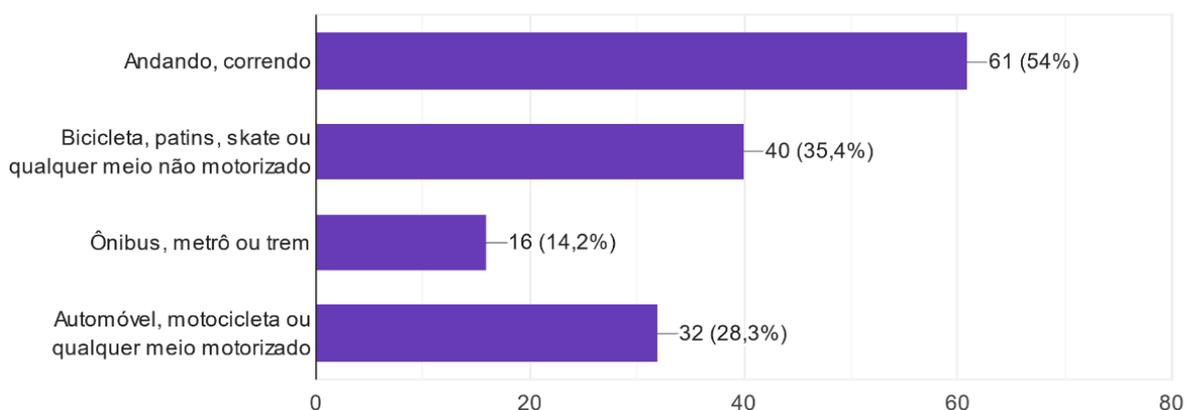
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Aqui nessa tabela foi perguntado sobre os transportes mais utilizados entre os atletas para se locomover até o ambiente de treinamento e observamos que 54% vai andando ou correndo, 35,4% vai de bicicleta, patins ou qualquer meio não motorizado, 28,3% vai de automóvel, motocicleta ou qualquer meio motorizado e 14,2% se locomove de ônibus, metrô ou trem.

3.2 Como é realizado seu transporte até o local de treinamento (marque as duas opções mais utilizadas

por você)

113 respostas



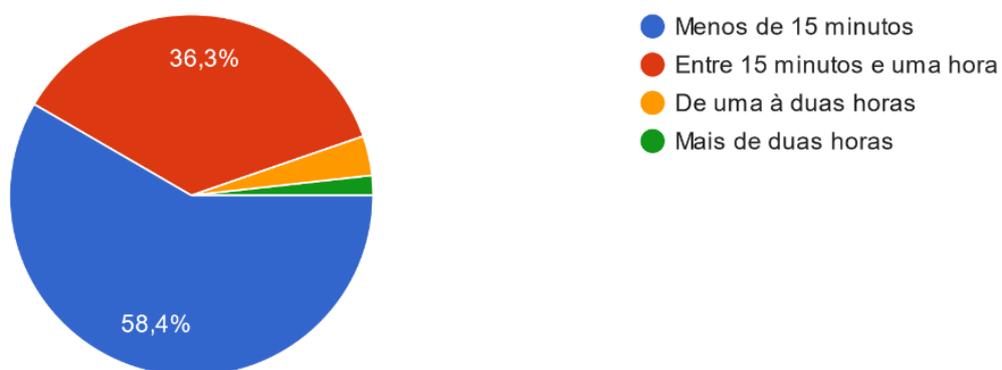
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado quanto tempo em média se passa da casa até o local de treinamento e conseguimos observar que 58,4% dos atletas demoram menos de 15 minutos para chegar ao local de treinamento, 36,3% tem entre 15 minutos e uma hora, 3,5% demora de 1 a 2 horas e 1,8% demora mais de duas horas para chegar ao local de treinamento.

Aqui se foi perguntado se possui banheiros no local de treinamento e foi observado que 73,9% não possui banheiro no local de treinamento e 26,1% possui banheiros em seus centros de treinamento.

### 3.3 Em média quanto tempo se passa de sua casa até o local de treinamento?

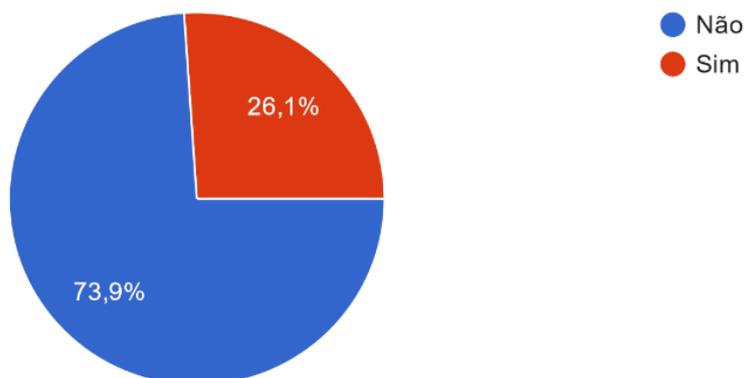
113 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 3.4 O seu local de treinamento possui banheiros?

115 respostas



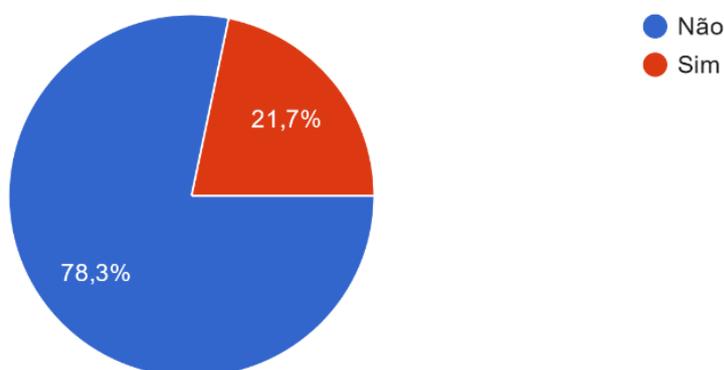
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado aos entrevistados se seu local de treinamento possuía área coberta, 78,3% afirmou não possuir área coberta em seu local de treinamento e 21,7% possui área coberta em seu local de treinamento.

Nesse gráfico foi perguntado se o local de treinamento era público, e foi observado que 79,1% afirmou que seus locais de treinamento são em espaço público e 20,9% não treina em local público.

### 3.5 No seu local de treinamento possui área coberta?

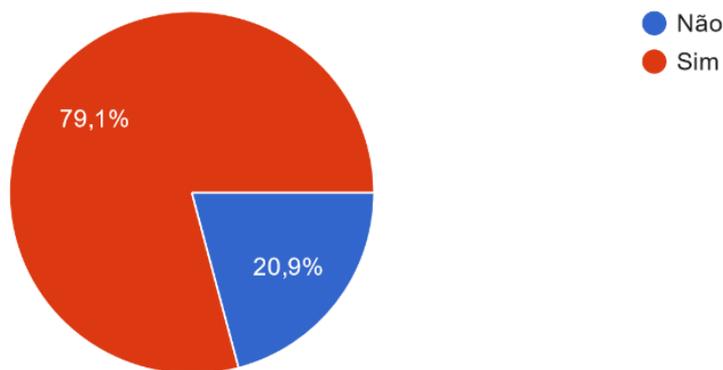
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 3.6 O seu local de treinamento é público?

115 respostas

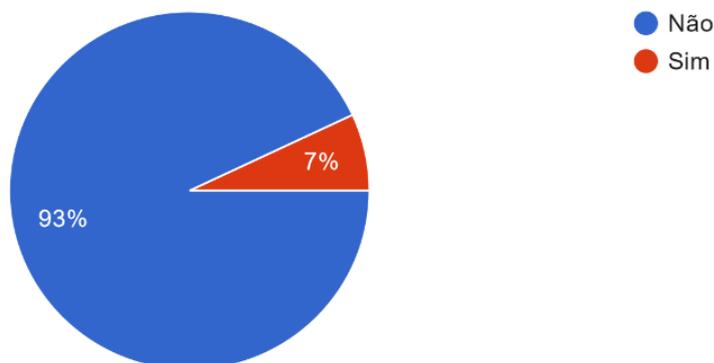


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse próximo gráfico abaixo, foi perguntado se os atletas entrevistados possuem algum treinamento passado por um instrutor pago e observamos que 93% dos atletas não possui instrutor pago, enquanto que 7% tem um instrutor pago.

### 3.7 O treinamento é passado por algum instrutor pago?

115 respostas

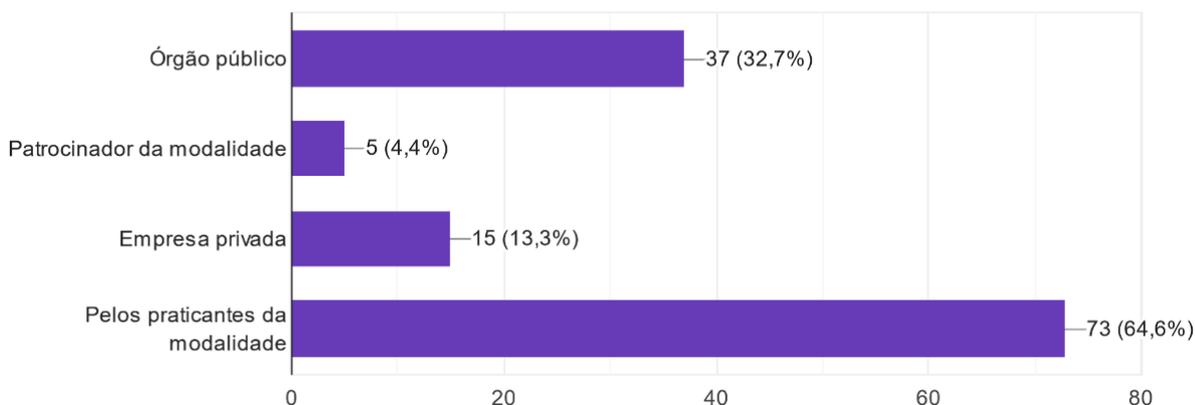


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa tabela foi perguntado sobre como foi construído os aparelhos encontrados no seu local de treinamento e observamos que 64,6% dos atletas afirma que as estruturas foram construídas pelos praticantes da modalidade, 32,7% foi construída por órgão público, 13,3% foi construído por empresa privada e 4,4% foi construída por algum patrocinador da modalidade.

### 3.8 Os aparelhos encontrados no seu local de treinamento foram construídos por:

113 respostas



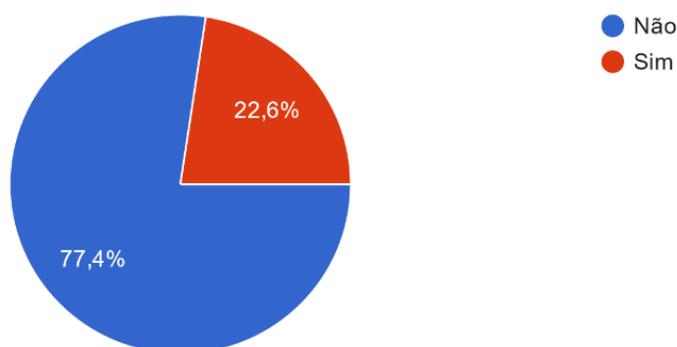
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado aos entrevistados se eles usam vestimenta especial para a prática de Street Workout, e foi observado que 77,4% dos atletas não utiliza, enquanto que 22,6% dos atletas utiliza de alguma vestimenta especial.

Nesse gráfico foi perguntado como os atletas conheceram a prática esportiva do Street Workout, 60,5% conheceu através dos amigos, 21,1% conheceu através da internet, 18,4% conheceu através da prática ao vivo e nenhum afirmou conhecer através da televisão.

### 3.10 Você utiliza de alguma vestimenta especial para a prática do Street Workout?

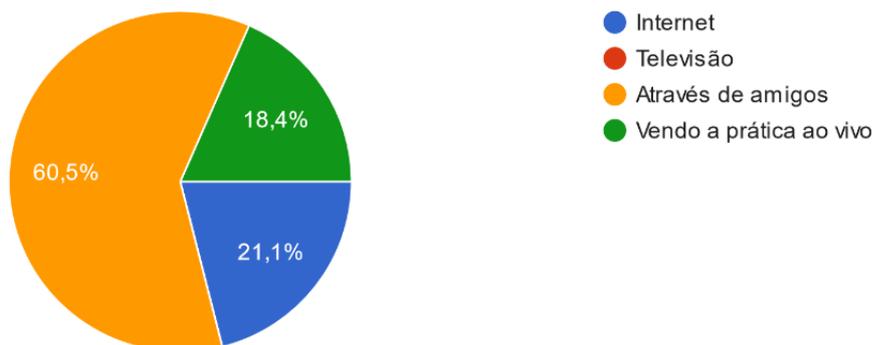
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 4.1 Como você conheceu o Street Workout?

114 respostas



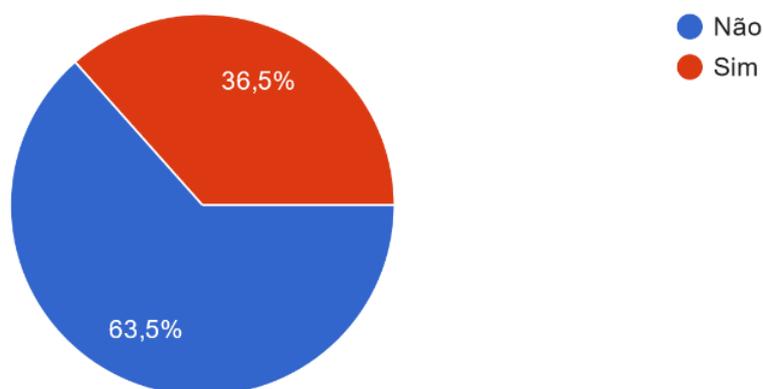
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado se os atletas competiam dentro da modalidade, e foi respondido que 63,5% respondeu que não participa de competições, enquanto que 36,5% participa sim de competições.

Nesse gráfico foi perguntado se os atletas estavam inseridos em algum grupo de Street Workout, e foi observado que 56,5% está sim inserido em algum grupo, enquanto que 43,5% não está inserido em nenhum grupo.

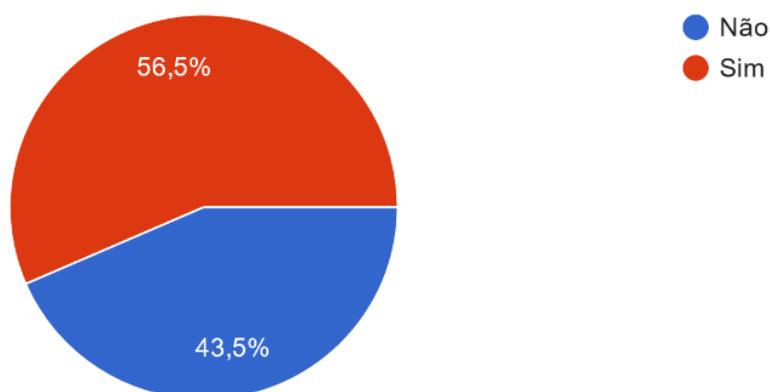
#### 4.3 Você compete no Street Workout?

115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

#### 4.4 Está inserido/inscrito em algum grupo de Street Workout?

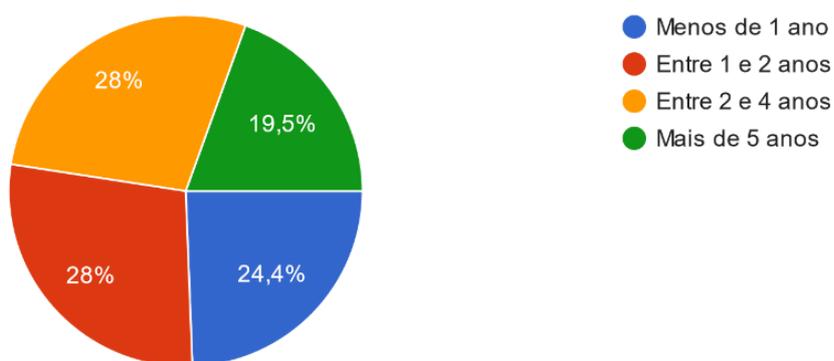


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado há quantos anos que o atleta está inserido nesse grupo, e dos que participam em algum grupo foi respondido que 28% está no grupo há 1 ou 2 anos, 28% está inserido no grupo há 2 a 4 anos, enquanto que 24,4% está no grupo há menos de 1 ano e 19,5% está inserido há mais de 5 anos.

#### 4.5 Há quantos anos está nesse grupo?

82 respostas

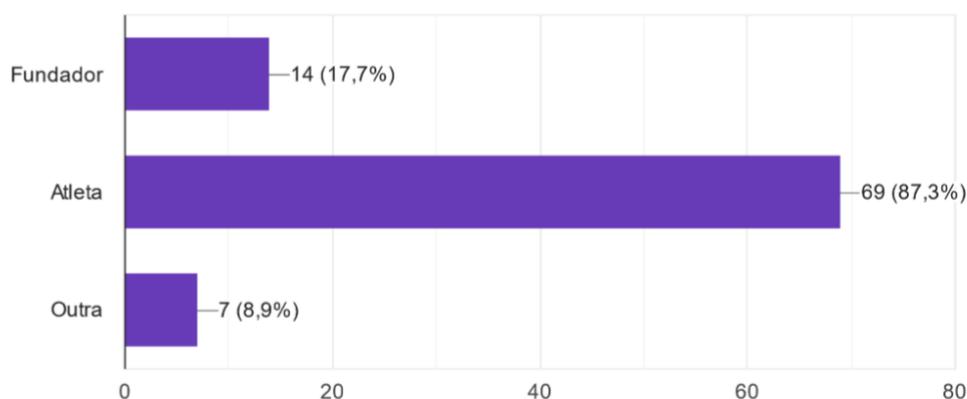


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa tabela foi perguntado em qual papel eles participam dentro desse grupo, houve 79 respostas e 87,3% afirma participar como atleta, enquanto que 17,7% participa como fundador e 8,9% participa em alguma outra função.

#### 4.6 Nesse grupo você participa como:

79 respostas

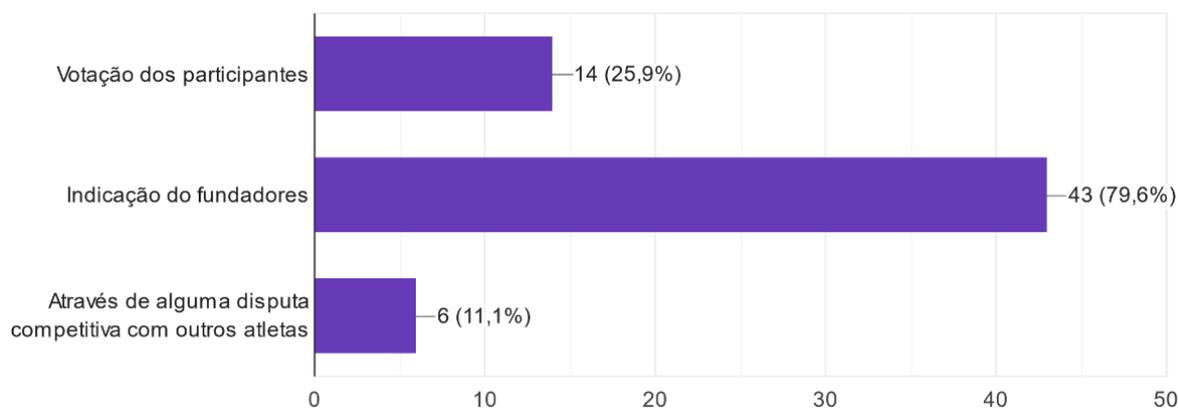


Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa próxima tabela foi perguntada como foi a entrada dos atletas dentro dos grupos que estão inseridos, houve 54 respostas e 79,6% entrou através de indicação dos fundadores, 25,9% entrou a partir da votação dos participantes e 11,1% entrou através de alguma disputa competitiva entre outros atletas.

#### 4.7 Como foi o processo de entrada a esse grupo?

54 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

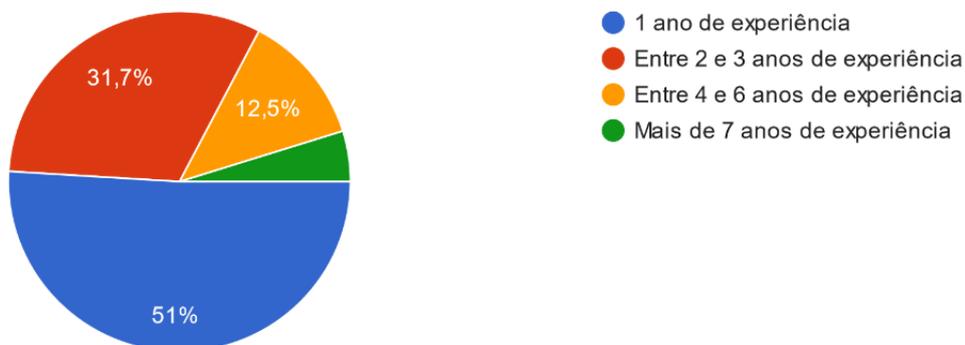
Nesse primeiro gráfico foi perguntado quantos anos de experiência os atletas tinham em outros esportes anterior ao Street Workout. 51% afirmou ter 1 ano de experiência, 31,7% afirmou ter experiência de 2 a 3 anos em outro esporte, 12,5% tem entre 4 e 6 anos de experiência, 4,8% dos atletas tem mais de 7 anos de experiência.

Nesse segundo gráfico foi perguntado quantos anos de experiência os atletas tinham dentro do Street Workout e foi observado que 37,4% tem entre 3 e 5 anos, 31,3% tem entre

1 e 2 anos, 13% possui entre 5 e 7 anos de experiência, 12,2% possui menos de 1 ano de experiência e 6,1% possui mais de 7 anos de experiência.

#### 4.8 Quanto tempo de experiência em treinamento físico anterior ao Street Workout?

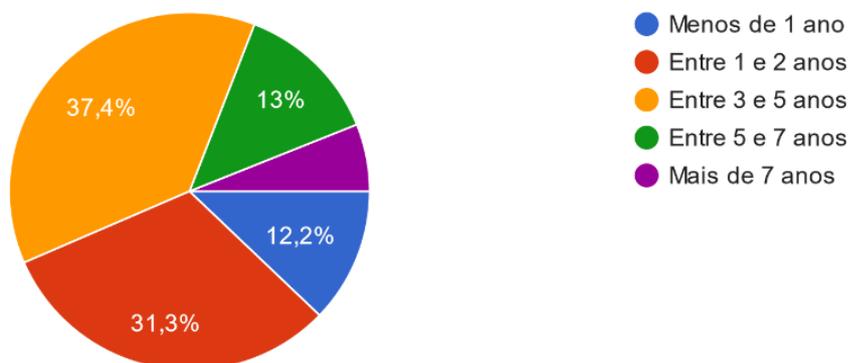
104 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

#### 4.9 Quantos anos de experiência em Street Workout?

115 respostas



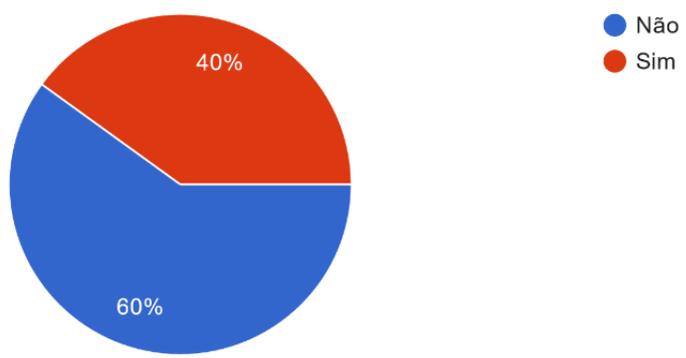
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico da esquerda foi perguntado se os atletas treinam alguma outra modalidade além do Street Workout e 60% respondeu que não, enquanto que 40% respondeu que pratica sim outra modalidade além do Street Workout.

Nesse gráfico da direita foi perguntado sobre a receptividade da família com a modalidade e observamos que 84,2% dos atletas afirmou que a família era receptiva com a prática enquanto que 15,8% afirmou que a família não foi receptiva.

#### 4.10 Treina alguma outra modalidade além do Street Workout Freestyle/Strength?

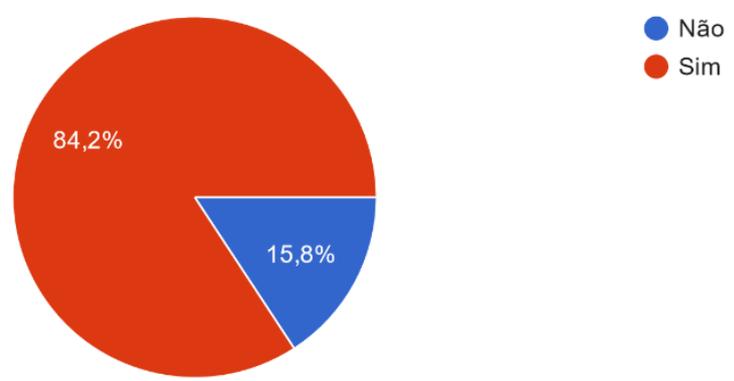
115 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

#### 5.7 Sua família é receptiva com a sua prática dentro da modalidade?

114 respostas



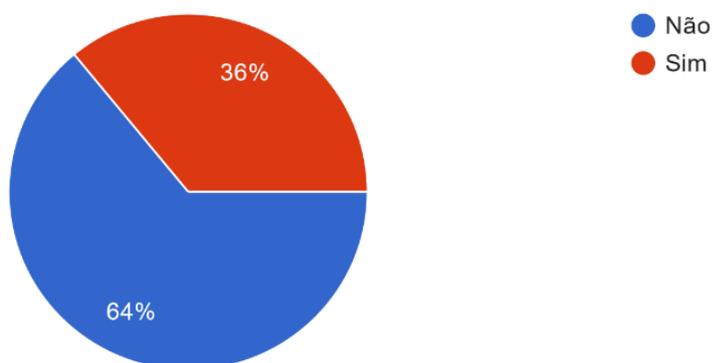
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado se a família ajudou o atleta para o seu desenvolvimento dentro do esporte onde observamos que 64% dos atletas não tem ajuda para o desenvolvimento como atleta pela família e 36% teve ajuda da família para seu desenvolvimento como atleta dentro do esporte.

Nesse gráfico foi perguntado sobre a receptividade dos amigos dentro da prática da modalidade e observamos que 95,6% afirmou que os amigos foram receptivos com a prática, enquanto que 4,4% afirmou que os amigos não foram receptivos com a prática.

#### 5.8 Sua família o ajudou para o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?

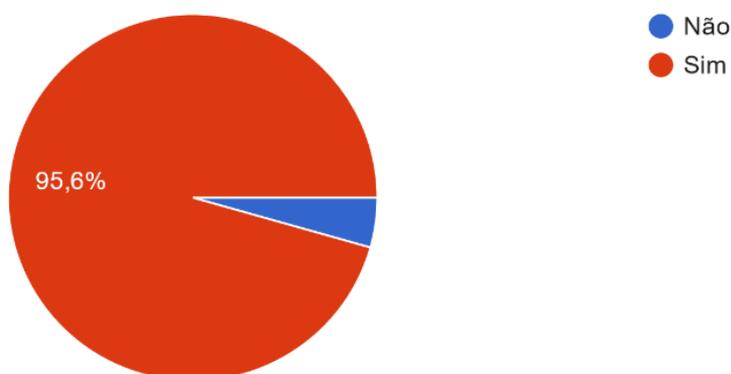
114 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 5.9 Seus amigos/as são receptivos com sua prática dentro da modalidade?

114 respostas



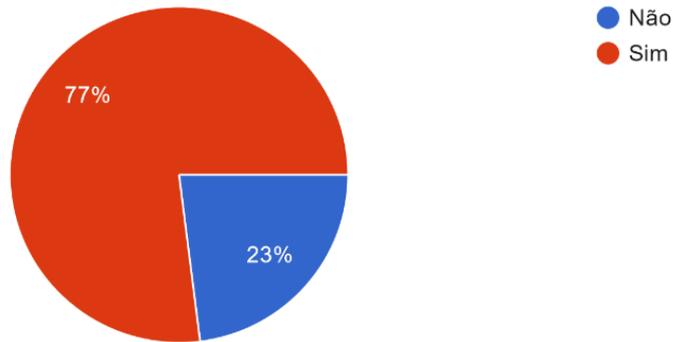
Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nesse gráfico foi perguntado se os amigos ajudaram os atletas para o desenvolvimento do esporte dentro da modalidade e foi observado que 77% recebeu ajuda dos amigos enquanto que 23% afirmou não ter recebido ajuda dos amigos para o desenvolvimento dentro da modalidade.

Nesse gráfico foi perguntado para os atletas se eles recebem algum patrocínio para lhe ajudar dentro do desenvolvimento dentro da modalidade e observamos que 91,2% não recebe patrocínio dentro da modalidade enquanto que 8,8% recebe patrocínio.

### 5.10 Seus amigos/as o ajudaram para o desenvolvimento como atleta dentro da sua modalidade?

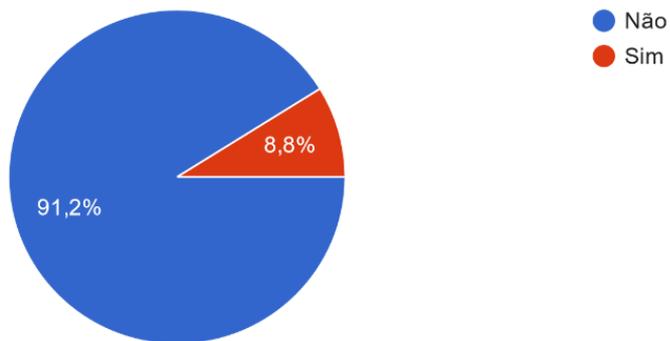
113 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

### 5.11 Você recebe algum patrocínio para lhe ajudar com o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?

113 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

## 5.2 Análise Qualitativa dos Dados

## 1. CATEGORIA SOCIOECONOMICO CULTURA

### Quadro Socioeconômico Cultural

SUJEITO	IDADE	ESTADO	RENDA	ESCOLARIDADE
A	21	Sergipe	1 salário mínimo	Ens. Superior Incompleto
B	24	Paraíba	1 e 2 salários mínimos	Ens. Superior Completo
C	19	Pernambuco	4 e 5 salários mínimos	Ens. Superior Incompleto
D	26	Paraíba	1 e 2 salários mínimos	7ª Série do Ens. Fundamental
E	25	Ceará	3 e 4 salários mínimos	Ensino Médio Completo
F	18	Ceará	1 e 3 salários mínimos	Ensino Médio Completo
G	21	Alagoas	1 salário mínimo	Ensino Superior Completo
H	22	Bahia	1 e 3 salários mínimos	Ensino Médio Completo
I	19	Paraíba	1 salário mínimo	Ensino Fundamental Completo
J	20	Rio Grande do Norte	2 e 3 salários mínimos	Ensino Médio Completo

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Dos dez entrevistados que moram na Paraíba e Ceará, contando com mais um atleta do Sergipe, um da Bahia, um do Rio Grande do Norte, um de Alagoas e um de Pernambuco. Nós pudemos observar também que a grande maioria no caso 8 dentre os 10 participantes recebem de 1 a 3 salários mínimos e apenas dois recebem entre 3 e 5 salários mínimos.

Dentre os dez, houve também dois participantes com Ensino Superior Completo, enquanto que quatro possuíam Ensino Médio completo e outros dois Ensino Superior incompleto. Um dos atletas tinha o fundamental completo e outro não chegou a completar o mesmo.

## 2. CATEGORIA TREINAMENTO DESPORTIVO

### Quadro Freestyle x Strenght

Pergunta	SUJEITO A	SUJEITO B	SUJEITO C	SUJEITO D	SUJEITO E
<b>2.1. Você se considera atleta de SW Freestyle/Strenght? Por quê?</b>	Pratico ao longo de 5 anos, mas estou bem assimilado com as categorias, tanto a calistenia, quanto o street workout no lado freestyle.	Só freestyle, strenght é mais preparativo.	Freestyle. Porquê é a modalidade que eu venho praticando com mais frequência há mais tempo.	Me considero dos dois. Eu treino às vezes mais o básico, eu gosto de treinar básico e treino os movimentos acrobáticos e os movimentos de força, que é o street.	Me considero de ambos. Pois a prática de um complementa a do outro.
	SUJEITO F	SUJEITO G	SUJEITO H	SUJEITO I	SUJEITO J
	Os dois. Pratico o que eu tiver me sentindo mais preparado no dia.	Só freestyle. O strenght não tenho muita paciência pra treinar.	Os dois. Gosto dos dois.	Só strenght. O freestyle não tenho ambiente propício pra praticar.	Pratico os dois, geralmente duas vezes cada toda semana.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Esse quadro é referente ao posicionamento dos atletas em relação à prática das duas categorias desportivas presente dentro da modalidade de Street Workout, que são a categoria de Street Workout Freestyle, onde utiliza do estilo livre do atleta para criar sua apresentação em um tempo específico para cada competição e para cada fase do campeonato, utilizando qualquer movimento acrobático ou estático, de flexibilidade ou força para pontuar o máximo possível durante suas voltas, cada elemento tendo uma pontuação específica.

E a segunda modalidade é o Street Workout Strenght aonde não existe um tempo específico, uma vez que o atleta precisa fazer o máximo de repetições dentro apenas de um movimento específico, esses movimentos em sua maioria são provenientes da calistenia sem a inclusão de movimentos acrobáticos ou estáticos. Movimentos usualmente selecionados são barras fixas, paralelas, flexões de braço, agachamentos, Muscles-Ups, abdominais canivetes, entre outros dependendo da competição.

Nos discursos pudemos observar que dos dez, seis se consideram praticantes das duas categorias, seja por gosto pessoal pelas duas, ou por determinar que uma categoria auxilia no desenvolvimento da outra e até mesmo por motivos fisiológicos variando do dia, uma vez que a pessoa se sente mais apta a realizar uma categoria ou a outra no dia. Outros

três que afirmaram praticar apenas a categoria do Freestyle alegam ser a que mais praticam ou apenas utilizar a outra categoria Strength unicamente como fortalecimento, enquanto outro apontou não ter paciência para o treinamento da mesma. Observamos também o único que alegou treinar apenas a categoria Strength justificou que não possuía ambiente propício para o treino de Freestyle se referindo a falta de colchões e estruturas de redução de danos na segurança das movimentações acrobáticas.

**Quadro Frequência / Peso Semanal / 1RM**

SUJEITO	Treino/semana Freestyle	Treino/semana Strenght	Peso Adicional no Freestyle?	Peso Adicional no Strenght?	1 RM Freestyle	1RM Strenght
<b>A</b>	2 dias	3 a 4 dias	Não	Raramente eu uso peso adicional.	Não.	Não era bem o que eu tinha mente.
<b>B</b>	Todo dia, entre dias mais desgastados aí eu dou de 2 a 3 dias de descanso.	1, 2 vezes por semana	E freestyle, eu uso a caneleira no tornozelo.	Utilizo, um colete de 10 quilos.	No caso do freestyle, você quebrar o seu RM, né, você bater o seu RM, muitas vezes se dá por você desbloquear algum movimento novo, onde você não conseguia fazer antes e você consegue ele uma vez no dia.	Uma vez perdida ai no mês eu tento ai uma barra, com o maior peso possível.
<b>C</b>	Freestyle chega a ser umas 4.	2, em média.	Não no momento, porquê ainda estou buscando fortalecimento apenas com meu próprio peso corporal mas depois eu procuro adicionar peso.	Uso. Eu coloco peso na minha bolsa.	Raramente eu testo, por exemplo, o maior tempo que eu consigo segurar no elemento, mas de fazer alguma repetição máxima com algum peso adicional, não.	Eu tenho bastante interesse de implementar mas não tenho equipamento suficiente no meu ambiente de treino.
<b>D</b>	Eu passei uns 3 anos treinando direto, mas umas 5 vezes na semana, mas hoje em dia, faz 3 anos que eu venho treinando com pouca frequência. 2 vezes na semana, 1 vez na semana.	Em média, hoje em dia também, faço uma vez.	Não, mais com o peso do corpo mesmo.	Não.	Já utilizei, mas hoje em dia não estou utilizando mais.	
<b>E</b>	De 3 a 4 dias, sendo dois mais de acrobáticos e dois mais de estáticos.	Entre 3 e 4 dias também às vezes mesclando com os treinos de Freestyle.	Não utilizo peso nos Freestyle, nos estáticos já são pesados por si só.	Utilizo entre 2 e 3 dias, quando consigo arrumar tempo.	Não utilizo.	Não faço uso, costumo colocar menos peso e puxar mais repetições.
<b>F</b>	1 a 2 dias por semana.	3 a 4 dias. Procuro fortalecer	Não. Estou fortalecendo com meu peso	Utilizo sim, normalmente duas vezes	Não utilizo.	Também não utilizo.

		bastante durante a semana.	no momento.	na semana.		
<b>G</b>	5 a 6 dias, quase todo dia.	Pratico uma vez no mês, isso quando estou com mais disposição.	2 dias.	Não utilizo.	Um dia na semana tento fazer os elementos com peso.	Não utilizo.
<b>H</b>	1 a 2 dias.	3 a 4 dias.	Não uso. Prefiro o treino apenas com o corpo.	Entre 2 a 3 dias.	Não, mas Depende do objetivo.	Utilizo, mas raramente.
<b>I</b>	Nenhum dia.	5 a 6 dias. Às vezes treino todos os dias, mas algo mais leve.	Não, no freestyle não utilizo peso.	Entre 1 a 2 dias. Variando as cargas entre as semanas.	Não.	Utilizo o máximo de peso praticamente uma vez, toda semana.
<b>J</b>	5 a 6 dias. Pratico variando entre estáticos e acrobáticos durante a semana.	1 a 2 dias. Só para não perder força para o Freestyle.	Não. Estou sem peso pra usar.	Não.	Não. Tento segurar o máximo de tempo, porém é raro.	Sim. Quarta e sábado.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Essa tabela já começa a mostra a análise do Treinamento Desportivo por parte dos atletas. O primeiro ponto é sobre a frequência semanal dos treinos da categoria de Freestyle, e apenas um dos entrevistados afirmou não treinar essa categoria em nenhum dia, enquanto que o restante deles afirmou treiná-la durante a semana, dois disseram praticá-la de 5 a 6 vezes por semana e um afirmou fazê-la todos os dias diminuindo a carga de treino apenas em momentos de lesões aonde o treino não poderia seguir normalmente. Dois afirmam treiná-la de 3 a 4 dias, um deles afirmando alternar entre treinos acrobáticos e isométricos. Enquanto que quatro afirmaram treinar de 1 a 2 dias, um deles relatando que apenas treina nessa frequência de 3 anos para cá, uma vez que durante o início de seu treinamento ele a praticava todos os dias.

A segundo coluna já é sobre a frequência do treinamento da categoria de Strengh, um deles afirmou treinar muito pouco essa modalidade, chegando a realizar um treino no mês, enquanto outro afirmou treinar uma vez na semana. Três afirmaram praticar de 1 a 2 dias durante a semana, um deles afirmando que o fazia para manter a força para os treinos de Freestyle. Outros quatro afirmaram treinar a modalidade de 3 a 4 vezes durante a semana, um deles afirmou ser a modalidade que o mantém fortalecido e outro disse que também a mesclava com os treinos de Freestyle.

A terceira coluna já é sobre a utilização de pesos adicionais durante o treinamento de Freestyle, onde oito dos dez entrevistados afirmaram não utilizar de pesos adicionais,

um afirmou não ter pesos para utilizar, outros seis disseram já achar suficientemente desgastante o treino de Freestyle apenas com o peso corporal. Enquanto que outros dois afirmaram utilizar, um mencionando uma caneleira nos pés para a realização de movimentos tanto isométricos quanto acrobáticos e outro afirmou fazer uso duas vezes na semana.

A quarta coluna mostra sobre a utilização de pesos adicionais na categoria Strength, dos dez, três afirmaram não utilizar e um afirmou fazer uso esporadicamente, enquanto os outros seis afirmaram a utilização de pesos adicionais para movimentos do Strength, apontando utilizar pesos extras dentro da bolsa, colete de dez quilos, outros afirmaram adicionar peso quando lhes sobra tempo e outro ainda mencionou a alteração de cargas durante a semana.

A quinta coluna pergunta sobre a utilização de uma repetição máxima no Freestyle, tentar fazer a isometria pelo máximo de tempo, ou com o máximo de peso por no mínimo 3 segundos. Dos dez, oito afirmaram não utilizar, um disse ter utilizado no passado e dois afirmam fazer testes, porém raramente, sem nenhuma frequência semanal. Dos dois um afirmou que o seu 1RM era o máximo de repetições de movimentos acrobáticos em sequência e outro afirmou utilizar pesos nos estáticos uma vez na semana.

A sexta e última coluna dessa tabela indaga sobre a utilização de 1RM durante os treinos dentro da categoria de Strength, seis afirmaram não utilizar, dois deles afirmando fazer testes raramente sem frequência semanal, outro afirmou não fazer uso por não ter material suficiente e outro afirmou apenas não ser de seu interesse a utilização de uma repetição apenas, outro disse que preferia utilizar menos carga para aumentar as repetições. Um não proporcionou uma resposta.

### Quadro Frequência Aptidões Físicas

Sujeito	Frequência de Força na Semana	Freq. de Flexibilidade na Semana	Freq. de Agilidade na Semana	Freq. de Resistência na Semana	Freq. de Mobilidade na Semana
<b>A</b>	3 a 4 vezes na semana	Ocasionalmente, uma vez ao mês.	Uma vez na semana	Em média de uma vez por semana, não era algo que eu dava muita atenção, era mais esporádico para o corpo estar preparado	2 vezes na semana, as vezes uma mobilidade curta de 15 a 20 minutos antes do treino.
<b>B</b>	Na maior parte da semana, de 3 a 4 dias.	2 a 3 vezes.	2 a 3 vezes.	1 a 3 vezes.	Junto com a flexibilidade entre duas a três vezes.
<b>C</b>	Como eu disse	2 a 3 vezes.	Treinos de	Os treinamentos de	4 vezes na semana. É

	umas duas vezes na semana.		agilidade, também são de 2 a 3 vezes.	resistência, eu também mesclo eles junto com os de força e com os de freestyle. Ai geralmente, dá de 3 a 4 dias na semana.	devido a muita falta de conhecimento no começo da minha prática do street workout eu sofri com perca de grande parte da mobilidade, principalmente nos ombros, ai eu estou fazendo esses exercícios para recuperar.
<b>D</b>	Duas vezes na semana.	Era só uma também, mas tinha semana que passava duas semanas sem fazer. Mas geralmente era uma vez na semana.	Todo dia.	Cardio. Mais ou menos uma vez só. Eu não era de correr muito, mas eu gostava de fazer circuito pra cardio.	Geralmente muito pouco eu usava. Treinava muito pouco. Também nessa época não tinha muito conhecimento pra treinar.
<b>E</b>	1 a 2 dias. Treino força usando isometria entre as repetições.	Nenhum dia na semana.	De 5 a 6 dias, em média.	Nenhum dia.	Nenhum dia também.
<b>F</b>	3 a 4 dias.	1 a 2 dias.	1 a 2 dias.	1 a 2 dias.	1 a 2 dias.
<b>G</b>	1 a 2 dias. Treino bastante explosão.	3 a 4 dias.	Nenhum dia.	5 a 6 dias.	5 a 6 dias.
<b>H</b>	3 a 4 dias.	1 a 2 dias.	1 a 2 dias.	1 a 2 dias.	1 a 2 dias.
<b>I</b>	5 a 6 dias. Quase todo dia.	Nenhum dia.	Nenhum dia.	3 a 4 dias.	Nenhum dia.
<b>J</b>	5 a 6 dias.	5 a 6 dias.	3 a 4 dias.	1 a 2 dias.	3 a 4 dias.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa segunda tabela sobre o treinamento desportivo é observado a frequência dos variados tipos de estímulos, sendo eles força, agilidade, resistência, mobilidade e flexibilidade. Na primeira coluna foi perguntada sobre a frequência acerca dos treinamentos de força, onde observamos que quatro dos dez atletas afirmaram treinar de 1 a 2 dias por semana, um deles afirmou utilizar treinamentos de força explosiva, outro afirmou utilizar isometria entre as repetições. Outros quatro afirmaram treinar de 3 a 4 dias na semana, enquanto dois afirmaram treinar de 5 a 6 dias por semana.

Na segunda coluna foi observado a frequência de treinamento de flexibilidade durante a semana, onde dois afirmaram não treinar nenhuma vez na semana, enquanto um outro afirmou treinar ocasionalmente, uma vez ao mês. Outros três afirmaram treinar

de 1 a 2 dias durante a semana, e outros dois afirmaram treinar em média entre 2 e 3 dias, outro afirmou treinar entre 3 e 4 dias e o outro entre 5 e 6 dias.

Na terceira coluna foi observada a frequência de treinamento acerca dos treinos de agilidade, onde dois afirmaram não praticar nenhum dia, três afirmaram praticar agilidade de 1 a 2 dias na semana. Dois afirmaram praticar entre 2 e 4 vezes e um afirmou treinar entre 5 e 6 dias. A quarta coluna é sobre a frequência de treinamento de resistência durante a semana, um deles afirmou não treinar nenhuma vez na semana, enquanto que cinco atletas afirmaram treinar de 1 a 2 vezes por semana, onde um afirmou não gostar muito de correr, apenas de fazer circuitos e outro afirmou não dar muita atenção a esse tipo de treinamento.

Na quinta e última coluna foi perguntado sobre a frequência de treinamento de mobilidade, onde dois afirmaram não treinar em nenhum dia, enquanto que um afirmou não ter conhecimento suficiente para conhecer esse tipo de treinamento, outros quatro afirmaram treinar entre 1 a 3 dias por semana, um deles afirmando fazer durante 20 minutos antes do treino, outro afirmou fazê-la junto com o treino de flexibilidade, e os outros três afirmaram treinar de 3 a 5 dias por semana, um deles afirmando não possuir muito conhecimento sobre essa área do treinamento no começo o que o levou a se machucar e desde então ele vem fazendo treinos de mobilidade para se recuperar.

### Quadro Volume de Treinamento / Descanso / Nutrição

Suj	Quantas horas por dia?	Tempo de descanso entre séries?	Acompanhado por nutricionista?	Restrição alimentar por conta própria?
A	2 a 3 horas	Variava em torno de 45 segundos a um minuto e meio, ia depender de como tinha sido aquela série, se fosse uma série mais intensa, conseqüentemente o descanso seria maior.	Nunca fiz, e não sei se tenho pretensão em fazer.	Não como muita besteira, mas também não sou muito regrado.
B	Quando eu estou podendo treinar é pelo menos umas três horas, mas quando eu não posso treinar eu posso fazer um treino que vai entre uma hora e meia hora.	Coloco entre três a quatro minutos, três a cinco minutos dependendo de cada exercício. (...) depende muito da condição, mas se for um treino de 1RM é quatro a cinco minutos.	Não.	Não uma restrição, mas eu coloco assim metas de alimento saudável durante o dia, então almoço, janta, café da manhã tá sempre podendo comer coisa boa.
C	2 a 3 horas. Depende do treino que eu vou fazer.	No treinamento de força eu geralmente não costumo cronometrar o tempo de descanso, mas quase sempre ele passa dos 2	Não.	Como a vontade.

		minutos.		
<b>D</b>	Em média, mais ou menos 40 minutos, 50 minutos.	Mais ou menos 30 segundos, 40.	Tenho não.	Eu evito de consumir mais refrigerante, mas de vez em quando eu ainda tomo. É algo que eu evito mais, tomo mais suco.
<b>E</b>	Menos de 1 hora	Mais de 2 minutos. Em média.	Não possuo.	Sim, refrigerantes e coisas com muito açúcar.
<b>F</b>	1 a 2 horas.	Entre 30 segundos a 1 minuto.	Não.	Sim. Chocolates, refrigerantes, maionese, ketchup, margarina, sal, açúcar, biscoitos, bolos, pães franceses.
<b>G</b>	2 a 4 horas.	Entre 1 a 2 minutos.	Não.	Comidas não tão saudáveis, biscoitos recheados, refrigerantes.
<b>H</b>	1 a 2 horas.	Entre 30 segundos a 1 minuto.	Não.	Comidas gordurosas ou industrializados.
<b>I</b>	2 a 4 horas.	Mais de 2 minutos.	Não.	Álcool e refrigerantes.
<b>J</b>	1 a 2 horas.	Entre 30 segundos a 1 minuto.	Não.	Não.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa segunda tabela sobre o treinamento desportivo é perguntado sobre a carga horária diária de treinamento, sobre os descansos entre as séries e sobre acompanhamento nutricional ou restrição alimentar realizada pelos atletas. Na primeira coluna que é sobre a carga horária diária pudemos observar que dois dos dez entrevistados treinam menos do que 1 hora por dia. Enquanto três treinam de 1 a 2 horas por dia. Outros três afirmaram treinar entre 2 e 3 horas, um adicionando que dependeria do tipo de treinamento realizado e outro afirmou que utilizava essa carga horária quando estava com tempo, mas se não tivesse, o treino seria reduzido a uma hora e meia.

A segunda coluna é sobre descanso entre as séries de força, cinco dos dez entrevistados afirmaram descansar até 1 minuto por série, um deles adicionou que dependendo da intensidade do exercício o descanso poderia aumentar, Um afirmou descansar de 1 a 2 minutos, enquanto outros três afirmaram descansar mais de 2 minutos, um deles adicionando que não costumava cronometrar, mas que seguramente passava dos 2 minutos. E por último um dos atletas afirmou descansar de 3 a 4, às vezes de 3 a 5 minutos entre cada exercício, dependendo do tipo de exercício, e reforçou que se fosse uma série de 1RM eles descansaria de 4 a 5 minutos.

A terceira coluna é perguntado aos entrevistados sobre acompanhamento nutricional

e tivemos a mesma resposta de todos, nenhum faz acompanhamento com um(a) nutricionista e um deles alegou ainda não ter pretensão em fazer. Por outro lado, na quarta coluna é perguntado sobre restrições alimentares por conta própria e apenas dois dos dez afirmaram não ter nenhuma restrição alimentícia. Os outros oito afirmaram evitar comidas gordurosas, ou com muito açúcar, cinco ressaltaram não consumir refrigerantes, outro citou não consumir biscoitos, bolos, pães franceses, outro afirmou também não consumir álcool. Outro disse também que não restringia nenhum tipo de alimento, porém preenchia sempre as 3 refeições do dia com alimentos saudáveis.

### Quadro Acompanhamento / Exercícios / Equipamentos

Sujeito	Acompanhamento de técnico profissional?	Acompanhamento de algum colega mais experiente?	Durante seu treinamento, observa a presença de quais exercícios?	Utiliza equipamentos de musculação?
<b>A</b>	Eu já tive suporte assim dos companheiros de treino, alguns bombeiros, que não eram profissionais especializados na área, mas podiam dar um suporte de primeiros socorros.	Eu sempre tive suporte de pessoas mais experientes, tanto na área do esporte, como pessoas que estudavam tanto a educação física, quanto a fisioterapia.	Exercícios focados mais nos membros superiores, especialmente as costas, pois como é um esporte de suspensão acaba treinando mais a dorsal como um todo.	Alguns pesos, alguns halteres, que eu usava mais para complementar o treino.
<b>B</b>	Não.	Tenho muitos colegas aí mais experiente em várias questões do esporte, tem um conhecimento além do que o meu em alguns movimentos, que me ajudam durante o treino.	São as acrobacias. Fazer as acrobacias como em geral, misturando o dinâmico de força, a acrobacia e o estático, é o meu preferido, o freestyle em geral, os combos.	Utilizo, halteres, supinos. Atualmente trabalhando eu posso utilizar alguns equipamentos pra perna, glúteo.
<b>C</b>	Não tenho.	Sim, alguns dos meus colegas são já formados em educação física, inclusive alguns tem mais experiência do que eu, e estão sempre lá, visando o bom desempenho nos treinos.	Vai variar do dia também, tem dia que eu percebo predominância nos acrobáticos, outros nos dinâmicos de força e estáticos também.	Eu estagio numa academia. E ultimamente, parte do meu treinamento de força está sendo na academia, inclusive com musculação.
<b>D</b>	Não, treino tudo por si só.	Já tive muitas vezes, a maioria dos meus treinos é com colega. A não ser que eu estivesse em casa, em casa eu treinava só.	Praticava mais empurrada, puxada, handstand. Parada de mão. E gostava muito de fazer o movimento chamado planche, que é do estático.	Não, pra treinar era paralela grande e pequena, a paralela de solo.
<b>E</b>	Não tenho.	Não, treino sozinho.	Isométricos e concêntricos.	Sim, uso halteres umas duas vezes na semana.
<b>F</b>	Nunca tive.	Sim.	Isométricos e concêntricos.	Não.

<b>G</b>	Não, nenhum.	Sim.	Excêntricos.	Sim. Halteres.
<b>H</b>	Não.	Não.	Isométricos e concêntricos.	Sim. Barras e anilhas.
<b>I</b>	Não.	Sim.	Isométricos e excêntricos.	Não.
<b>J</b>	Não.	Sim.	Concêntricos.	Não.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa tabela foi questionado sobre o acompanhamento durante o treinamento, seja ele de um técnico profissional ou de um colega, foi perguntado também sobre os exercícios mais praticados durante as sessões e sobre o uso de equipamentos de musculação. Na primeira pergunta foi sobre o acompanhamento de um técnico profissional e também tivemos uma resposta única de todos os entrevistados, nenhum deles teve ou tem acompanhamento de um técnico profissional para a realização de seus treinamentos, um deles ainda afirmou que havia bombeiros acompanhando os treinos e que poderiam dar uma assistência nos primeiros socorros, mas nada que fosse diretamente ligado aos métodos de treinamento.

Na segunda pergunta foi sobre acompanhamento de algum colega mais experiente e nessa pergunta dois afirmaram não ter ajuda de nenhum colega de treino, um deles afirmou treinar sozinho, impedindo assim a ajuda direta de algum outro colega. Os outros oito afirmaram ter sim em algum momento de seus treinamentos ajuda de colegas para a realização ou melhoria dentro de seus treinamentos, um afirmou que possuíam colegas formados em Educação Física que os ajudava nos treinamentos, outro ressaltou que treinava com colegas que eram mais experientes em alguns movimentos e o ajudavam com esses movimentos. Outro disse que possuía colegas com formação tanto em Educação Física, quanto em Fisioterapia e que eles também o ajudavam na melhoria da qualidade do treinamento.

Na terceira pergunta foi sobre qual exercício eles sentiam mais a presença durante os treinamentos, dos dez dois afirmaram praticar mais as acrobacias misturadas com os elementos isométricos, outros dois afirmaram treinar mais empurrada e puxada, movimentos focados na parte superior, outros três afirmaram praticar mais a isometria e os exercícios concêntricos durante seus treinamentos, enquanto um afirmou trabalhar muito os movimentos excêntricos, outro afirmou trabalhar as excêntricas juntamente com os isométricos. Enquanto que um deles afirmou treinar bastante a parte concêntrica do movimento.

### 3. CATEGORIA MAPEAMENTO SOCIAL

**Quadro Localização / Transporte / Instrutor**

Suj	Treina no mesmo bairro onde mora?	Como é realizado seu transporte?	Quanto tempo se passa até o local de treinamento?	No local de treinamento possui banheiros?	No local de treinamento possui área coberta?	O seu local de treinamento é público?	O treinamento é passado por algum instrutor pago?
A	Sim.	Andando.	Treino há uns 15 minutos andando da minha casa.	Não.	Não, é uma área totalmente descoberta.	É numa praça do bairro, uma praça, onde há prática desse esporte e vários outros.	Não, autodidata.
B	Sim.	De bicicleta ou de pé.	De bicicleta de 2 minutos a 40 segundos, e andando 10 a 15 minutos.	Públicos não. Tem banheiros nos barzinhos perto, mas nada público.	Não.	É uma praça, na praça da paz. E na praia. Mangabeira oito. Geisel. Vários locais tem. Mas o local que eu mais treino é na praça da paz.	Não.
C	Não. Eu treino num bairro bem longe.	Às vezes eu vou de bicicleta, na maioria das vezes, ou quando por algum motivo não dá. Eu vou de ônibus.	De bicicleta demora em média uma meia hora e de ônibus 40 minutos.	Não.	Não.	Local aberto.	Não.
D	Onde eu moro, eu treino. E saio para outros bairros também. Treino no Geisel, e às vezes vou para o Mangabeira 8, vou para o Valentina, para os Bancários às vezes.	Eu vou de bicicleta, geralmente eu só vou de bicicleta.	Em média, 25 minutos, meia hora. Agora tem a questão também que eu venho treinar aqui na orla, demora 50 minutos, 40 minutos.	Possui não. É ar livre, uma praça, não tem nenhum banheiro por perto pra gente utilizar não.	Também não.	Isso.	Não. A gente treina entre si, o que um aprende passa por outro, vice-versa.
E	Sim, em minha casa.	Não me locomovo.	Não demoro nada.	Tem o banheiro da minha casa.	Treino no quintal e no terraço.	Não.	Não possuo.
F	Sim. 800 metros.	Andando.	Menos de 10 minutos.	Não. É ambiente público.	Não. É numa praia.	Sim.	Não. Treino tudo por mim mesmo.
G	Não. 19 quilômetros.	Bicicleta.	Entre 15 minutos a uma hora.	Não.	Não.	Sim.	Não. Pego os treinos com amigos mais experientes.
H	Sim. 2 quilômetros.	Andando.	Menos de 15 minutos.	Sim. Treino num CT aqui perto de casa.	Sim.	Não.	Não. Eles passam o treino, mas não tem

							nenhum instrutor individual.
I	Não. 10 quilômetros.	Ônibus.	Entre 15 minutos a uma hora.	Não.	Não. É numa praça.	Sim.	Não tenho.
J	Sim.	Automóvel.	Menos de 15 minutos.	Não.	Não. Treino numa praça.	Sim.	Não, nenhum instrutor.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa tabela já começamos a avaliar a categoria de mapeamento social dos entrevistados, foram realizadas perguntas acerca as condições do ambiente de treinamento, sobre a presença de instrutores pagos, sobre a distância do local de treinamento da casa dos atletas e sobre como era feita essa locomoção. Na primeira pergunta é sobre se eles moram no mesmo bairro aonde realizam seus treinamentos, três afirmaram não treinar no bairro aonde moravam, um deles afirmou treinar a 10 quilômetros de onde morava e outro disse treinar a 19 quilômetros de onde residia. Um dos entrevistados afirmou treinar no bairro onde morava e ao mesmo tempo também realizar treinos em outros bairros dependendo de sua disponibilidade. Um afirmou treinar na própria casa e os demais afirmaram treinar no mesmo bairro aonde moravam.

A segunda pergunta foi sobre o transporte dos atletas até onde eles treinavam, três dos dez afirmaram ir andando até o local, um não se locomove pois treina em sua própria residência, outros quatro afirmaram ir de bicicleta, um desses quatro disse que também poderia ir andando e outro afirmou que se pudesse de bicicleta, geralmente ia de ônibus. Outro entrevistado afirmou ir apenas de ônibus e outro afirmou ir apenas de automóvel.

A terceira pergunta foi sobre o tempo em média de duração até o local de treinamento, um deles afirmou não demorar nada uma vez que treinava em sua própria casa, cinco afirmaram demorar menos do que 15 minutos, um deles afirmou que 15 minutos se fosse andando, de bicicleta era por volta dos 2 minutos, outros dois afirmaram demorar de 15 minutos a uma hora dependendo do trânsito, outro disse que demora em torno dos 25 minutos de bicicleta e dependendo do local poderia chegar a 50 minutos e outro afirmou demorar meia hora de bicicleta e 40 minutos de ônibus.

A quarta pergunta foi sobre se existe a presença de banheiros dentro do local de treinamento, um afirmou ter banheiro uma vez que treinava em casa, e outro afirmou ter sim banheiros pois treinava em um Centro de Treinamento, um ambiente fechado, os oito restantes afirmaram não ter banheiros, um deles ainda disse que havia banheiros nos bares próximos, mas nada que fosse vinculado ao local de treinamento, outro ainda completou

que era um local público por isso não havia banheiros.

A quinta pergunta foi sobre se o local de treinamento possuía uma área coberta, um deles afirmou treinar em ambiente que possuía sim uma área coberta, outro que afirmou treinar em casa disse que treinava em ambos, tanto em área coberta no terraço, quanto em área descoberta no quintal, enquanto que os outros oito afirmaram não treinar em ambiente com área coberta, dois reforçaram ainda que era numa praça, enquanto outro afirmou ser numa praia

A sexta pergunta foi sobre o ambiente de treinamento, se é um local fechado ou um local público. Novamente dois afirmaram não treinar em locais públicos e os outros oito afirmaram que sim, realizavam seus treinamentos em ambientes públicos, dois citaram diversas praças aos quais praticavam e um deles citou até que era ambiente aonde acontecia o treinamento de diversos outros esportes além do Street Workout.

A sétima pergunta é sobre se o treinamento realizado por eles é passado por algum instrutor pago, e unanimemente todos responderam que não possuíam instrutores pagos, o que realiza seus treinos no Centro de Treinamento afirmou que eles passam o treino, porém não possuía instrutores individuais para cada um, outros afirmaram ser autodidatas, outros afirmaram que aprenderam com colegas mais experientes.

#### Quadro Aparelhos / Vestimenta

Suj	Os aparelhos foram construídos por órgão público?	Aparelhos foram construídos por patrocinador da modalidade?	Aparelhos foram construídos por empresa privada?	Aparelhos foram construídos por voluntários do esporte?	Você utiliza alguma vestimenta especial para o esporte?
A	Os que foram por iniciativa pública, acabaram se deteriorando e os próprios praticantes do esporte, tiveram que refazer, foi tudo de iniciativa dos próprios praticantes.	Não.	Não.	Não, todos os equipamentos que tem lá, foram pessoas praticantes do esporte que construíram.	Roupas do dia a dia, mais leves, nenhum tecido muito denso, ou que prenda muita a movimentação do corpo.
B	Não.	Não.	Não.	Todas as barras foram construídas pelos atletas.	Eu uso tensores de joelhos, tensor de cotovelo às vezes, e munhequeira. É o mais comum. De resto pode ser qualquer coisa normal.
C	Não.	Não.	Não.	As barras e paralelas foram os próprios atletas do esporte que construíram.	Utilizo tensor nos cotovelos. Fora isso, apenas roupas leves que permitem a movimentação.
D	Não.	Não.	Não.	Foi pelo próprio	Gostava de usar faixa. Faixa no

				peçoal do treino. Só atletas.	punho. E hoje em dia não estou usando mais. Mas uma vez perdida eu compro uma faixa e gosto de usar.
<b>E</b>	Não	Não.	Não.	Eu e mais dois amigos	Não, só roupas que esticam para não atrapalhar.
<b>F</b>	Local que o pessoal treina fica em um parque, temos uma área de mais ou menos 10 metros de distância e 4m de largura. temos 3 barras de tamanhos crescentes, um par de paralelas altas e 3 bancos de abdominal.	Não.	Não.	Não.	Não.
<b>G</b>	Não.	Não.	Sim. O dono de um restaurante que construiu toda estrutura de treinamento em frente ao seu restaurante.	Não.	Sim. Munhequeiras e elbow sleeves.
<b>H</b>	Não.	Não.	O local de treino foi construído pelo dono do centro de treinamento.	Não. Mas uns amigos meus treinam numa barras que eles mesmo fizeram, mas eu prefiro treinar no CT até pela segurança também.	Não.
<b>I</b>	Não.	Não.	Não.	Eu mesmo que fiz tudo.	Tensores. Ataduras para os calos.
<b>J</b>	Não.	Não.	Não.	Os próprios praticantes.	Não. Só roupas curtas e leves, que não segurem suor e não colem na pele, evitando alergia.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Essa é a última tabela de análise de mapeamento social, aqui foi perguntado acerca da construção dos ambientes de treinamento e acerca a utilização de vestimentas especiais para a prática do esporte, na primeira pergunta foi sobre se o ambiente de treinamento foi construído por algum órgão público, apenas dois mencionaram que órgãos públicos haviam participado na construção dos equipamentos, um deles afirmou que os equipamentos acabaram se deteriorando e os próprios praticantes mais tarde tiveram que refazer toda a estrutura para não parar os treinamentos. Outro afirmou ser num parque, uma área de 10

metros de distância por 4 de largura aonde havia 3 barras, paralelas e 3 bancos abdominais. Os oito restantes afirmaram que não havia sido por iniciativa de órgão pública.

A segunda pergunta é se o ambiente foi construído por algum patrocinador da modalidade, e não houve nenhum relato que tenha sido por algum patrocinador da modalidade. A terceira pergunta foi se o ambiente foi construído por alguma empresa privada, e houve um relato sobre um dono de padaria que havia construído a estrutura de frente ao seu restaurante, como uma forma de movimentar mais a região e dar mais visibilidade ao seu negócio, além do próprio Centro de Treinamento aonde havia sido construído pelo dono do local, os oito restantes afirmaram não ter sido construído por empresa privada.

A quarta pergunta foi se o local de treinamento havia sido construído pelos próprios praticantes da modalidade, três afirmaram que não havia sido, porém um deles citou que havia um local construído pelos próprios atletas mas que não era o ambiente de treino dele, pois ele preferia a segurança do Centro de Treinamento, enquanto os outros sete afirmaram ter sido pelos atletas, um afirmou ter feito sozinho, outro disse ter feito com o auxílio de dois amigos e o restante também afirmou ter sido construído pelos praticantes e atletas da própria modalidade.

A quinta e última pergunta dessa tabela é sobre o uso de alguma vestimenta especial que sirva de proteção na hora do treinamento, cinco dos dez entrevistados afirmaram não utilizar nenhuma vestimenta especial, apenas roupas leves que facilitem na movimentação, dentre os outros cinco, houve os que afirmaram utilizar tensores de cotovelos, tensores de joelhos, munhequeiras e faixas para a proteção dos antebraços, outro afirmou também utilizar ataduras para a proteção dos calos das mãos.

#### 4. CATEGORIA ESTÓRIAS PESSOAIS

**Quadro Primeira Interação / Competições / Grupos**

Suj	Como você conheceu o SW?	Como se interessou pela prática competitiva?	Está inserido em algum grupo?	Há quantos anos está nesse grupo?	Nesse grupo você participa em qual função?
A	Através do olhar, porque no local que eu treino atualmente outras pessoas treinavam e eu estudava ali perto, então sempre que eu passava eu	Eu não desenvolvi interesse.	Sim, tem um grupo aqui na Paraíba, João Pessoa mais especificamente, onde as pessoas se movimentam no grupo para marcar treinos coletivos uma	Há cinco anos.	Atleta.

	observava outras pessoas praticando.		vez na semana.		
<b>B</b>	Pelo youtube, eu via os vídeos né, já gostava desse tipo de treinamento do tempo que tinha filmes de luta onde a calistenia já aparecia.	As oportunidades aparecendo, e as competições cada vez mais próximas da gente, de uma competição que ia acontecer 2015 aqui, a primeira do nordeste, que eu assisti e me arrependi de não ter participado, e a partir daí, todas as competições que aparecia, eu procurava ver um meio se eu podia ou não competir.	Extremo nordeste. Um que é do nordeste inteiro e tem o StreetWorkoutJP aqui de João Pessoa.	Eu já estou nesse grupo desde que eu comecei o Street Workout, sete anos e pouco, sete anos (...).E no extremo nordeste eu acho que, uns cinco anos, cinco, seis anos. Desde 2017.	Só atleta.
<b>C</b>	Eu fui apresentado ao esporte pelo meu primo, que é meu vizinho também. Ele me mostrou vídeos de alguns praticantes. A gente começou a treinar na garagem dele e ele me levou ao primeiro treino coletivo na orla, que foi quando eu me inseri no esporte.	Eu já estava treinando há um belo tempo, minha primeira competição aconteceu em pouco menos de um ano de treino, e até lá eu já tinha acumulado bastante treinamento, bastante experiência e tinha acumulado também bastante vontade pra competir, queria colocar em prova tudo que eu tinha treinado e adquirido.	Estou. O nome é StreetWorkoutJP.	Eu creio que atualmente, há uns 6 anos.	Não. Como fundador, eu já entrei com ele fundado, por assim dizer, mas creio que eu acrescentei grandes ideias, fui um grande idealizador do grupo e creio que contribui para o crescimento do mesmo.
<b>D</b>	Eu conheci o Street Workout através daqui da orla, vim passear na orla, vi a galera treinando, achei interessante, fiquei com curiosidade de aprender.	Quando a pessoa tem curiosidade de aprender algo, que a pessoa foca, cada vez mais você vai elevando o nível e dá mais vontade de participar de competições. E a pessoa gera um amor, um carinho, um sentimento pelo esporte, cada vez mais você quer elevar seu nível. Dar mais de si.	<i>Estou. No StreetWorkoutJP.</i>	Mais ou menos 4.	Não. Não participo não. Só como atleta.
<b>E</b>	Através de amigos.	Participar, ganhar experiência e disputar vagas para outras competições	Sim. Extremo Nordeste e Street Workout Sumaré	Mais ou menos 5 anos.	Coordenador e treinador.
<b>F</b>	Conheci por meio de outro atletas	Através de vídeos sobre as competições	Sim. Fúria nordeste	Uns 4 anos.	Atleta.

<b>G</b>	encontrei uma galera treinando nesse mesmo local onde treinamos até hoje, são as barras principais do parque pois é na entrada da área livre. fui conhecendo o pessoal e conversando sobre treinos e entrei no grupo e comecei a treinar com eles.	Houve interesse para medir meu nível. Premiação era troféus e dinheiro	Não.		
<b>H</b>	Vídeos no YouTube	Meus amigos participavam e eu me interessei. Normalmente as premiações são troféus e medalhas com alguns brindes.	Sim. Extremo Nordeste.	Uns 3 anos.	Atleta.
<b>I</b>	Em uma oficina na faculdade	Eu gosto de ganhar, então aí que decidi começar a competir, tento competir desde que iniciei, eu já ganhei uma medalha e um troféu	Não.		
<b>J</b>	Internet	Me interessei para me motivar a treinar mais, sobre as premiações normalmente são equipamentos da área do sw	Sim. Street Workout Sobral	2 a 3 anos em média.	Atleta.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa tabela já se inicia a análise da categoria de histórias pessoais, onde será perguntado como os atletas conheceram a prática esportiva, como se interessaram pela prática competitiva, se fazem parte de algum grupo e em que função eles atuam nesse grupo. Na primeira pergunta foi sobre como cada um conheceu o esporte. Quatro afirmaram conhecer através de casualmente ver outros atletas praticando, tiveram interesse e pesquisaram mais sobre, três afirmaram ter conhecido através de vídeos no youtube ou internet, enquanto que um afirmou ter conhecido em uma oficina na faculdade, outro disse que conheceu através de amigos e outro afirmou ter sido apresentado ao esporte pelo seu primo que já praticava.

A segunda pergunta é sobre como eles se interessaram pela prática competitiva, dentro os dez apenas um afirmou não ter desenvolvido interesse na prática competitiva, os outros nove deram diversos motivos para ter ingressado e se interessado pela prática,

dentre eles, aumentar a própria motivação para treinar, gostar de competir, influência dos amigos, curiosidade em medir seu nível, participar para ganhar experiência, outro afirmou ter se interessado através de vídeos, outros afirmaram ter amor pelo esporte que pode ser expressado através das apresentações, outro disse que o sentimento de desafio era o que o motivava em campeonatos, outro afirmou também que se interessou devido a ver as oportunidades começando a surgirem perto de seu meio social, pois acompanhou as primeiras competições realizadas aqui no Nordeste.

A terceira pergunta foi sobre se eles estão inseridos em algum grupo de Street Workout, dos dez apenas dois afirmaram que não estavam inseridos em nenhum grupo, dos oito restantes afirmaram que participavam sim de grupos, dentre eles Street Workout Sobral, Team Sumaré, Extremo Nordeste, Fúria Nordeste, Street Workout JP, um deles ressaltou que a existência desse grupo ajudava para a realização de treinos coletivos aonde os atletas podiam se motivar e aprender entre eles.

A quarta pergunta é em relação ao tempo que eles estão inseridos nesses grupos, naturalmente os dois que não participam de grupo não responderam essa, enquanto que os oito restantes afirmaram estar a mais de 2 anos, um afirmou estar no grupo a cerca de seis anos, outro afirmou estar desde 2017, outro disse que estava a cinco anos, outros dois disseram que estavam a quatro anos.

A última pergunta dessa tabela é sobre a função deles nesse grupo, naturalmente os dois que não participam no grupo não responderam, sete dos oito que estão no grupo afirmaram participar só como atletas, um deles disse que trouxe ideias no grupo e sente que foi um grande contribuinte para o grupo. O outro afirmou ser coordenador e treinador dentro do grupo.

#### **Quadro Inserção no Grupo / Experiência / Prática de Outras Modalidades**

<b>Suj</b>	<b>Como foi o processo de entrada no grupo?</b>	<b>Quantos anos de experiência fora o SW?</b>	<b>Quantos anos de experiência em SW?</b>	<b>Treina alguma modalidade fora o SW?</b>
<b>A</b>	Eu conhecia uma pessoa, que ela assim, era quem era responsável pelo sindicato do esporte, ela acolhia todo mundo que chegava assim, os novatos.	Treinamento assim não tem, mas eu já pratiquei basquete, voleibol e futebol também, futsal no caso.	Uns cinco anos de experiência no esporte.	Não, atualmente eu pratico somente o street workout, com maior ênfase na calistenia.
<b>B</b>	No segundo treino que eu vim pra praça eu encontrei o grupo aqui da minha cidade que pratica esse esporte, e já fui convidado a participar.	Cinco anos.	Sete a oito anos.	Treino uma musculação básica, mas em momentos raros, seguindo a mesma linha do raciocínio do street workout.

<b>C</b>	Foi incrivelmente informal. Basicamente, como eu falei eu cheguei no meu primeiro treino coletivo na orla, conheci os atletas e eles me inseriram no grupo.	Não com tanta frequência ou por tanto tempo como ele, o máximo que eu fiz foi natação, judô, vôlei. Mas foi todos por menos de um ano.	Eu estou com mais de seis anos e meio.	Treinar, treinar, não. Eu apenas pratico por lazer. Eu pratico vôlei, pratico handebol, futsal, futebol. Entre outros.
<b>D</b>	Meu processo de entrada foi o seguinte, eu vi que eu estava conseguindo evoluir mais, e aí o pessoal achou que eu já estava no nível de entrar, com um ano, um ano e um mês, percebi que eu estava num nível legal e conheci o Vítor, o Yanko, e outros, percebi que eu tinha alcançado um nível legal no esporte, e os meninos acharam que deviam dar a oportunidade de eu entrar no grupo, eles viram que eu estava interessado.	Treinava. Treinava o break. Uns dois anos.	Vou fazer seis. Mas também seis anos não foram executado o treino esse tempo todo. Faz 3 anos que eu não estou treinando com muita frequência.	Não. Só Street Workout.
<b>E</b>	Não tive nenhum processo, só comecei a treinar com todos.	Entre 2 e 3 anos de experiência.	Entre 5 e 7 anos de experiência ao todo.	Corrida, powerlifting e Kendo.
<b>F</b>	Me esforcei, e acabei entrando, através de olheiro.	1 ano de experiência.	Entre 3 e 5 anos.	Não.
<b>G</b>		Entre 2 e 3 anos de experiência.	Entre 1 e 2 anos.	Sim. Musculação, ginástica, surf.
<b>H</b>	Os atletas me chamaram para fazer parte, os fundadores.	1 ano de experiência.	Entre 3 e 5 anos.	Não.
<b>I</b>		Entre 4 e 6 anos de experiência.	Entre 1 e 2 anos.	Sim. Bicicleta, corrida, break dance.
<b>J</b>	A pessoa chegar e perguntava se tinha vaga para participar, então o fundador escolhi se entrava ou não, conforme você comparecia os treinos.	1 ano de experiência.	Entre 3 e 5 anos.	Não.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Nessa tabela foi perguntado acerca do processo de entrada no grupo e sobre a experiência anterior em outras modalidades ao Street Workout, também foi perguntado sobre os anos de experiência dentro da modalidade e sobre a prática de outros esportes complementando a prática do Street Workout. Em relação primeira pergunta sobre a entrada nos grupos, dois não responderam por não estarem inseridos em nenhum grupo, já dentre os outros oito, quatro afirmaram que apenas começaram a treinar junto dos atletas do grupo e em pouco tempo passaram a fazer parte, afirmando que o grupo tinha o caráter de ser totalmente inclusivo com qualquer um que estivesse procurando evoluir na modalidade, outro afirmou que chegou a perguntar se havia vaga, então o fundador escolhia se a pessoa entrava ou não, outro disse que os atletas o chamaram para fazer

parte, os próprios fundadores, outro disse que foi através do esforço que acabou conseguindo entrar, e outro ainda adicionou que treinou um ano por si só até receber a oportunidade de entrar no grupo pois observaram que ele estava interessado.

A segunda pergunta é sobre anos de experiência em outros esportes, antes de treinar o Street Workout, um afirmou que praticava esportes no colégio só que sem um treinamento específico, outros quatro afirmaram ter um ano de experiência em outros esportes, um deles adicionou que nesse um ano foi judô, vôlei e natação as modalidades praticadas. A terceira pergunta é sobre os anos de experiência dentro da modalidade do Street Workout, dois afirmaram ter entre 1 e 2 anos de experiência, três afirmaram ter entre 3 e 5 anos de experiência, e os outros cinco afirmaram ter mais de 5 anos de experiência, um fez uma ressalva que treina a seis anos, mas que só pode treinar todos os dias durante três anos.

A última pergunta dessa tabela é sobre a prática de algum outro esporte além do Street Workout, seis afirmaram que não treinavam, desses seis, apenas um disse que praticava musculação básica em momentos raros, dos outros quatro foram citados outros esportes como kendo, powerlifting, surf, musculação, ginástica, bicicleta, corrida, break dance, outro afirmou que praticava vôlei, handebol e futebol apenas por lazer.

## 5. CATEGORIA SATISFAÇÃO/INSATISFAÇÃO

**Quadro Sentimento em Relação aos Campeonatos, Grupos / Satisfação**

Suj	Como se sente em relação aos campeonatos que participou?	Como se sente em relação aos demais grupos?	Como se sente em relação ao seu grupo?	Como se sente em relação ao seu treinamento?	O que no seu treinamento eleva seu nível de satisfação?
<b>A</b>	Eu competi uma, duas vezes, mas não levei para frente essa vontade.	Eles têm mais notoriedade, não sei se devido ao trabalho conjunto que eles fazem, mas eles têm uma maior notoriedade e isso acaba assim, crescendo o esporte como um todo e crescendo o olho de pessoas que querem financiar a prática esportiva.	Eu acredito que falta um pouco do saber como, e também um pouco de vontade de fazer o esporte crescer da mesma maneira, de uma maneira mais midiática.	Ultimamente eu sinto um pouco... bem abaixo do que eu espero, na verdade.	O conjunto da obra.
<b>B</b>	Os campeonatos em si são bons. O problema mais é a condição financeira de você conseguir chegar até eles.	Muito grupo bom por aí, no Brasil. Que sofre também acho que das mesmas coisas, de não ter a condição financeira, ou investimento no	Melhor do mundo. Graças a deus.	Eu preciso treinar um pouco mais, só que um pouco menos também. Ai fica complicado a situação das lesões e conseguir	Acertar um movimento novo.

		esporte.		mediar os treinos.	
<b>C</b>	<p>Alguns carecem de organização, como a grande maioria deles não tem patrocínio e sempre organizado por uma, duas pessoa que estão lá apenas tentando fazer acontecer é de se esperar que não seja um campeonato de nível de organização internacional, mas por incrível que pareça, até os de nível de organização internacional carecem de certa forma na qualidade da jurisdição, da organização, quase sempre acontece alguma polêmica nos campeonatos do esporte, e acho que isso deveria ser revisado.</p>	<p>Eu considero que o street workout é um dos esportes que mais tem grupos e atletas unidos em relação a todas as modalidades esportivas que eu já conheci, porquê de fato mesmo sendo um esporte individual, o coletivo é muito presente nos treinos abertos, e a vontade de crescer no coletivo em cada time, realmente é muito grande.</p>	<p>Como o grupo engloba toda a cidade, nós temos vários centros de treinamento por ela, e eu percebo que mesmo sendo um grupo só, cada centro de treinamento tem seus atletas respectivos, que estão dando seu máximo mesmo não estando com toda a prole do grupo.</p>	<p>Eu como atleta, creio que sempre vou me sentir insatisfeito. E sempre vou tá buscando a melhora na performance. E nunca vai ser o suficiente. Mas em relação a como eu me sinto após cada treino, sinto que estou estruturando bem, rendendo bem, me dando bons resultados, mas sempre buscando o melhor.</p>	<p>Realmente é treinar em coletivo, porquê eu posso treinar sozinho, arrumar motivação para treinar sozinho, mas quando eu estou no meio do coletivo, do pessoal, a energia que eles transmitem realmente é o que dá aquelas repetições, ou aquela força a mais.</p>
<b>D</b>	<p>Eu me sinto realizado só de estar participando dos campeonatos. Participei mais ou menos de três campeonatos, dois aqui na praia e dois fora. Só de eu conseguir participar dos campeonatos, para mim já tenho muita</p>	<p>Hoje em dia eu não estou muito por dentro não. Às vezes eu vejo um vídeo, mas aquele interesse de ficar olhando os vídeos de outra pessoa eu tenho mais não, meu tempo está muito curto, trabalhando muito.</p>	<p>Não tem nada que me incomoda no grupo. Eu me sinto realizado de ter aquelas amigas por perto. Pra mim é muito gratificante de ter aquelas amigas do Street, eu considero elas como família.</p>	<p>Hoje em dia eu faço muito movimento ainda, não como antigamente, mas me sinto limitado pelo fato de eu não estar treinando direto.</p>	<p>O que me deixa mais feliz é quando eu estou com o objetivo em um movimento e consigo executar ele pela primeira vez e também me sinto muito feliz mesmo quando o meu colega está tentando executar também e consegue, isso me deixa muito alegre, sobrenatural isso.</p>

	gratificação por isso.				
<b>E</b>	Sempre com vontade de me superar, independente do resultado.	Me sinto triste, pois após a pandemia a procura e a motivação que mantêm os atletas de pé no esporte caíram muito.	Não conheço todos, mas aparentam ser pessoas legais e dispostas a estarem ajudando todos que pedirem ajuda.	Está um pouco lento, porquê trabalho bastante.	Adrenalina, sensação de liberdade, dificuldade dos movimentos.
<b>F</b>	Muito realizado, experiências engrandecedoras e muito aprendizado envolvido.	Muito feliz e motivado, pois estão propagando o esporte.	Realizado, um grupo muito competente e disciplinado	Relação de eterna necessidade de evolução.	As sensações durante os movimentos. A felicidade de aprender e se aperfeiçoar.
<b>G</b>	O único que participei foi injusto com a minha estatura.	Me sinto feliz com a o aumento de interesse no esporte e dos grupos de SW nos últimos tempos.		Na maioria das vezes treino sozinho, e montei minhas rotinas de treino baseadas em vídeos no youtube, em conselhos de praticantes e na minha experiência própria	Da consciência corporal que se cria e dos movimentos de freestyle, além da interação com as pessoas que também treinam.
<b>H</b>	Na minha opinião, os árbitros precisam tomar mais cautela na hora de fazer o julgamento de cada atleta. Ainda pecam muito nesse quesito.	Aqui no Brasil tá um pouco longe mais tamos na luta pra chegar no mesmo nível europeu	Cresceu bastante nesse ano, com muitas jovens promissoras, com objetivos similares dentro do esporte.	A cada dia, vejo que meu nível no SW só cresce. Estudo muito sobre tudo! Tenho metas para ser cumpridas.	Gosto de perceber que estou evoluindo cada vez mais, ficando mais forte e mais confiante.
<b>I</b>	Muito bom, porém falta muito apoio da própria cidade dos governantes.	Eu treino para campeonatos independentemente de estar em grupos ou não. Minha opinião sobre grupos nacional. Existe muita desunião, as pessoas precisam ser mais empáticas.		Acho que poderia ter mais acompanhamento, pois é um esporte com auto impacto e que pode gerar dano ao atleta caso seja feito errado. Mas como sempre tive ajudar de um mais	A consequência da estética adquirida, ter um corpo funcional e não somente estético, conseguir realizar os movimentos mais difíceis do mundo.

				experiente nunca houve nada.	
J	Alguns muitos bom, com energia e companheiros ajudando um ao outros, já outros muito desorganizados.	Bem. Por exemplo, A FSWBA está fazendo muito pelo nosso esporte, isso nos torna mais vistos e respeitados, de forma que o esporte está ganhando força ao longo dos anos.	Muito bem, no meu grupo tem pessoas incríveis que ajudam muito.	Meu treinamento me rende muita evolução nos movimentos e músculos, então me sinto ótimo!	Sempre consegui me superar e a energia positiva dos amigos de treino..

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Essa tabela é sobre a análise do quinto e último tópico da entrevista que é a categoria de satisfação/insatisfação, é perguntado sobre como se sentem em relação aos campeonatos que participaram, como se sentem em relação ao seu grupo e os demais, como se sentem em relação ao seu treinamento e quais momentos trazem mais satisfação no momento de treino, a primeira pergunta é sobre seus sentimentos em perspectiva aos campeonatos que estavam participando, um afirmou ter competido mas não ter levado pra frente essa vontade, outro afirmou que os campeonatos eram bons porém careciam do apoio dos governantes da cidade, outro afirmou que foi meio a meio, uns foram muito bons, outros desorganizados.

Outros dois atletas comentaram sobre a falta de organização por parte dos jurados, afirmando que eles pecavam nesse quesito, outro afirmou inclusive que até em campeonatos de caráter mundial havia polêmicas em diversos resultados, pois carecia de qualidade de julgamento. Outros três atletas afirmaram se sentirem realizados apenas de estar participando e continuam buscando a evolução independente dos resultados, e por último um dos atletas afirmou não ter nada a reclamar dos campeonatos apenas incluiu a sua dificuldade de custo de locomoção até outros estados para poder competir.

A segunda pergunta foi sobre como eles se sentem em relação aos demais grupos do país, dentre os dez atletas, seis afirmaram estar felizes em relação aos outros grupos, um comentou sobre a FSWBA, uma federação baiana de Street Workout e comentou que eles estavam fazendo muito pelo esporte, outros afirmaram estarem motivados pois os demais grupos também demonstram apoio e comunicação com atletas individuais e de outros grupos, um deles ainda destacou que supõe que os outros grupos sofrem dos mesmos problemas de falta de condição financeira de investir no esporte, um deles destacou também que os brasileiros estão lutando para chegar no nível europeu.

Outros três atletas destacaram desânimo em relação a outros grupos, por diversos motivos, um deles afirmou que a pandemia foi um fator de grande desmotivação entre os

atletas locais e sentiu que deu uma baixa grande na comunidade, outro afirmou que treina por si só e disse que existe muita desunião entre os atletas, que todos precisavam ser mais empáticos, e outro destacou também que os grupos de fora do nordeste possuíam mais destaque midiático, por saber trabalhar melhor com as plataformas digitais.

Na terceira pergunta foi indagado como eles se sentem em relação aos seus grupos, dois não responderam pois não estão inseridos em nenhum grupo, dos oito que estão, sete expressaram apreço e gratificação pelo aprendizado e pelas amizades realizadas graças ao esporte, um enfatizou que mesmo o grupo não podendo treinar junto todas as vezes, eles ainda estavam unidos em vontade e objetivo, outro destacou a disciplina e competência dos atletas envolvidos, outro afirmou não conhecer todos os integrantes mas imagina que todos possuem o mesmo desejo de propagar e ajudar aqueles que iniciam no esporte. Dos sete apenas um destacou que sentia uma falta de interesse ou de tempo de seu grupo conseguir investir na mídia para conseguir patrocínios e parcerias para o esporte.

A quarta pergunta é sobre o que mais causa satisfação durante o treinamento, cinco dos dez atletas destacaram que a energia transmitida durante os treinos era o que mais alegrava, um deles afirmou que os treinos sozinho não se comparavam aos treinos em grupo, outro disse que sente uma alegria imensa quando um companheiro consegue acertar um movimento novo, comparável a alegria que sente quando ele mesmo faz o mesmo, outros quatro destacaram a felicidade em sua própria evolução, se sentirem mais leves, confiantes, destacaram também o sentimento de adrenalina e liberdade durante a execução dos movimentos, outro destacou que o que mais lhe alegrava era conseguir um movimento pela primeira vez. E outro afirmou que o conjunto da obra era o que mais lhe trazia satisfação.

#### Quadro Insatisfação / Família / Amigos / Patrocínio

Suj	No seu treinamento o que eleva seu nível de insatisfação?	Sua família é receptiva?	Sua família o ajudou no desenvolvimento no esporte?	Seus amigos são receptivos?	Seus amigos o ajudaram no desenvolvimento no esporte?	Você recebe algum patrocínio?
A	Não tem algo que me deixa insatisfeito, quando eu treino geralmente eu consigo atingir as metas estabelecidas para mim naquele momento do treino, no dia.	Está bastante receptiva no caso, no começo houve um estranhamento não pelo esporte em si, mas em questão aos arredores, quem estaria por perto.	Ajudaram sim, é muito bom você ter sua família do lado, independente do que você faça, então não que eles incentivassem, mas o não desestimular já é	Sim, eles foram bastante, na verdade a maioria dos meus amigos, estão no esporte comigo, meu ciclo social	Não.	Nem eu, nem nenhum amigo meu praticante do esporte recebe algum patrocínio, algum tipo de ajuda

			o bastante.	foi se criando entre pessoas que treinavam.		financeira.
<b>B</b>	Não poder treinar.	Eles foram neutros no início, nunca foram contra não. De início sempre acharam que era um, só algo de lazer, nunca pararam pra me olhar dessa forma até depois de um tempo.	Me ajudaram financeiramente, no momento que a gente foi competir o nacional.	Sim.	Não diretamente. Só apoiaram. Só o apoio mesmo, já. Foi o que eles podiam fazer também.	Não.
<b>C</b>	De insatisfação? Creio que sejam as lesões, por que eles realmente atrasam, chegam a tirar sua força, o que atrasa, e de fato é muito frustrante. E creio que esse seja o fator mais insatisfatório.	Bastante. Desde o começo eles apoiaram a minha iniciação no esporte. Minha mãe principalmente quando eu não tinha, quando eu era mais novo e não tinha muita noção de como me locomover aos treinos, ela que me levava, apoiava e me ajudou bastante.	Ajudou. Como eu falei da minha mãe. Inclusive ela já chegou a me levar para um campeonato em outro estado, eu e alguns colegas e fez acontecer de fato.	Totalmente, todo, tanto os amigos inseridos, quanto os não inseridos, apoiam. Acham incrível, a prática, os movimentos. E encorajam.	Totalmente, se não fosse pela presença deles eu não seria esse atleta que eu sou hoje.	Não recebo.
<b>D</b>	Acontece mesmo, da pessoa ficar chateada. As vezes acontece mesmo da pessoa vim com o foco pra acertar o movimento, desbloquear o movimento e a pessoa não consegue, as vezes mexe muito com o psicológico, a pessoa começa a errar e isso que chateia.	Foi. Minha família sempre me deu apoio, nunca foi contra não.	Não. Só o suporte emocional mesmo.	São.	E tipo assim, foi tudo interesse meu mesmo. Porquê no começo eu ia a pé pra praça pra treinar, e depois eu consegui uma bicicleta e ficou melhor. Mas em questão de pegar ônibus, pegar Uber para treinar, não rolava não. Era mais a pé ou de bicicleta.	Patrocínio não. Já recebi ajuda assim de colega de custo, pra eu ir treinar ele dá um trocado, mas de custo não.
<b>E</b>	Medo de alguns movimentos, sozinho é mais difícil de evoluir.	Sim, eles me apoiam.	Foram no meu campeonato para torcer.	Sim. Eles acham interessante.	Depende do amigo, se for de treino, colegas que também	Não recebo,

					treinam, sim, ajudam muito. Mas amigos normais (sem ser do treino) não.	
<b>F</b>	A popularidade do esporte ainda ser baixa e os atletas de alto nível não receberem o reconhecimento que merecem.	Sim. Eles preferem que eu esteja na rua pra treinar, do que pra ficar até tarde em festa etc.	Não. Nunca foram contra, mas também não ajudaram em nada pra eu treinar.	Sim. Eles gostam até de ir assistir as vezes.	Sim. Amigos que também praticam o sw ajudam passando dicas de correções de movimentos e etc.	Não. Nenhum.
<b>G</b>	Falta de reconhecimento e apoio dos órgãos públicos e privados	Sim. Me apoiaram, já que é esporte, saúde, eles apoiam.	Sim. Meu pai e meu avô me ajudaram a montar minha barra no quintal, tanto na parte da montagem quanto na parte financeira.	Sim. Eles apoiam e até vão assistir de vez em quando.	Sim. Me ajudam a organizar eventos de SW.	Não.
<b>H</b>	O espaço que na maioria das vezes falta para a gente treinar com qualidade.	Não. Eles preferiam que eu usasse meu tempo em outras coisas.	Não. Nunca fizeram questão de eu treinar.	Sim. Eles gostam de acompanhar, de treinar não.	Não.	Não.
<b>I</b>	Dia de chuva, falta de condições para melhorar o treino (como uma barra que não gire)	Sim. Eles gostam do jeito deles.	Sim. Apoio pra no começo comprar equipamentos	Sim. Todos gostam dos movimentos.	Sim. Apoio psicológico, e na compra das minhas trufas, estou vendendo pra viajar pra um campeonato em breve.	Não.
<b>J</b>	O não acompanhamento, pois é um esporte relativamente novo, e não é tão fácil achar profissionais de EDF que tenham experiência com o esporte.	Sim. Eles acham perigoso, mas gostam	Não. Eles nunca foram contra.	Sim. Eles assistem pela internet.	Sim. Os amigos que são praticantes do esporte ajudam avaliando postura ou passando exercícios novos e os não praticantes ajudam incentivando.	Sim. Passagem pra competir fora do estado, eu e amigos fomos competir no piau no campeonato da bravus e a passagem foi dada.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Essa é a última tabela é também sobre a última categoria da análise de dados que é a satisfação/insatisfação, é perguntado sobre o que mais gera insatisfação durante o treinamento, sobre apoio emocional e ajuda para o desenvolvimento como atleta por amigos e família e também é perguntado sobre patrocínios. A primeira pergunta é sobre o

que gera insatisfação no atleta durante o treinamento, dos dez entrevistados apenas um apontou não observar insatisfação nos seus treinamentos, disse que uma vez que conseguia atingir os objetivos do treino ele não ficava insatisfeito, outro atleta mencionou que o que mais lhe deixava insatisfeito eram as lesões, dois mencionaram a falta de qualidade do ambiente de treinamento, a dificuldade de treinar em dias de chuva, reclamaram também de barras que giram e dificultam a melhoria dos movimentos.

Outros três apontaram que o que mais lhe deixa insatisfeitos é a falta de um reconhecimento do esporte, um citou que era difícil treinar sem acompanhamento de um profissional formado em Educação Física, outro disse que sente a falta do apoio de órgãos sejam eles públicos ou privados, e outro adicionou que não sente que o esporte tem o suporte que merece. Outro atleta afirmou que o mais lhe deixa insatisfeito é não poder treinar. E outro citou que o medo era o que mais lhe deixava frustrado no treinamento, por último um atleta mencionou que não conseguir acertar o movimento que estava treinando pode acabar deixando ele chateado e com o psicológico abalado.

A segunda pergunta é sobre a receptividade da família, dos dez entrevistados apenas um alegou que os pais não eram receptivos, disse que eles preferiam que ele gastasse seu tempo com outra coisa, outro informou que os pais permaneceram neutros no começo e que depois de um tempo que começaram a lhe observar como atleta. Já os outros oito informaram que a suas respectivas famílias eram receptivas com a prática, por diversos motivos, alguns deles disseram que embora a família achasse perigoso, ela apoiava, outro comentou que a família preferia que ele estivesse frequentando os ambientes de treino do que em festas voltando tarde para casa. Outro informou que a mãe dele além de apoiar sempre ia para os treinos com ele. Outro disse que de início houve um estranhamento por ser numa praça um pouco esquisita a prática, mas que depois foram receptivos.

A terceira pergunta é sobre ajuda por parte da família para o desenvolvimento dentro do esporte, cinco informaram que não houve ajuda da família, um deles disse que só não desmotivar já era o bastante, outro disse que os pais nunca fizeram questão dele treinar, outro informou que eles nunca foram contra, mas também nunca ajudaram com nada, outro disse que não recebeu ajuda financeira mas recebeu suporte emocional. Os outros cinco afirmaram que os pais ajudaram sim, um disse que que houve apoio financeiro para compra de equipamentos, outro disse que o pai e o avô o ajudaram a construir sua barra, outro disse que a mãe o levou para competir em outro estado, outro afirmou que ajudaram financeiramente para ele competir no campeonato nacional, e outro afirmou que a família

compareceu ao evento para torcer por ele.

A quarta pergunta é sobre a receptividade dos amigos, e todos afirmaram que os amigos foram receptivos com a prática do esporte e tiveram apoio, uns disseram que os amigos compareciam nos treinos para assistir, outros disseram que eles assistiam pela internet, um ressaltou que desenvolveu seu ciclo de amizade dentro do treino, então seus amigos já seriam os próprios colegas de treinamento.

A quinta pergunta é sobre se os amigos ajudaram para o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade, quatro informaram que não receberam ajuda, um disse que não havia nada que eles pudessem fazer além do apoio emocional, outro disse que todo o custo para passagem e locomoção foi dele mesmo que teve para ir treinar, teve um dos atletas que afirmou que recebia ajuda nos treinos mas apenas dos amigos que também treinavam, dos amigos que não estavam inseridos no meio ele afirmou não ter recebido nenhuma ajuda. Os outros cinco atletas afirmaram receber sim ajuda dos amigos, para organizar eventos, outros três afirmaram receber ajuda durante os treinamentos para novos exercícios e correções, outro disse que recebeu apoio psicológico e na compra de trufas para a participação dele num futuro campeonato.

A sexta e última pergunta é sobre patrocínio dentro da modalidade, dos dez entrevistados, apenas um afirmou ter recebido patrocínio para competir, afirmou ter recebido uma passagem paga para ir competir em outro estado num evento da Bravus. Já os outros nove informaram que nunca tiveram patrocínio, um deles salientou que ninguém do seu grupo também tinha patrocínio, outro citou que por poucas vezes tinha recebido um dinheiro da passagem para ir treinar, mas que nunca havia sido patrocinado.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho foi motivado pela busca do novo, transitando neste sentido na forma de estudo de uma modalidade de atividade física inovadora, denominada *Street Workout*, bem como da observação do grande espaço para estudos dela, dado que esse esporte ganha força, cada vez mais visibilidade e praticantes em todo o mundo.

Observamos durante a pesquisa acerca do tema, que no Brasil não existiam muitos trabalhos sobre o tema da calistenia e menos ainda sobre o esporte *Street Workout*. Este fato abriu margem para ampliar e buscar o registro humano e geográfico de práticas dessa modalidade e como ela vem crescendo dentro do nordeste brasileiro.

Nesse estudo tivemos como objetivo principal compreender o processo de implementação e o desenvolvimento do *Street Workout and Calisthenics Freestyle* no Nordeste e para tal enviamos 117 formulários via redes sociais para atletas de diversos estados do Nordeste para estabelecer uma análise quantitativa. Desses 117, cinco foram usados também na análise qualitativa e outros cinco foram entrevistados pessoalmente para somar 10 participantes das entrevistas semiestruturadas.

Buscando identificar os processos históricos e de criação das equipes, pudemos observar que mais de 60% dos entrevistados conheceu o esporte através de amigos, além de receber relatos de praticantes que começaram a praticar este esporte também por observar atletas treinando nas praças e praias, dado seu caráter urbano.

A presença e criação desses grupos, para muitos dos entrevistados, funcionava como uma forma de organizar e estabelecer os treinos semanais ou diários de cada equipe, fazendo assim com que o grupo conseguisse treinar e evoluir juntos.

A análise qualitativa trouxe dados que demonstram que 89,5% dos sujeitos afirmam não ter o acompanhamento de um técnico profissional formado, e outros 93%, afirmaram não receber treinamento por um instrutor pago. Cerca de 64,3% afirmaram receber ajuda

de um colega mais experiente durante os treinos caracterizando uma aprendizagem social do esporte, de caráter inclusivo e que além de incentivar a união das equipes, o próprio desenvolvimento individual de seus atletas se dá por esse companheirismo entre os praticantes.

Na categoria de *Treinamento Desportivo*, o Street Workout se divide em duas modalidades competitivas. Observamos que existem em sua maioria atletas que treinam as duas categorias, tanto a *Freestyle* quanto a *Strenght*, visto que na nossa análise qualitativa pudemos observar que 12% dos entrevistados não treinava *Freestyle* em nenhum dia, enquanto que apenas 8% dos atletas, não treinavam *Strenght* nenhum dia da semana.

Em relação ao treinamento também foi observado a utilização de pesos adicionais e de única execução com o máximo de peso. Em relação aos pesos adicionais foi observado também que 79% dos sujeitos praticantes de *freestyle* não os utilizam. Já 53% não usam também pesos no *strenght*.

Com relação ainda aos treinamentos, cerca de 56% não utilizam equipamentos de musculação. Cerca de 79% dos sujeitos não praticam a técnica de 1RM, foi observado que não usa no *freestyle*, enquanto que 68% não usam o 1RM no *strenght*.

Com relação à periodicidade de treinamento de valências, encontramos a força como valência prevalente em treinos em 98.3% de atletas. Com relação ao treino quase diário de outras categorias, a flexibilidade foi encontrada em 73% dos sujeitos e a mobilidade em 77%. Já o treino de resistência, foi observado em 93% dos sujeitos investigados e cerca de 67% também incluíam a agilidade. Percebemos que não existe um acompanhamento profissional dos sujeitos com relação à alimentação, onde 93% afirmaram não ter nenhum acompanhamento com nutricionista.

Na análise da presença de equipes pelo Nordeste encontramos que 57% dos sujeitos não treina no mesmo bairro aonde mora, e 54% vai andando ou correndo para o local de treinamento. Cerca de 79% dos atletas treina em local aberto e público, em condições precárias onde 73% dos relatos, afirmaram a inexistência de banheiro e 78% treinavam expostos à intempéries.

Na categoria competição, cerca de 36% estão inseridos neste contexto e, destes, 56% pertence a alguma equipe/grupo. Em 79% dos discursos, os atletas afirmaram que entraram por indicação de seus fundadores, e 87% participa destes mesmos grupos como atleta competidores.

Com relação à categoria da satisfação e insatisfação, 84% afirmou ter a família receptiva, enquanto que 64% afirmou que a família não ajudou para seu desenvolvimento como atleta dentro da modalidade. Em contrapartida, 95% apoio do seu meio de amizades e 77% destes os ajudaram com o desenvolvimento dentro do esporte. Em relação a patrocínio, 91% dos entrevistados afirmou não receber nenhum tipo.

O estudo pela Educação Física de novas modalidades de esportes, práticas e seus respectivos espaços, é necessário para que esta área do conhecimento humano esteja em constante atualização diante do saber e práxis contemporâneos. Neste sentido o *Street Workout* e a Calistenia como práticas sociais e esportivas trazem um sentido do novo em nossa área e este estudo buscou trazer à luz da academia o que se está fazendo nas ruas e praças de nossas cidades, muitas vezes sem a devida atenção dada sua já avançada repercussão social. Em barras, flexões e saltos, jovens dispostos de todas as classes sociais, estão ativos e atuantes. Urge nosso olhar sobre o novo.

## REFERÊNCIAS

BALBIM, Guilherme Moraes. JÚNIOR, José Roberto Andrade do Nascimento. VIEIRA, Lenamar Fiorese. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, 2013. Disponível em:

[file:///tmp/mozilla\\_vitor0/8637615-Texto%20do%20artigo-7667-1-10-20150703.pdf](file:///tmp/mozilla_vitor0/8637615-Texto%20do%20artigo-7667-1-10-20150703.pdf)

BEZERRA, Veronica Gurgel. **Os professores de instrumentos e suas ações nas escolas parque de Brasília**: Uma pesquisa descritiva. Universidade de Brasília – UnB, Brasília. 2014. Disponível em:

[https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/17204/1/2014\\_VeronicaGurgelBezerra.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/17204/1/2014_VeronicaGurgelBezerra.pdf)

BRANDÃO, Helena H. Nagamine. **Introdução à análise do discurso**. Editora Unicamp. Campinas, SP. 2009. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-711521>

BONI, Valdete. QUARESMA, Sílvia Jurema. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**. Santa Catarina, 2005. Disponível em:

[file:///tmp/mozilla\\_vitor0/18027-Texto%20do%20Artigo-56348-1-10-20110215.pdf](file:///tmp/mozilla_vitor0/18027-Texto%20do%20Artigo-56348-1-10-20110215.pdf)

CÂMARA, Rosana Hoffman. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Revista Interinstitucional de Psicologia**. Belo Horizonte, 2013. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202013000200003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202013000200003)

CAREGNATO, Rita Catalina Aquino. MUTTI, Regina. **Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo.** 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/9VBbHT3qxByvFCtbZDZHgNP/?lang=pt>

CETOLIN, Tiago. FOZA, Valdeci. **PERIODIZAÇÃO NO FUTSAL: DESCRIÇÃO DA UTILIZAÇÃO DA METODOLOGIA DE TREINAMENTO BASEADA NAS CARGAS SELETIVAS.** **Faculdade da Serra Gaúcha (FSG)**, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/930/93012727004.pdf>

CHAGAS, Anivaldo Tadeu Roston. USP: Universidade de São Paulo. 2000. Disponível em: [encurtador.com.br/orKNQ](http://encurtador.com.br/orKNQ)

CÔRREA, Lígia de Moraes Antunes. **Da beleza e vigor do corpo: Breve história da Calistenia.** Unicamp - Faculdade de Educação Física. Campinas, 2002. Disponível em: [encurtador.com.br/goOS7](http://encurtador.com.br/goOS7)

DGCOM/ SEGAP. **Relatório da pesquisa da proveniência da corte de apelação do rio de janeiro (1934-1937).** 2020. Disponível em:

[http://conhecimento.tjrj.jus.br/documents/5736540/7826831/Relat%C3%B3rio\\_fundo10098\\_VF.pdf](http://conhecimento.tjrj.jus.br/documents/5736540/7826831/Relat%C3%B3rio_fundo10098_VF.pdf)

FERREIRA, Audrey Alice Inocência. **Evolução histórica da ginástica de academia no Brasil.** Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos, SP. 2015. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/000020/0000207a.pdf>

GUERRA, Isabel Carvalho. **Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo.** Sentidos e Formas de Uso. Editora Principia. 2006. Disponível em: [encurtador.com.br/nulS4](http://encurtador.com.br/nulS4)

HERBERTS, Ana Lucia. **Os mbayá-guaicurú: área, assentamento, subsistência e cultura material.** Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISINOS. São Leopoldo. 1998. Disponível em:

<http://www.anchietano.unisinos.br/publicacoes/textos/herberts1998/Inicio.pdf>

HOLZMANN, Liza. **Histórias de vida e depoimentos pessoais**. 2002. Disponível em: [file:///tmp/mozilla\\_vitor0/Dialnet-HistoriasDeVidaEDepoimentosPessoais-5029397.pdf](file:///tmp/mozilla_vitor0/Dialnet-HistoriasDeVidaEDepoimentosPessoais-5029397.pdf)

KANTORSKI, Luciane Prado. JARDIM, Vanda Maria da Rosa. WETZEL, Christine. OLSCHOWSKY, Agnes. SCHNEIDER, Jacó Fernando. RESMINI, Flávio. HECK, Rita Maria. BIELEMANN, Valquíria de Lourdes Machado. SCHWARTZ, Eda. COIMBRA, Valéria Cristina Christello. LANGE, Celmira. SOUSA, Afra Suelene de. Contribuições Do Estudo De Avaliação Dos Centros De Atenção Psicossocial Da Região Sul Do Brasil. **Cad. Bras. Saúde Mental**, Vol. 1. 2009. Disponível em: [file:///tmp/mozilla\\_vitor0/1015-4005-1-PB.pdf](file:///tmp/mozilla_vitor0/1015-4005-1-PB.pdf)

MACHADO, Alexandre Fernandes. Hit Body Work: **A Nova Calistenia**. Coleção Literária. Cref4, São Paulo, 2019. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Alexandre-Machado2/publication/341516878\\_HIIT\\_BODY\\_WORK\\_A\\_NOVA\\_CALISTENIA/links/5ec524a192851c11a877daa1/HIIT-BODY-WORK-A-NOVA-CALISTENIA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alexandre-Machado2/publication/341516878_HIIT_BODY_WORK_A_NOVA_CALISTENIA/links/5ec524a192851c11a877daa1/HIIT-BODY-WORK-A-NOVA-CALISTENIA.pdf)

MOZZATO, Anelise Rebelato. GRZYBOVSKI, Denize. Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. **Revista de Administração Contemporânea**. 2011. Disponível em; <https://www.scielo.br/j/rac/a/YDnWhSkP3tzfXdb9YRLCPjn/?lang=pt>

MUSSALIM, Fernanda. **Introdução à linguística: domínios e fronteiras**. 2001. Disponível em: <http://www.sergiofreire.pro.br/ad/Mussalim-AD.PDF>

NETO, Laércio Raymundo Pereira. **A importância da ginástica básica como um treino de calistenia para o treinamento físico militar**. Academia Militar das Agulhas Negras, 2019. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/6024/1/6095.pdf>

NEVES, José Luiz. **Pesquisa Qualitativa – Características, usos e possibilidades**. USP. São Paulo, 1996. Disponível em: [encurtador.com.br/pORS5](http://encurtador.com.br/pORS5)

NOGUEIRA, Conceição. **Métodos e técnicas de avaliação**: novos contributos para a prática e investigação. 2001. Disponível em:

[https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4355/1/Capitulo\\_analise%20do%20di%20curso\\_final1.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4355/1/Capitulo_analise%20do%20di%20curso_final1.pdf)

OZGUN, Balaban. BIGE, Tuncer. **Visualizing Urban Sports Movement**. Singapore University of Technology and Design, 2016. Disponível em:

[http://papers.cumincad.org/data/works/att/ecaade2016\\_228.pdf](http://papers.cumincad.org/data/works/att/ecaade2016_228.pdf)

PITANGA, Ângelo Francklin. PESQUISA QUALITATIVA OU PESQUISA QUANTITATIVA: REFLETINDO SOBRE AS DECISÕES NA SELEÇÃO DE DETERMINADA ABORDAGEM.

**Revista Pesquisa Qualitativa**. São Paulo. 2020. Disponível em:

<https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/299/201>

REY, González. LUIS, Fernando. **Pesquisa qualitativa e subjetividade os processos de construção da informação**. Editora Pioneira Thomson Learning. 2005. Disponível em:

<https://bds.unb.br/handle/123456789/626>

SANTOS, Ana Paula Gonçalves. MOTTI, Telma Flores Genaro. SILVA, Jakeline Aparecida Garcia Gonçalves da. FRANCELIN, Madalena Aparecida Silva. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO SOCIOECONÔMICO PARA A EQUIPE INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE AUDITIVA. **Serviço Social e Realidade Franca**, 2013. Disponível em:

<https://seer.franca.unesp.br/index.php/SSR/article/viewFile/2459/2167>

SANTOS, Marcelo Cláudio Amaral. SEMEGHUINI, Tatiana Adamov. AZEVEDO, Fábio Mícolis de. COLUGNATI, Diego Basile. FILHO, Rúben de Faria Negrão. ALVES, Neri. ARIDA, Ricardo Mário. Análise da fadiga muscular localizada em atletas e sedentários através de parâmetros de frequência (sic) do sinal eletromiográfico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/rndSjBTWgMbb4C9WPgKlvBC/?lang=pt>

SANTOS, Maria Eloiza Nenen dos. LIMA, Luana da Cunha. XAVIER, Karen Alves. **Pesquisa descritiva de publicações no congresso nacional de educação sobre**

**ligações químicas.** Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, Paraíba. 2018. Disponível em:  
[encurtador.com.br/akn67](http://encurtador.com.br/akn67)

SIGELMANN, Elida. **Tipos de pesquisa:** aspectos metodológicos específicos. ISOP: Instituto de Seleção e Orientação Profissional. Rio de Janeiro, 1984. Disponível em:  
<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/19012/17746>

SILVA, André Luis. ADLER, Claudia Segadilha. A interface entre valores humanos e mudança organizacional: evidências de uma operação de aquisição. **Revista de Administração Mackenzie.** 2012. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/ram/a/hrv4w6PYkCTVx7y9FnvJfdk/?lang=pt>

SILVA, Andressa Hennig. FOSSÁ, Maria Ivete Trevisan. **Revista Eletrônica** Vol. 17. 2015. Disponível em:  
<http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/2113/1403>

SILVA, Regina. JABER, Michelle. SATO, Michèle. Mapeamento social participativo: mundos entre a pesquisa educativa e o ativismo ecológico. **Ambientalmente Sustentável**, Vol. 1. 2006. Disponível em:  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22133/AS\\_13-14\\_2012\\_art\\_1.pdf](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22133/AS_13-14_2012_art_1.pdf)

TIUSSI, Pollyana Spinosa. **Fatores determinantes para a satisfação do consumidor online: Uma pesquisa descritiva através das equações estruturais.** Faculdade de Tecnologia e Ciências Sociais Aplicadas – FATECS. Brasília, 2015. Disponível em:  
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/6944/1/21133243.pdf>

VAZ, Alexandre Fernandez. Treinar o corpo, dominar a natureza: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. **Na constelação da destrutividade:** O tema do esporte em Theodor W. Adorno e Max Horkheimer, 1999. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/ccedes/a/d6WVcPMpmPBCLhrfdmSGHkQ/?lang=pt>

VINUTO, Juliana. **A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto.** Campinas, 2014. Disponível em:

file:///tmp/mozilla\_vitor0/10977-Texto%20do%20artigo-18568-2-10-20200217.pdf

WSWCF. Types and differences of the main WSWCF competitions. Latvia. 2011-2020. Disponível em: <https://wswcf.org/competitions/competition-types-and-differences/>  
Acesso em: 28\06\2021.

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado/a participante, você está convidado/a a participar da pesquisa intitulada: **Análise da Formação de Equipes Nordestinas de Street Workout no Nordeste do Brasil**, que está sendo desenvolvida pelo discente VÍTOR COSTA AMORIM, aluno regularmente matriculado no Curso de Graduação de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Professor Dr. Marcelo Fernando Bulhões Martins. **Os objetivos da pesquisa são: Identificar os processos históricos e de criação das equipes de Street Workout and Calisthenics Freestyle no Nordeste brasileiro; Caracterizar as metodologias do treinamento em grupo das equipes de Street Workout and Calisthenics Freestyle; Mapear a presença de equipes de Street Workout and Calisthenics Freestyle no nordeste brasileiro entendendo sua evolução histórica e Descrever os aspectos de satisfação e insatisfação do treinamento em grupo com os sujeitos investigados.**

Quanto aos riscos da sua participação nesta pesquisa são considerados mínimos limitados à possibilidade de eventual desconforto psicológico ao responder o questionário que lhe será apresentado. Em todas as etapas da pesquisa serão fielmente obedecidos os Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Solicita-se, ainda, a sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos ou divulgá-los em revistas científicas, assegurando-se que o seu nome será mantido no mais absoluto sigilo por ocasião da publicação dos resultados.

O pesquisador estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que fui devidamente esclarecida quanto aos objetivos, justificativa, riscos e benefícios da pesquisa, e dou o meu consentimento para dela participar e para a publicação dos resultados, assim como o uso eventual de minha imagem nos slides destinados à apresentação do trabalho final. Estou ciente de que receberei uma cópia deste documento, assinada por mim e pelo pesquisador responsável. Esta pesquisa não

será remunerada e não acarretará ganhos financeiros ao executor desta, bem como se garante total sigilo nas informações pessoais e anonimato das respostas analisadas.

João Pessoa – PB, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2021.

---

Prof. Dr. Marcelo F.B. Martins

---

Participante da Pesquisa

**Pesquisador Responsável:** Marcello Fernando Bulhões Martins

**Endereço do Pesquisador Responsável:** João Pessoa-PB

**CEP:** 58035080

**Fones:** 83 996137666 WhatsApp

**E-mail:** [bulhõesmarcello@gmail.com](mailto:bulhõesmarcello@gmail.com)

**E-mail do Comitê de Ética em Pesquisa do CCS/UFPB:** [eticaccsufpb@hotmail.com](mailto:eticaccsufpb@hotmail.com)

**Fone:** 3216-7030 DEF/CCS/UFPB 83 996137666 WhatsApp

**Endereço:** Cidade Universitária – Campus I - Bloco Arnaldo Tavares – Sala 81

**APENDICE B**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
(LICENCIATURA)**

**ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE *STREET WORKOUT*  
NO NORDESTE DO BRASIL**

**QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO**

**Nome:**

**1 CATEGORIA SOCIOECONOMICO CULTURAL**

**1.1 Sexo:**

Masculino  Feminino

**1.2. Faixa Etária:**

Entre 15 e 18 anos  Entre 18 e 21 anos  Entre 22 e 26 anos  
 Entre 27 e 30 anos

**1.3. Estado onde reside:**

Piauí  Bahia  Paraíba  Pernambuco  
 Rio Grande do Norte  Ceará

**1.4. Renda familiar:**

Até 1 Salário Mínimo (SM)  1-3 SM  3-5 SM  5-7 SM  7-10 SM  
 + de 10 SM

**1.5. Instrução escolar:**

Sem grau de escolaridade  Educação Infantil completa  
 Ensino Fundamental completo  Ensino Médio completo  
 Ensino Superior completo  Mestrado completo  
 Doutorado completo

## 2 CATEGORIA TREINAMENTO DESPORTIVO

2.1. Você se considera atleta de:

- Street Workout Freestyle                       Street Workout Strenght  
 Os dois

2.2. Quantos dias na semana você pratica Street Workout Freestyle?

- 1 a 2 dias                       3 a 4 dias                       5 a 6 dias  
 Todos os dias                       Nenhum dia

2.3. Quantos dias na semana você pratica Street Workout Strenght?

- 1 a 2 dias                       3 a 4 dias                       5 a 6 dias  
 Todos os dias                       Nenhum dia

2.4. Você utiliza peso adicional nos seus treinamentos de Street Workout Freestyle?

- Não     Sim. Se positivo, quantos dias na semana? \_\_\_\_\_

2.5. Você utiliza peso adicional nos seus treinamentos de Street Workout Strenght?

- Não     Sim, se positivo, quantos dias na semana? \_\_\_\_\_

2.6. Você utiliza de 1RM, onde realizaria um movimento com apenas uma única repetição com o máximo de peso nos seus treinamentos de Street Workout Freestyle?

- Não     Sim, se positivo, quantos dias na semana? \_\_\_\_\_

2.7. Você utiliza de 1RM, onde realizaria um movimento com apenas uma única repetição com o máximo de peso nos seus treinamentos de Street Workout Strenght?

- Não     Sim, se positivo, quantos dias na semana? \_\_\_\_\_

2.8. Com que frequência você realiza treinamentos de força durante a semana?

- 1 a 2 dias     3 a 4 dias     5 a 6 dias     Todos os dias  
 Nenhum dia

2.9. Com que frequência você realiza treinamentos de flexibilidade durante a semana?

- 1 a 2 dias     3 a 4 dias     5 a 6 dias     Todos os dias  
 Nenhum dia

2.10. Com que frequência você realiza treinamentos de agilidade durante a semana?

- 1 a 2 dias     3 a 4 dias     5 a 6 dias     Todos os dias  
 Nenhum dia

2.11. Com que frequência você realiza treinamentos de resistência durante a semana?

- 1 a 2 dias     3 a 4 dias     5 a 6 dias     Todos os dias  
 Nenhum dia

2.12. Com que frequência você realiza treinamentos de mobilidade durante a semana?

- 1 a 2 dias     3 a 4 dias     5 a 6 dias     Todos os dias  
 Nenhum dia

2.13. Quantas horas em média de treinamento por dia:

- ( ) Menos de 1 hora                      ( ) Entre 1 hora e 2 horas  
 ( ) Entre 2 e 4 horas                      ( ) Mais de 4 horas

2.14. Tempo de descanso em média entre séries durante treinamento de força:

- ( ) Menos de 30 segundos              ( ) Entre 30 segundos e 1 minuto  
 ( ) Entre 1 e 2 minutos                  ( ) Mais de 2 minutos

2.15. Realiza alguma dieta acompanhada por um nutricionista?

- ( ) Não      ( ) Sim

2.16. Realiza alguma restrição alimentar por conta própria?

- ( ) Não      ( ) Sim, se positivo, que substâncias são restringidas? \_\_\_\_\_

---



---



---

2.17. Tem algum acompanhamento diário de um técnico profissional?

- ( ) Não      ( ) Sim

2.18. Tem algum acompanhamento de algum colega mais experiente durante o treinamento?

- ( ) Não      ( ) Sim

2.19. Durante seus treinamentos você observa mais a presença de exercícios:

- ( ) Concêntricos                      ( ) Excêntricos                      ( ) Isométricos

2.20. Utiliza equipamentos de musculação para seu treinamento?

- ( ) Não      ( ) Sim, se positivo, quantos dias na semana? \_\_\_\_\_

### 3 CATEGORIA MAPEAMENTO SOCIAL

3.1. Treina no mesmo bairro aonde mora?

- ( ) Sim      ( ) Não, se negativo, quantos quilômetros de distância do treino? \_\_\_\_\_

3.2. Como é realizado seu transporte até o local de treinamento (marque as duas opções mais utilizadas por você)

- ( ) Andando, correndo                  ( ) Bicicleta, patins, skate ou qualquer meio que não seja motorizado  
 ( ) Ônibus, metrô ou trem              ( ) Automóvel, motocicleta ou qualquer meio motorizado

3.3. Em média quanto tempo se passa de sua casa até o local de treinamento?

- ( ) Menos de 15 minutos                  ( ) Entre 15 minutos e uma hora  
 ( ) De uma à duas horas                  ( ) Mais de duas horas

3.4. O seu local de treinamento possui banheiros?

- ( ) Não      ( ) Sim

3.5. No seu local de treinamento possui área coberta?

Não       Sim

3.6. O seu local de treinamento é público?

Não       Sim

3.7. O treinamento é passado por algum instrutor pago?

Não       Sim

3.8. Os aparelhos encontrados no seu local de treinamento foram construídos por algum órgão público?

Não       Sim

3.9. O seu local de treinamento foi construído por algum patrocinador da modalidade?

Não       Sim

3.10. O seu local de treinamento foi construído por alguma empresa privada?

Não       Sim

3.11. O seu local de treinamento foi construído de forma voluntária pelos próprios praticantes da modalidade?

Não       Sim

3.12. Se a resposta foi não para as últimas 4 perguntas, como foi construído seu local de treinamento? Quem se envolveu nesta tarefa?

---

---

---

---

---

3.13. Você utiliza de alguma vestimenta especial para a prática do SW?

Não       Sim, se positivo, qual (is)?

---

---

---

#### 4 CATEGORIA ESTÓRIAS PESSOAIS

4.1. Como você conheceu o SW?

Internet       Televisão       Através de amigos

Vendo a prática ao vivo

4.2. Se conheceu através de outro meio, como foi?

---

---

---

4.3. Você compete em SW?  Sim  Não. Como se interessou pela prática competitiva? Qual é a premiação destas competições?

---



---



---



---



---



---



---

4.4. Está inserido/inscrito em algum grupo de *Street Workout*?

- Não  
 Sim

Se positivo, qual? \_\_\_\_\_  
 Como \_\_\_\_\_ se \_\_\_\_\_ estabelece \_\_\_\_\_ esta \_\_\_\_\_ inscrição \_\_\_\_\_ no  
 grupo? \_\_\_\_\_

---

4.5. Há quantos anos está nesse grupo?

- Menos de 1 ano  Entre 1 e 2 anos  
 Entre 2 e 4 anos  Mais de 5 anos

4.6. Nesse grupo você participa como (pode marcar mais de 1):

- Fundador(a)  Atleta  
 Outro, se positivo, que outra função você têm? \_\_\_\_\_
- 

4.7. Como foi o processo de entrada a esse grupo?

- Votação dos participantes  Indicação do fundadores  
 Através de alguma disputa competitiva com outros atletas  
 Se outro meio, como foi? \_\_\_\_\_
- 

4.8. Quanto tempo de experiência em treinamento físico **Anterior** ao SW):

- Sem experiência com nenhum esporte/atividade física antes do SW  
 1 ano de experiência  Entre 2 e 3 anos de experiência  
 Entre 4 e 6 anos de experiência  Mais de 7 anos de experiência

4.9. Quantos anos de experiência em SW:

- Menos de 1 ano  Entre 1 e 2 anos  
 Entre 3 e 5 anos  Entre 5 e 7 anos  
 Mais de 7 anos

4.10. Treina alguma outra modalidade além do SW Freestyle/Strenght:

- Não  
 Sim Se positivo. Qual? \_\_\_\_\_
-

## 5 CATEGORIA SATISFAÇÃO/INSATISFAÇÃO

5.1. Como você se sente em relação aos campeonatos que participou?

( ) Satisfeito ( ) Insatisfeito

Porque? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.2. Como você se sente em relação aos demais grupos de SW? do país?

( ) Satisfeito ( ) Insatisfeito

Porque? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.3. Como se sente em relação ao seu grupo de SW?

( ) Satisfeito ( ) Insatisfeito

Porque? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.4. Como se sente em relação ao seu treinamento?

( ) Satisfeito ( ) Insatisfeito

Porque? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5.5 O que você mais gosta no treinamento de SW? O que lhe deixa mais satisfeito?

---

---

---

---

5.6 O que você MENOS gosta no treinamento de SW? O que lhe deixa mais Insatisfeito?

---

---

---

---

5.7. Sua família é receptiva com a sua prática dentro da modalidade?

( ) Não                      ( ) Sim

Porque? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.8. Sua família o ajudou para o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?

( ) Não                      ( ) Sim. Se positivo. Como é a ajuda? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.9. Seus amigo/as são receptivos com sua prática dentro da modalidade?

( ) Não                      ( ) Sim

5.10. Seus amigos/a o ajudaram para o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?

( ) Não                      ( ) Sim, se positivo. Como é a ajuda? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.11. Você recebe algum patrocínio para lhe ajudar com o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?

( ) Não                      ( ) Sim, se positivo. Como é a ajuda? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Apêndice C



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

### ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE *STREET WORKOUT* NO NORDESTE DO BRASIL

#### Roteiro de Entrevista Semiestruturado

SW Strength ( )

SW Freestyle ( )

#### 1 CATEGORIA SOCIOECONOMICO CULTURAL

- 1.1. Quantos anos você tem?
- 1.2. Reside em qual Estado?
- 1.3. Qual a sua renda familiar?
- 1.4. Qual seu grau de escolaridade?

#### 2 CATEGORIA TREINAMENTO DESPORTIVO

- 2.1. Você se considera atleta de SW Freestyle/Strength? Porquê?
- 2.2. Quantos dias na semana você pratica Street Workout Freestyle?
- 2.3. Quantos dias na semana você pratica Street Workout Strength?
- 2.4. Você utiliza peso adicional nos seus treinamentos de Street Workout Freestyle?
- 2.5. Você utiliza peso adicional nos seus treinamentos de Street Workout Strength?
- 2.6. Você utiliza de 1RM, onde realizaria um movimento com apenas uma única repetição com o máximo de peso nos seus treinamentos de Street Workout Freestyle?
- 2.7. Você utiliza de 1RM, onde realizaria um movimento com apenas uma única repetição com o máximo de peso nos seus treinamentos de Street Workout Strength?
- 2.8. Com que frequência você realiza treinamentos de força durante a semana?
- 2.9. Com que frequência você realiza treinamentos de flexibilidade durante a semana?
- 2.10. Com que frequência você realiza treinamentos de agilidade durante a semana?
- 2.11. Com que frequência você realiza treinamentos de resistência durante a semana?

- 2.12. Com que frequência você realiza treinamentos de mobilidade durante a semana?
- 2.13. Quantas horas em média de treinamento por dia?
- 2.14. Qual o tempo de descanso em média entre séries durante treinamento de força?
- 2.15. Realiza alguma dieta acompanhada por um nutricionista?
- 2.16. Realiza alguma restrição alimentar por conta própria?
- 2.17. Tem algum acompanhamento diário de um técnico profissional?
- 2.18. Tem algum acompanhamento de algum colega mais experiente durante o treinamento?
- 2.19. Durante seus treinamentos você observa mais a presença de que tipo de exercícios?
- 2.20. Utiliza equipamentos de musculação para seu treinamento?

### **3 CATEGORIA MAPEAMENTO SOCIAL**

- 3.1. Treina no mesmo bairro aonde mora?
- 3.2. Como é realizado seu transporte até o local de treinamento?
- 3.3. Em média quanto tempo se passa de sua casa até o local de treinamento?
- 3.4. No seu local de treinamento possui banheiros?
- 3.5. No seu local de treinamento possui área coberta?
- 3.6. O seu local de treinamento é público?
- 3.7. O treinamento é passado por algum instrutor pago?
- 3.8. Os aparelhos encontrados no seu local de treinamento foram construídos por algum órgão público?
- 3.9. O seu local de treinamento foi construído por algum patrocinador da modalidade?
- 3.10. O seu local de treinamento foi construído por alguma empresa privada?
- 3.11. O seu local de treinamento foi construído de forma voluntária pelos próprios praticantes da modalidade?
- 3.13. Você utiliza de alguma vestimenta especial para a prática do SW?

### **4 CATEGORIA ESTÓRIAS PESSOAIS**

- 4.1. Como você conheceu o SW?
- 4.2. Como se interessou pela prática competitiva?
- 4.3. Está inserido em algum grupo de *Street Workout*?
- 4.4. Há quantos anos está nesse grupo?
- 4.5. Nesse grupo você participa em qual função?
- 4.6. Como foi o processo de entrada a esse grupo?
- 4.7. Quantos anos de experiência em treinamento (sem contar com o SW)?
- 4.8. Quantos anos de experiência em SW?
- 4.9. Treina alguma outra modalidade fora o SW Freestyle/Strenght?

### **5 CATEGORIA SATISFAÇÃO/INSATISFAÇÃO**

- 5.1. Como você se sente em relação aos campeonatos que participou?
- 5.2. Como você se sente em relação aos demais grupos do país?
- 5.3. Como se sente em relação ao seu grupo?
- 5.4. Como se sente em relação ao seu treinamento?
- 5.5 O que no seu treinamento eleva mais seu nível de satisfação?
- 5.6 O que no seu treinamento eleva mais seu nível de insatisfação?

- 5.7. Sua família é receptiva com a sua prática dentro da modalidade?
- 5.8. Sua família o ajudou para o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?
- 5.9. Seus amigos são receptivos com sua prática dentro da modalidade?
- 5.10. Seus amigos o ajudaram para o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?
- 5.11. Você recebe algum patrocínio para lhe ajudar com o desenvolvimento como atleta dentro da modalidade?

**CARTA DE ANUÊNCIA**  
**(Elaborado de acordo com a Resolução 466/2012-CNS/CONEP)**

Aceito o professor, pesquisador: Marcello Fernando Bulhões Martins, CPF:706.346.014-58, e o aluno, pesquisador: Vítor Costa Amorim, pertencente ao DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DEF/CCS/UFPB a desenvolver sua pesquisa intitulada: Análise da formação de equipes nordestinas de *Street Workout* do Brasil, tal como foi submetida à Plataforma Brasil e ao comitê de ética em pesquisa.

Ciente dos objetivos, técnicas e métodos que serão usados nesta pesquisa, concordo em fornecer todos os subsídios para seu desenvolvimento, e concedo a anuência desde que seja assegurado o que segue abaixo:

- 1) O cumprimento das determinações éticas da Resolução nº466/2012 CNS/CONEP;
- 2) A garantia de solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa;
- 3) Que não haverá nenhuma despesa para esta instituição que seja decorrente da participação nessa pesquisa; e
- 4) No caso do não cumprimento dos itens acima, a liberdade de retirar minha anuência a qualquer momento da pesquisa sem penalização alguma.

João Pessoa, \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

---

Diretor(a) da instituição/órgão



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC) Intitulado (ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE STREET WORKOUT NO BRASIL) do aluno **VÍTOR COSTA AMORIM**, orientado(a) pelo(a) Prof. Dr. MARCELLO FERNANDO BULHÕES MARTINS (Processo DEF nº 014/2021). É verdade. Dou fé. Em **Marelho de Carvalho Aleântara**, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO. João Pessoa, 02 de julho de 2021.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Cláudio Luiz de S. Henrique".

CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/CCSA/UFPB

# Apêndice F



MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP

## FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

1. Projeto de Pesquisa: ANÁLISE DA FORMAÇÃO DE EQUIPES NORDESTINAS DE STREET WORKOUT DO BRASIL			
2. Número de Participantes da Pesquisa: 100			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4. Ciências da Saúde, Grande Área 6. Ciências Sociais Aplicadas			
<b>PESQUISADOR RESPONSÁVEL</b>			
5. Nome: Marcello Fernando Bulhões Martins			
6. CPF: 596.185.154-00		7. Endereço (Rua, n.º): PRESIDENTE JOSE LINHARES BESSA numero 15 apto 104 JOAO PESSOA PARAIBA 58035360	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: (83) 8852-2867	10. Outro Telefone:
		11. Email: bulhoesmarcello@gmail.com	
<p>Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.</p>			
Data: _____ / _____ / _____		_____	
		Assinatura	
<b>INSTITUIÇÃO PROPONENTE</b>			
12. Nome: Universidade Federal da Paraíba		13. CNPJ: 24.098.477/0001-10	14. Unidade/Órgão:
15. Telefone: (83) 1316-7791		16. Outro Telefone:	
<p>Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.</p>			
Responsável: <u>Fabiano Gonzaga Rodrigues</u>		CPF: <u>396.737.074-72</u>	
Cargo/Função: <u>Via-Direta/CCS-UFPB</u>		_____	
Data: <u>12 / 07 / 2021</u>		_____	
		Assinatura	
<b>PATROCINADOR PRINCIPAL</b>		<b>Prof. Dr. Fabiano G. Rodrigues</b> Vice-Diretor do Centro de Ciências da Saúde UFPB - Mat. SIAPE-33822#	
Não se aplica.			