



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
CAMPUS CAMPO GRANDE
EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO VICTOR COELHO ESPÍRITO SANTO

A Calistenia como ação da Política Movimenta Campo Grande

CAMPO GRANDE - MS
2025

JOÃO VICTOR COELHO ESPÍRITO SANTO

A Calistenia como ação da Política Movimenta Campo Grande

Trabalho de conclusão de curso apresentado à graduação em Educação Física - Bacharelado, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus de Campo Grande, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Luana Carla André

CAMPO GRANDE – MS
2025

Banca Examinadora:

Prof. Me. Luana Carla André (Presidente)
Faculdade de Educação
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Profa. Me. Juliana Marta Antunes Ramos
Faculdade de Educação
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Prof. Me. Breno Brey D'auria
Faculdade de Educação
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

AGRADECIMENTOS

Agradeço, antes de tudo, a Deus, pela força, sabedoria e amparo ao longo de toda essa jornada. Aos meus pais e familiares, sou profundamente grato pelo apoio constante, pelo incentivo e pela compreensão em cada etapa do caminho. À minha orientadora, Professora Luana Carla André, expresso minha sincera gratidão pela dedicação, pela orientação cuidadosa e pela paciência durante todo o desenvolvimento deste trabalho. Aos colegas e professores do curso, que contribuíram significativamente para minha formação pessoal e acadêmica, deixo meu muito obrigado. E a todos que, de alguma maneira, fizeram parte desta trajetória, registro meu reconhecimento e gratidão.

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo analisar a Calistenia como ação da Política Movimenta Campo Grande (MCG). Com abordagem qualitativa e método descritivo, o estudo utilizou pesquisa bibliográfica, análise documental, envolvendo relatórios oficiais e entrevistas estruturadas com gestores e coordenadores responsáveis pela implementação das ações da política. Os resultados revelam que, embora a Política MCG desenvolva ampla variedade de modalidades físico-esportivas, não há registro da oferta de Calistenia nos documentos consultados. Por outro lado, as entrevistas mostram que os gestores possuem entendimento adequado sobre a modalidade, reconhecendo seus benefícios, como acessibilidade, baixo custo, adaptabilidade e impacto positivo na saúde, e apontam sua viabilidade para futura implementação na rede pública. Também foram identificados desafios, como a necessidade de formação profissional, estrutura adequada e familiarização da população com a modalidade. Conclui-se que a Calistenia é coerente com os princípios da Política MCG e apresenta forte potencial para integrar ações futuras, sobretudo em programas comunitários de promoção da saúde, ocupação dos espaços públicos e ampliação das oportunidades de prática esportiva.

Palavras-chave: Calistenia; Políticas Públicas; Política Movimenta Campo Grande; Esporte e Lazer.

ABSTRACT: The present study aims to analyze Calisthenics as an action within the Movimenta Campo Grande (MCG) Policy. Using a qualitative approach and a descriptive method, the study employed bibliographic research, document analysis—including official reports—and structured interviews with managers and coordinators responsible for implementing the policy's actions. The results show that, although the MCG Policy encompasses a wide variety of physical-sports modalities, there is no record of Calisthenics being offered in the documents reviewed. On the other hand, the interviews indicate that managers have an adequate understanding of the modality, recognizing its benefits such as accessibility, low cost, adaptability, and positive impact on health, as well as its feasibility for future implementation in the public network. Challenges were also identified, including the need for professional training, appropriate infrastructure, and greater public familiarity with the modality. It is concluded that Calisthenics aligns with the principles of the MCG Policy and presents strong potential to be incorporated into future actions, especially in community programs aimed at health promotion, activation of public spaces, and expansion of opportunities for sports participation.

Keywords: Calisthenics; Public Policies; Movimenta Campo Grande Policy; Sport and Leisure.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
METODOLOGIA	10
RESULTADOS E DISCUSSÕES	111
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	177
REFERÊNCIAS.....	199
APÊNDICE I.....	211

INTRODUÇÃO

As políticas públicas de esporte e lazer do município de Campo Grande/MS, ao longo de seu processo histórico, sofreu forte influência da política nacional. A Fundação Municipal de Esporte (FUNESP) foi criada em 1 de dezembro de 2004, um ano após a criação do Ministério do Esporte, no primeiro mandato do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (André, 2024). Até esse período, as ações do município sobre a temática, especialmente no que diz respeito à legislação específica, estava vinculada à Fundação Municipal de Cultura, Esporte e Lazer (Campo Grande, 2004).

Ainda influenciada por um debate nacional acerca da criação de um sistema nacional de esporte e lazer, em 2017, diante de um cenário de criação de uma legislação própria para o esporte e lazer campo-grandense, o Decreto n. 13.873, de 22 de maio de 2019, regulamentou a Lei Complementar n. 327, de 23 de julho de 2018, e instituiu o Sistema Campo-grandense de Esporte e Lazer (SICEL). Tal Lei antecedeu a criação da Política Movimenta Campo Grande (MCG), por meio do Decreto n. 13.903, de 25 de junho de 2019 (Campo grande, 2018a; Campo Grande, 2019a; Campo Grande, 2019b).

Assim, fica instituído:

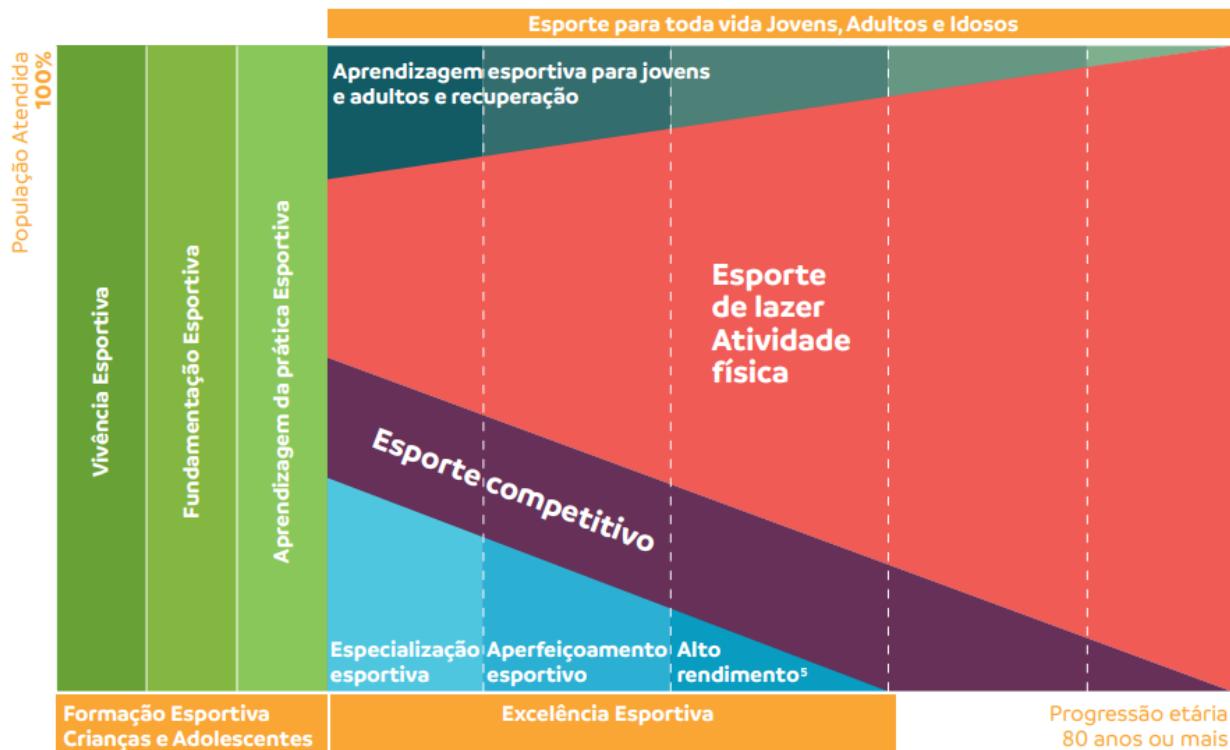
Art. 1º Esta Lei Complementar dispõe sobre a criação do Sistema Campo-grandense de Esporte e Lazer (SICEL), organizado sob a forma de sistema público descentralizado e participativo, envolvendo o poder executivo municipal e a sociedade civil. Parágrafo único. O Sistema Campo-grandense de Esporte e Lazer, instrumento que rege a organização das políticas públicas de esporte e lazer, constitui-se em um conjunto de princípios, objetivos que definem o modelo de estrutura, organização e funcionamento do esporte e do lazer, a fim de promover e fomentar a prática formal e não formal do esporte, e a cultura esportiva e de lazer no Município de Campo Grande (CAMPO GRANDE, 2018b).

A Política MCG diz respeito a ações de esporte e lazer que são ofertadas em diferentes parques e praças da cidade, com o objetivo de ressignificar o acesso e a utilização de diferentes equipamentos de esporte e lazer, de maneira democrática e participativa, que contribua para o encorajamento das relações entre a comunidade e a instituição pública. Visa promover “a formação esportiva de crianças e adolescentes, esporte para toda a vida de jovens, adultos e idosos e excelência esportiva, em seu nível inicial de especialização esportiva”. Sem exclusão social, a política MCG procura desenvolver as mais diversas modalidades, para que a pessoa possa ter a liberdade de escolher, de maneira regular (sistêmico) ou esporadicamente (assistêmático) (Terra; Cruz, 2019, p. 596; André, 2024).

Tem como objetivo “promover o esporte e o lazer aos cidadãos, oportunizando o acesso às atividades físicas e esportivas que contribuam para uma vida com qualidade e no desenvolvimento

da cultura esportiva e do lazer" (Terra; Cruz, 2019, p. 597). Assim, para que isso tudo aconteça, a Política MCG foi organizada em diferentes níveis das práticas esportivas, e pensada nos níveis de serviços (Figura 1), como vinha sendo dialogado e proposto nas Conferências Nacionais de Esporte, bem como materializada na nova Lei Geral do Esporte (André, 2024).

Figura 1 - Níveis das Práticas Esportivas e Serviços



Fonte: PNUD (2017).

Para esse estudo, nos pautamos na segunda ação esportiva, denominada de: "Esporte e Lazer da Comunidade", metodologicamente baseada na ação comunitária e pautado no modelo de implementação das ações do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC), bem como a fim de atender um objetivo deste programa: o de municipalizar as ações do governo federal nos municípios parceiros. Visa contribuir para que a população envolvida tome posse e se apropriem de seus direitos enquanto cidadãos, guiada por uma ação intersetorial. Os projetos desenvolvidos pelo programa Esporte e Lazer da Comunidade, inicialmente eram: Lazer e Cidadania; Lazer e Saúde; Sonho de Campeão; Brincalhão; Escola Pública de Futebol e Escola Pública de Ballet. Após a reestruturação, o projeto Lazer e Saúde foi extinto (Terra; Cruz, 2019; Campo Grande, 2021a).

No Programa Esporte e Lazer da Comunidade, as ações são executadas exclusivamente por professores de Educação Física contratados por meio de processo seletivo. Assim como no PELC, neste Programa os professores são chamados de agentes sociais de esporte e lazer, possuem banco de horas para participarem de encontros de formações e planejamentos, além da participação em eventos assistemáticos organizados ou não por eles. Ministram oficinas que acontecem sistematicamente

(duas ou três vezes na semana), com duração de 60 minutos. Há uma equipe de coordenadores (geral, pedagógico e setoriais) que são responsáveis pelo monitoramento, implementação e avaliação das atividades ofertadas (André, 2024).

A partir da análise desse programa, fica evidente que inúmeras modalidades físico-esportivas são oferecidas à comunidade. O que dialoga com a Calistenia, uma vez que esta é uma modalidade que pode ser acessada por qualquer cidadão.

Para tanto, a calistenia é um conjunto de exercícios que usa majoritariamente o próprio peso corporal como resistência (por exemplo: flexões, agachamentos, barras, pranchas). Serve para desenvolver força, resistência, mobilidade, coordenação e habilidades acrobáticas sem necessidade de equipamentos complexos (Chaves et al., 2020).

As raízes da calistenia remontam às civilizações antigas, como Grécia, China e Índia, nas quais os exercícios com o peso corporal eram amplamente utilizados em treinamentos militares e práticas de Educação Física. O próprio termo “calistenia” deriva do grego *kállos* (beleza) e *sthenos* (força), refletindo a busca pela harmonia entre estética e potência corporal (Hoffman; Gabel, 2016).

Já a sistematização moderna da calistenia ocorreu entre os séculos XVIII e XIX, período marcado pelo surgimento dos sistemas europeus de ginástica e de métodos formais de Educação Física. Esses sistemas, desenvolvidos em academias militares e escolares, consolidaram práticas corporais dispersas em abordagens estruturadas de treinamento físico. Segundo Hoffman e Gabel (2016), esse processo foi essencial para a formação dos métodos “mind–body”, que influenciaram profundamente o desenvolvimento das práticas corporais contemporâneas.

A calistenia, segundo Chaves et al. (2020), configura-se como um método de treinamento de natureza acessível e de ampla aplicabilidade, fundamentado na utilização do próprio peso corporal como principal forma de resistência. Tal característica confere à modalidade um conjunto expressivo de benefícios fisiológicos e funcionais, promovendo adaptações multissistêmicas que contribuem para o desenvolvimento da força, resistência, coordenação motora e consciência corporal, a calistenia contemporânea se organiza em três vertentes principais: Street Workout, Street Lifting e Calisthenics Skills (Hold/Skill). O Street Workout caracteriza-se pela combinação de força, fluidez e elementos acrobáticos, apresentando rotinas dinâmicas e expressivas frequentemente avaliadas em competições por critérios de criatividade e execução. O Street Lifting, por sua vez, enfatiza o desenvolvimento de força máxima, utilizando cargas adicionais em exercícios tradicionais da calistenia, aproximando-se metodologicamente das modalidades de levantamento de peso. Já as Skills representam a vertente mais técnica, envolvendo movimentos estáticos de alta complexidade, como *planche* e *front lever*, que exigem elevado controle neuromuscular, coordenação e estabilidade corporal. Juntas, essas três vertentes demonstram a amplitude da calistenia enquanto prática esportiva, abrangendo desde expressões artísticas até performances de força e controle corporal avançado.

Além dos ganhos físicos, destaca-se o baixo custo operacional. A própria natureza de não depender de aparelhos, máquinas e equipamentos específicos, favorece a democratização da prática e o alcance social da Calistenia. A modalidade pode ser realizada em diversos ambientes, como praças, academias ao ar livre ou até mesmo em espaços domésticos (Chaves et al., 2020).

Diante do exposto, surgiram as seguintes questões: como as modalidades são escolhidas e materializadas pela Política MCG? A Calistenia está presente dentro das modalidades ofertadas pela Política MCG? Assim, o objetivo deste estudo é analisar a Calistenia como ação da Política MCG.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa com método descritivo, que possibilita a identificação, a análise e a interpretação da ação pública examinada. Com abordagem qualitativa, que analisou a Calistenia como ação da Política Movimenta Campo Grande (MCG).

A escolha da pesquisa qualitativa é justificada por privilegiar a dimensão processual do conhecimento, o que possibilita a transferência e a confirmação dos dados, assim como a possibilidade de realizar análises descritivas dos fenômenos observados e a interpretação dos eventos relativos ao objeto estudado (Minayo, 1994; Bogdan; Biklen, 1994).

O recorte temporal foi de 2021 a 2025/1 (primeiro semestre). Justifica-se esse período, por ser o primeiro ano que sucedeu a pandemia de COVID 19, até o presente momento da materialização das atividades.

Os procedimentos utilizados para a coleta de dados ocorreram por meio de três etapas, sendo a primeira etapa embasada na pesquisa bibliográfica, a qual foi possível a organização estrutural e fundamentação do tema em questão. Pautou-se na produção científica sobre a modalidade Calistenia e nos achados sobre a Política Movimenta Campo Grande (MCG), as quais contribuíram para a discussão e análise do objeto aqui elencado.

Na segunda etapa foi realizada uma análise documental: relatório anual 2021; relatório anual 2022; relatório anual 2023; relatório anual 2024; relatório primeiro semestre de 2025/1 (primeiro semestre); Plano Municipal de Esporte e Lazer (PLAMEL); relatórios de atividades e documento similares disponibilizados, após solicitação via ofício, pelo gabinete da FUNESP. Todos os documentos solicitados via gabinete foram disponibilizados de pronto.

Na terceira etapa foi realizada uma entrevista estruturada, por meio do google forms, organizada previamente em quatro categorias de análise: 1. Identificação Profissional e vínculo com a Política MCG; 2. Conhecimentos sobre a modalidade esportiva Calistenia; 3. As modalidades esportivas na Política Movimenta Campo Grande; 4. A Calistenia e a Política Movimenta Campo Grande

A entrevista foi aplicada aos gestores e coordenadores que participam dos projetos do programa Esporte e Lazer da Comunidade e Formação e Especialização Esportiva da MCG, com questões relacionadas ao objetivo da pesquisa (Apêndice I). Justifica-se a escolha dos dois programas, pois são neles que as modalidades físico-esportivas são materializadas. O link foi disponibilizado aos entrevistados e eles tiveram um prazo de cinco dias para responder às questões.

Foram entrevistados dois Coordenadores Geral (CG) e três coordenadores de Núcleo/Setoriais (CNS), todos professores de Educação Física. Destaca-se que o número de entrevistados não foi proposital, foram aqueles que se dispuseram a responder a entrevista. A presente pesquisa faz parte do projeto guarda-chuva intitulado “Políticas Públicas em Educação Física, Esporte e Lazer na Fundação Municipal de Esporte (FUNESP) no município de Campo Grande-MS” aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), número do parecer: 5.121.047. No apêndice I, seguem o roteiro de entrevistas, que foram aplicados após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) dos entrevistados.

Para a análise dos dados recorremos à técnica de análise de conteúdo descrita por Bardin (2011). A autora expõe que a análise de conteúdo se norteia por meio da inferência, a qual possibilita a codificação do texto ao considerar a sua relevância para posterior categorização.

Tal técnica é desenvolvida em três etapas: pré-análise, que teve como objetivo realizar uma leitura flutuante como forma de operacionalizar e sistematizar as informações iniciais, bem como escolher o corpus textual; a exploração dos documentos, que correspondeu à fase de aprofundamento da leitura e análise, com a confecção dos quadros analíticos postos na seção resultados; o tratamento dos resultados e a inferência (Bardin, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise inicial buscou, por meio dos documentos legais, analisar como a Política MCG vem se materializando ao longo dos últimos cinco anos, com ênfase nas modalidades esportivas que foram ofertadas neste período (Quadro 1).

Quadro 1 - Relatórios de Avaliação da FUNESP (principais categorias de análise)

Categorias	Anos				
	2021	2022	2023	2024	2025/1
Quantidade de Participantes Inscritos	13.043	12.200	13.780	12.210	9.200

Quantidade de Participantes com Deficiências	*	*	*	3% dos participantes de identificaram com algum tipo de deficiência	*
Quantidade de Participantes Atendidos	830.829	872.572	589.564	*	*
Quantidade de Locais (núcleos e subnúcleos)	70	90	110	93	97
Quantidade de Agentes Sociais de Esporte e Lazer (professores)	151	155	141	103	84
Coordenadores de Núcleo	*	*	*	17	14
Oficinas Ofertadas	*	*	*	31 (não descreve quais modalidades)	30 oficinas (não descreve quais modalidades)
Eventos Assistemáticos	3 eventos	23 eventos	35 eventos	* O relatório não apresentou essa informação.	* O relatório não apresentou essa informação.

Fonte: Elaboração própria com base em Campo Grande (2021; 2022; 2023; 2024; 2025/1).

A partir dos relatórios disponibilizados pela FUNESP, foi possível observar o número de pessoas que se inscreveram e participaram no período analisado, totalizando mais de 60 mil inscritos (n=60.433). A partir dessas inscrições, aconteceram mais de 2 milhões de atendimentos somente nos anos de 2021, 2022 e 2023 (n=2.292.965). Foi uma média de 92 locais de atendimento, mais de 600 professores e 31 coordenadores envolvidos nas ações, dos quais ofereceram cerca de 30 modalidades esportivas e realizaram mais de 60 eventos assistemáticos.

Contudo, conforme apresentado no Quadro 1, observou-se, que não existe um padrão de categorização das informações nos Relatórios disponibilizados. Em alguns anos foram encontrados alguns dados, enquanto que em outros anos os mesmos dados não foram apresentados. Como é o caso da quantidade de atendimento dos anos 2024 e 2025/1, e da quantidade de pessoas com deficiências, já que este dado só apareceu no Relatório de 2024.

O mesmo acontece no que diz respeito às oficinas que são ofertadas sistematicamente. Somente nos anos de 2024 e 2025/1 há menção, de maneira quantitativa, sobre as modalidades esportivas, entretanto não é descrito quais são elas. Acrescenta-se que no relatório de 2024, foi

realizada uma pesquisa quanto às modalidades mais procuradas pelos participantes, porém não há uma descrição de todas as modalidades que a população teve acesso.

Diante disso, não foi possível identificar se há oferta da Calistenia como oficina, nem de maneira assistemática quanto assistemática¹, nos Relatórios acessados. Neste sentido, as entrevistas serviram para complementar a ausência dessas informações, bem como investigar o conhecimento dos gestores envolvidos na materialização da política esportiva e de lazer campo-grandense, a respeito da Calistenia.

Assim, conforme mostra o Quadro 2, as perguntas foram organizadas em 4 categorias de análise: 1. Identificação Profissional e vínculo com a Política MCG; 2. Conhecimentos sobre a modalidade esportiva Calistenia; 3. As modalidades esportivas na Política Movimenta Campo Grande; 4. A Calistenia e a Política Movimenta Campo Grande.

Quadro 2 - Categorias e Perguntas das Entrevistas

Categorias	Perguntas
1. Identificação Profissional e vínculo com a Política MCG	<p>1. Qual a sua função dentro da Política Movimenta Campo Grande?</p> <p>2. Qual a sua formação profissional?</p> <p>3. Há quanto tempo você atua na Política Movimenta Campo Grande ou nas ações públicas de esporte e lazer?</p>
2. Conhecimentos sobre a modalidade esportiva Calistenia	<p>1. Você conhece a modalidade esportiva chamada Calistenia?</p> <p>2. Como você descreveria a calistenia?</p> <p>3. Você acredita que a calistenia pode ser praticada por todas as idades?</p> <p>4. Quais benefícios você acredita que a calistenia pode trazer para a população?</p> <p>5. Você acha que a calistenia exige alto investimento em estrutura e equipamentos?</p>
3. As modalidades esportivas na Política Movimenta	<p>1. Quais são as principais oficinas atualmente oferecidas pelos programas da Política Movimenta Campo Grande?</p> <p>2. Como ocorre o processo de definição e implantação dessas oficinas?</p>

¹ No Programa Esporte e Lazer da Comunidade, da Política MCG, assim como no PELC, neste Programa os professores são denominados de agentes sociais de esporte e lazer. Ministram oficinas que acontecem sistematicamente (duas ou três vezes na semana), com duração de 60 minutos, bem como oficinas assistemáticas que são os eventos realizados ao longo do ano. Há uma equipe de coordenadores (geral, pedagógico e setoriais) que são responsáveis pelo monitoramento, implementação e avaliação das atividades ofertadas (André, 2024).

Campo Grande	<p>3. Qual critério principal é utilizado para a escolha dos locais das oficinas?</p> <p>4. Como é avaliado o impacto das oficinas junto à população atendida?</p>
4. A Calistenia e a Política Movimenta Campo Grande	<p>1. Na sua visão, a Calistenia poderia ser incorporada aos programas da Política Movimenta Campo Grande?</p> <p>2. Quais seriam, na sua avaliação, os principais benefícios da inserção da Calistenia caso fosse implementada como oficina da Política Movimenta Campo Grande?</p> <p>3. Quais seriam os principais desafios para a implementação da Calistenia nos programas da Política Movimenta Campo Grande?</p> <p>4. Na sua percepção, como a inclusão da Calistenia poderia contribuir para os objetivos dos programas da Política Movimenta Campo Grande?</p> <p>5. A FUNESP teria interesse em desenvolver um projeto-piloto de Calistenia em parceria com universidades ou projetos locais?</p>

Fonte: Elaboração própria.

Diante dessa organização, a seguir faremos uma análise detalhada de cada categoria.

Identificação Profissional e Vínculo com a Política MCG

Mesmo a Calistenia ser considerada uma proposta de fácil acesso do ponto de vista estrutural (uso do peso corporal, sem necessidade imediata de máquinas), a sua aplicação exige cuidados técnicos para garantir segurança, eficiência e adesão. Nesse sentido, a presença de um profissional habilitado, com formação apropriada em ciências do exercício, biomecânica, prescrição de carga e progressão de exercícios, habilidades típicas de um professor de Educação Física, torna-se um diferencial e um requisito para qualidade do processo.

McDonald-Wedding et al. (2023) reforçam o fato de que, embora o ambiente possa parecer livre de máquinas, a execução eficiente e segura depende de progressões bem planejadas, técnica adequada, controle de variáveis de carga e recuperação, todos aspectos que requerem conhecimento profissional.

Em consonância com o que é exigido pela Política MCG. Todos os professores envolvidos diretamente na oferta das oficinas da FUNESP devem possuir graduação em Educação Física bacharelado ou apresentarem diploma de licenciatura plena (antiga formação antes da divisão), ou bacharelado e licenciatura (André, 2024).

Dessa forma os resultados demonstraram que os cinco entrevistados são professores de Educação Física, nível bacharelado ou licenciatura plena. Sendo dois Coordenadores Gerais (CG) e três Coordenadores de Núcleo/Setorial (CNS). Evidencia-se também, que todos os entrevistados

apresentam uma vasta experiência na gestão pública de esporte e lazer: dois com mais de 10 anos de experiência (um CG e um CNS); três com mais de cinco anos (um CG e dois CNS).

Conhecimentos sobre a modalidade esportiva Calistenia

A análise das respostas dos gestores da FUNESP evidencia que a Calistenia é reconhecida como uma modalidade acessível, baseada no peso corporal e aplicável a diferentes públicos, o que está alinhado ao que descreve Chaves et al. (2020). Cinco entrevistados (CNS=3, CG=2), afirmaram conhecer a modalidade e um (CNS=1) relatou apenas ter “ouvido falar”, indicando que, apesar do crescimento recente da calistenia no contexto das políticas públicas, ainda existem níveis distintos de familiaridade conceitual entre os profissionais.

Todos os participantes definiram corretamente a calistenia como um método fundamentado no uso do peso corporal, e concordaram que ela pode ser praticada por todas as idades, reforçando sua característica adaptável e segura, conforme apontado por McDonald-Wedding et al. (2023).

Além disso, os gestores destacaram reconhecer os benefícios da Calistenia, como melhora da força, resistência, flexibilidade, estabilidade corporal, controle do estresse, inclusão social e acessibilidade, aspectos amplamente reconhecidos na literatura especializada (Masagca, 2024; McDonald-Wedding et al., 2023; Doolabi Telkabadi et al., 2022).

Outro ponto relevante identificado foi o entendimento unânime de que a calistenia não exige alto investimento estrutural, (CNS=3, CG=2) entrevistados responderam que “Não, pode ser feita com estruturas simples”, podendo ser realizada com poucos materiais e em espaços simples, o que a torna especialmente adequada às políticas públicas como o Movimenta Campo Grande.

As modalidades esportivas na Política Movimenta Campo Grande

A partir das respostas dos gestores, observa-se que as oficinas atualmente mais consolidadas dentro da Política MCG são, de forma recorrente: Pilates; Ritmos; Treinamento Funcional. O Pilates foi citado com unanimidade, como a modalidade de maior adesão e reconhecimento pela comunidade, funcionando como o “carro-chefe” das ações desenvolvidas pela FUNESP. Tal predominância pode ser explicada pelo caráter acessível e adaptável dessas modalidades, que atendem diferentes perfis de praticantes, o que favorece a participação contínua.

No que se refere ao processo de definição e implantação das oficinas, os entrevistados apontam que ele ocorre principalmente a partir das demandas apresentadas pelas comunidades, complementado por análises internas e múltiplas frentes de planejamento que buscam ampliar o alcance das ações em diferentes territórios da cidade. Essa dinâmica revela um modelo de gestão que

combina participação social e estratégias institucionais de ampliação do atendimento, garantindo maior coerência entre necessidades locais e oferta de práticas corporais.

O que dialoga com o que está proposto no Plano Municipal de Esporte e Lazer (PLAMEL):

O Plano Municipal de Esporte e Lazer de Campo Grande (2021-2028) é um documento que objetiva fundamentar, regulamentar e direcionar o desenvolvimento das políticas públicas de esporte e lazer necessárias ao município. Elaborado a partir de uma construção coletiva, um processo participativo e democrático realizado em várias etapas durante o ano de 2020, pelos membros do Conselho Municipal de Esporte e Lazer, agregando ideias e propostas apresentadas por pessoas de diferentes segmentos do Poder público municipal e da Sociedade Civil Organizada, bem como outras contribuições advindas da consulta pública realizada junto à população campo-grandense (Campo Grande, 2020, p. 11)

Quanto aos critérios utilizados para a escolha dos locais de implantação das oficinas, a percepção dos gestores evidencia que aspectos estruturais e sociais são centrais para esse processo. As respostas destacam como principais fatores a disponibilidade de espaço físico adequado, às parcerias institucionais (com escolas, praças, universidades e outros equipamentos públicos) e a acessibilidade e segurança dos espaços, indicando que a FUNESP adota um modelo de distribuição territorial que considera tanto a infraestrutura quanto a inclusão social.

A Calistenia e a Política Movimenta Campo Grande

Quanto a essa categoria, os resultados indicam que os gestores da FUNESP enxergam potencial concreto para a inserção da calistenia nos programas da Política MCG, embora com diferentes graus de segurança quanto à adoção imediata. A maioria considera que a modalidade poderia ser incorporada com “grande potencial”, enquanto outros sugerem implementação inicial de forma experimental ou condicionada à aceitação do público, o que revela uma postura cautelosa, porém aberta à inovação dentro das práticas já consolidadas.

Entre os benefícios citados, destacam-se o baixo custo de implementação, a revitalização e ocupação qualificada de espaços públicos, a ampliação do público atendido e o estímulo à prática esportiva acessível, aspectos que convergem com a literatura, segundo a qual a calistenia é uma modalidade de fácil aplicabilidade e grande potencial inclusivo (Chaves et al., 2020).

Além disso, os participantes ressaltaram que a modalidade dialoga diretamente com os objetivos de políticas públicas de esporte e lazer, especialmente no que se refere à promoção de hábitos de vida saudáveis, ao engajamento de jovens e à diversificação das atividades, elementos essenciais para aumentar a adesão comunitária e fortalecer a presença da FUNESP nos territórios atendidos.

Por outro lado, os entrevistados também apontaram desafios importantes para a sua implementação, como a necessidade de estrutura física adequada, a formação profissional e a baixa

familiaridade da população com a modalidade, fatores que exigem planejamento prévio e ações pedagógicas específicas. Esses desafios são recorrentes em modalidades de implementação recente e se relacionam com o entendimento de que, embora a calistenia seja uma prática de baixo custo, sua execução segura demanda orientação técnico-profissional e progressões adequadas (McDonald-Wedding et al., 2023).

No que se refere ao interesse institucional em desenvolver um projeto-piloto de calistenia, os resultados revelam uma postura positiva, porém cautelosa, por parte dos gestores da FUNESP. Dois entrevistados (CG=2) afirmaram claramente que a instituição teria interesse em implementar um piloto, demonstrando abertura direta para a inovação e ampliando o escopo das modalidades ofertadas pela Política Movimenta Campo Grande. Entretanto, três gestores (CNS=3) condicionaram essa possibilidade à realização de um estudo prévio de viabilidade, o que evidencia uma perspectiva mais prudente, fundamentada na necessidade de avaliar fatores como estrutura disponível, demanda populacional, segurança, capacitação profissional e potencial de adesão. Essa combinação de respostas sugere que, embora exista disposição real para incorporar a calistenia, sua implementação dependerá de um planejamento técnico que assegure tanto a qualidade da oferta quanto a sustentabilidade operacional da nova modalidade. Além disso, a abertura para parcerias com universidades reforça o entendimento de que a colaboração científica e técnica pode contribuir para fundamentar decisões, fortalecer o processo de implantação e garantir que a modalidade seja inserida de maneira segura, eficiente e alinhada aos princípios da política pública.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada neste estudo, demonstra que a Política MCG se consolida como uma importante estratégia municipal de promoção do esporte e do lazer, ao ampliar a oferta de oficinas, fortalecer a participação comunitária e diversificar as práticas físico-esportivas disponíveis à população.

Nota-se que avanços foram conquistados para a área bem como para a comunidade, uma vez que a Política MCG foi legitimada por lei. De forma mais intrínseca, no que diz respeito aos projetos desenvolvidos, há avanços significativos no número de atendimentos, na ampliação territorial dos núcleos e na qualificação da equipe profissional responsável pelas ações.

Contudo, também revelam fragilidades na padronização das informações apresentadas nos relatórios anuais, especialmente no que concerne ao detalhamento das modalidades ofertadas, o que dificulta uma visão global e sistematizada da política ao longo dos anos.

No que se refere à Calistenia, os dados mostram que, apesar de não estar registrada como oficina da Política MCG no período analisado, a modalidade é amplamente reconhecida pelos

gestores como prática acessível, de baixo custo e capaz de atender diferentes perfis populacionais. Os entrevistados identificaram diversos benefícios associados à sua eventual implementação, tais como fortalecimento muscular, melhora da mobilidade, estímulo à ocupação de espaços públicos, potencial inclusivo e contribuição à promoção de estilos de vida saudáveis. Esses elementos reforçam a aderência da Calistenia aos princípios estruturantes da política municipal e ao modelo de ação comunitária adotado.

Foram identificados, contudo, desafios que precisam ser considerados: a necessidade de formação específica para os profissionais que ministram as oficinas, a adequação dos espaços públicos para práticas seguras e a familiarização da população com a modalidade. Tais desafios não inviabilizam sua implementação, mas exigem planejamento progressivo, diagnóstico territorial e possíveis parcerias interinstitucionais, especialmente com universidades, aspecto que os gestores demonstraram considerar positivo, seja para formação profissional continuada ou para desenvolvimento de projetos-piloto.

Diante do exposto, conclui-se que a Calistenia possui forte potencial para integrar futuras ações da Política MCG, sobretudo por dialogar com os princípios de democratização do acesso, promoção da saúde, uso qualificado dos espaços urbanos e ampliação das oportunidades de prática esportiva no município. Recomenda-se, portanto, que estudos de viabilidade, programas experimentais e projetos colaborativos sejam desenvolvidos como próximos passos para a consolidação da modalidade no âmbito das políticas públicas de esporte e lazer de Campo Grande.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, L.C. **Políticas Públicas de Formação de Professores de Educação Física em uma Capital do Centro-oeste.** Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2024.

BARDIN, L. **Content analysis.** 5. ed., Lisbon, 2011.

BOGDAN, R.C.; BIKLEN, S.K. **Investigação Qualitativa em Educação:** uma introdução à teoria e aos métodos. Porto: Porto Editora, LDA, 1994.

CAMPO GRANDE. Lei Complementar n. 327, de 23 de julho de 2018. Dispõe sobre a criação do Sistema Campo-grandense de Esporte e Lazer e dá outras providências. **Diário Oficial de Campo Grande:** Campo Grande, MS, 2018a.

CAMPO GRANDE. Prefeitura Municipal de Campo Grande. **Prestação de Serviços Diversos - Processo n. 61.923/2018-40.** Fundação Municipal de Esporte (Funesp), v. 1, p. 44-55, 2018b.

CAMPO GRANDE. Decreto n. 13.873, de 22 de maio de 2019. Regulamenta a Lei Complementar n. 327, de 23 de julho de 2018, que dispõe sobre a criação do Sistema Campo-grandense de Esporte e Lazer e dá outras providências. **Diário Oficial de Campo Grande:** Campo Grande, MS, 2019a.

CAMPO GRANDE. Decreto n. 13.903, de 25 de junho de 2019. Institui a Política Movimenta Campo Grande (MCG) que visa promover o esporte e lazer no Município de Campo Grande. **Diário Oficial de Campo Grande:** Campo Grande, MS, 2019b.

CAMPO GRANDE. **Plano Municipal de Esporte e Lazer - 1º Edição.** Campo Grande, MS, 2020.

CAMPO GRANDE. **Relatório Anual GAS.** Campo Grande, MS, 2021.

CAMPO GRANDE. **Relatório Anual de Eventos.** Campo Grande, MS, 2022.

CAMPO GRANDE. **Relatório Anula de Atividades 2023.** Campo Grande, MS, 2023.

CAMPO GRANDE. Relatório de Cadastramento dos Participantes do Programa Movimenta CG 2024. Campo Grande, MS, 2024.

CAMPO GRANDE. Relatório Prévio do Primeiro Semestre GAF 2025. Campo Grande, MS, 2025.

CHAVES, L.M.S.; SANTOS, G.V.; TEIXEIRA, C.L.S.; MSILVA-GRIGOLETTO, M.E. Calistenia e exercício com o peso corporal: conceitos distintos ou sinônimos científicos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 1, p. 13–15, 2020.

DOOLABI TELKABADI, A.; MOMENI, S.; MOVASEGHI, F.; HEMATI FARSANI, Z. Efeito do treinamento de calistenia na estabilidade do core, força muscular, equilíbrio estático e propriocepção do tronco em adolescentes do sexo masculino. **Iranian Journal of Orthopedic Surgery**, v. 20, n. 4, p. 164–172, 2022.

HOFFMAN, J.; GABEL, C.P. The origins of Western mind–body exercise methods. **Physical Therapy Reviews**, v. 20, n. 5–6, p. 315–324, 2016.

MCDONALD-WEDDING, L.; GOODWIN, L.; PRESTON, A.; MCKAY, G.; WILLIAMS, C. Calisthenics: epidemiology of injury patterns and their risk factors. **Open Access Journal of Sports Medicine**, v. 14, p. 47–57, 2023.

MASAGCA, R.C.E. The effect of 10-week whole-body calisthenics training program on the muscular endurance of untrained collegiate students. **Journal of Human Sport and Exercise**, v. 19, n. 4, p. 941–953, 2024. DOI: 10.55860/c9byhd85.

MINAYO, M.C.S. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 1994.3

PNUD. Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas. Brasília: PNUD, 2017. QUEIROZ, T. Histórico: ex-prefeito Gilmar Olarte é condenado a 8 anos de prisão. MS Notícias. 2017.

TERRA, R.B.; CRUZ, R.P.V. A Política de Esporte e Lazer no Município de Campo Grande/MS: Caminhos e Possibilidades para a Gestão Pública. **LICERE**, v. 22, n 2, jun/2019. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2019.13582>.

APÊNDICE I

ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA GESTORES DA FUNESP

Categoria 1 - Identificação profissional e vínculo com a Política MCG

1. Qual a sua função dentro da Política Movimenta Campo Grande?

Coordenador Geral

Coordenador de núcleo/setorial

Professor/Agente Social de Esporte e Lazer

Outro: _____

2. Qual a sua formação profissional?

Professor de Educação Física

Professor de Pedagogia

Professor de Artes

Outro: _____

3. Há quanto tempo você atua na Política Movimenta Campo Grande ou nas ações públicas de esporte e lazer?

Menos de 1 ano

2 a 5 anos

Mais de 10 anos

Outro: _____

Categoria 2 - Conhecimentos sobre a modalidade esportiva Calistenia

1. Você conhece a modalidade esportiva chamada Calistenia?

Sim

Já ouvi falar

Não conheço

2. Como você descreveria a calistenia?

Uma modalidade baseada no peso corporal

Um tipo de musculação tradicional

Um estilo de dança ou ginástica rítmica

Não sei responder

3. Você acredita que a calistenia pode ser praticada por todas as idades?

Sim, é adaptável para todas as faixas etárias

Apenas para jovens e adultos

É uma modalidade mais voltada a atletas

Tenho dúvidas sobre isso

4. Quais benefícios você acredita que a calistenia pode trazer para a população?

Melhora da força e resistência

Aumento da mobilidade corporal

Inclusão social e acessibilidade

Baixo custo de implementação

Outro: _____

5. Você acha que a calistenia exige alto investimento em estrutura e equipamentos?

- Sim, precisa de muitos equipamentos
- Não, pode ser feita com estruturas simples
- Depende do público e do local

Categoria 3 - As modalidades esportivas na Política Movimenta Campo Grande

1. Quais são as principais oficinas atualmente oferecidas pelos programas da Política Movimenta Campo Grande?

- Caminhada e alongamento
- Ritmos
- Treinamento funcional
- Esportes coletivos
- Outros: _____

2. Como ocorre o processo de definição e implantação dessas oficinas?

- Por meio de pesquisa populacional de interesse
- A partir de demandas apresentadas pelas comunidades
- Por decisão técnica da equipe da FUNESP
- Por indicação de políticas públicas municipais
- Outro: _____

3. Qual critério principal é utilizado para a escolha dos locais das oficinas?

- Disponibilidade de espaço físico adequado
- Densidade populacional e demanda por atividade física
- Parcerias institucionais (escolas, praças, universidades etc.)
- Acessibilidade e segurança dos espaços
- Outro: _____

4. Como é avaliado o impacto das oficinas junto à população atendida?

- Por meio de registros de frequência e participação
- Por avaliações qualitativas com os instrutores
- Por pesquisas de satisfação
- Não há avaliação formal no momento

Categoria 4 - A Calistenia e a Política Movimenta Campo Grande

1. Na sua visão, a Calistenia poderia ser incorporada aos programas da Política Movimenta Campo Grande?

- Sim, com grande potencial
- Sim, mas de forma experimental
- Talvez, dependendo da adesão do público
- Não considero viável no momento

2. Quais seriam, na sua avaliação, os principais benefícios da inserção da Calistenia caso fosse implementada como oficina da Política Movimenta Campo Grande?

- Baixo custo de implementação
- Ocupação e revitalização de espaços públicos
- Estímulo à prática esportiva acessível
- Ampliação do público atendido
- Outro: _____

3. Quais seriam os principais desafios para a implementação da Calistenia nos programas da Política Movimenta Campo Grande?

- Falta de estrutura física adequada
- Necessidade de capacitação profissional
- Pouca familiaridade da população com a modalidade
- Recursos financeiros limitados
- Outro: _____

4. Na sua percepção, como a inclusão da Calistenia poderia contribuir para os objetivos dos programas da Política Movimenta Campo Grande?

- Diversificando as modalidades ofertadas
- Promovendo maior engajamento juvenil
- Estimulando hábitos de vida saudáveis
- Fortalecendo a ocupação dos espaços públicos

5. A FUNESP teria interesse em desenvolver um projeto-piloto de Calistenia em parceria com universidades ou projetos locais?

- Sim
- Talvez, mediante estudo prévio de viabilidade
- Não no momento