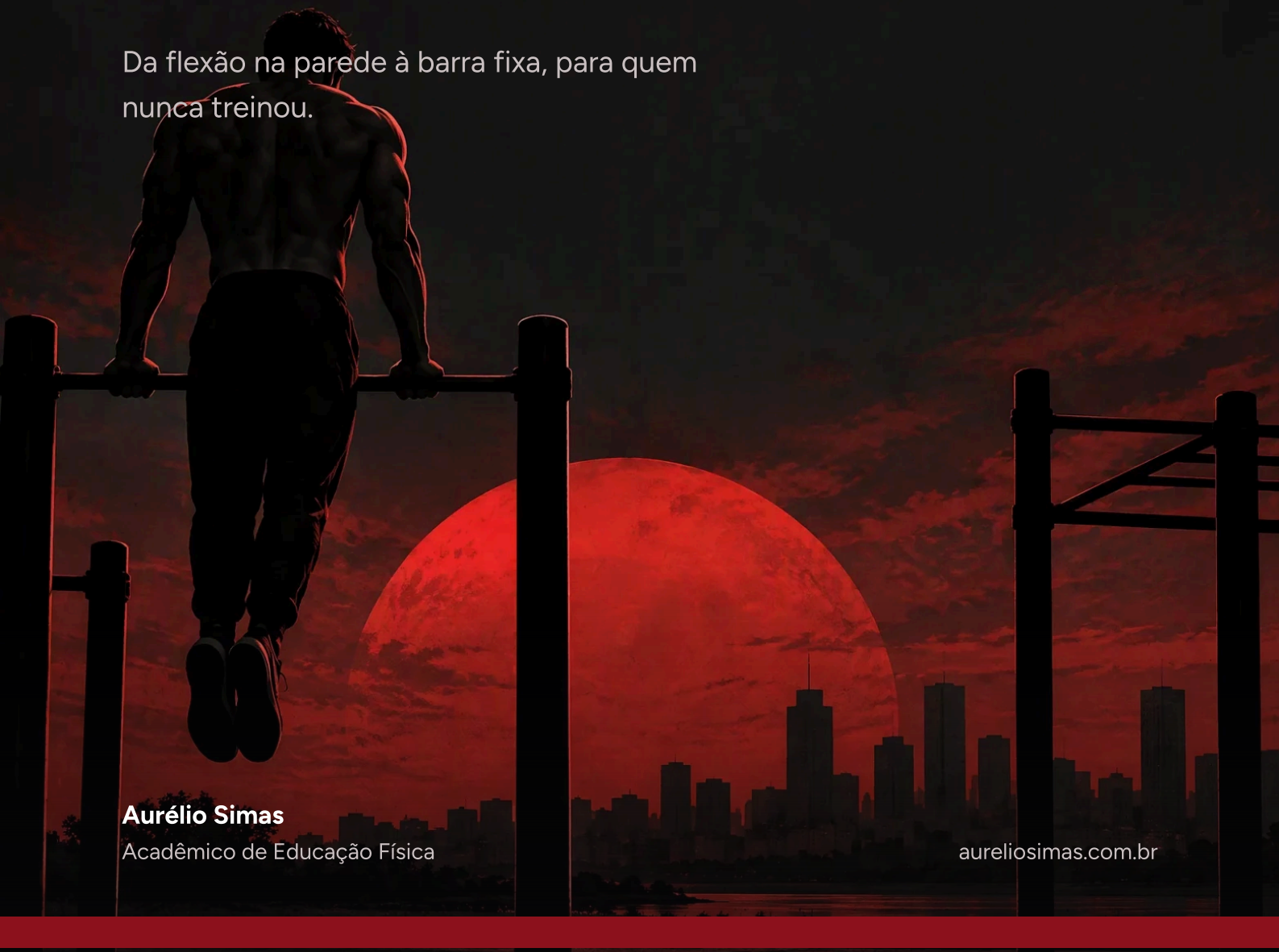
AURÉLIO SIMAS

GUIA GRATUITO

Da primeira flexão à barra fixa

Da flexão na parede à barra fixa, para quem nunca treinou.



Aurélio Simas
Acadêmico de Educação Física

aureliosimas.com.br

ANTES DE TUDO

O que tem neste guia

Calistenia é treinar força usando o peso do próprio corpo. Você não precisa de academia: com uma barra e o chão dá para trabalhar todos os principais grupos musculares. O segredo está em escolher a versão certa de cada exercício para o seu nível de hoje.

01 Barra e chão bastam
Os 4 movimentos que cobrem o corpo todo

02 O básico para quem nunca treinou
Algumas palavras, onde treinar e o que você precisa

03 Como evoluir
Como deixar um exercício mais fácil ou mais difícil

04 Empurrar: da flexão na parede às paralelas
A escada da flexão e o mergulho nas paralelas

05 Puxar: da remada australiana à barra fixa
O caminho para a primeira barra

06 Segurar parado e descer devagar
Como ganhar força quando o exercício inteiro ainda não sai

07 Abdômen e pernas
Completando o corpo todo

08 Os movimentos "impossíveis"
Front lever e planche: de onde vêm e como se chega lá

09 Montando a sua semana
Um exemplo para começar

10 Erros comuns e dúvidas frequentes

11 Segurança e próximo passo

IMPORTANTE

Este guia é educativo. Se você tem alguma condição de saúde, fale com um médico antes de começar.

CAPÍTULO 1

Barra e chão bastam

Quase todo exercício de força é uma variação de poucos movimentos básicos. Cubra esses movimentos e você treinou o corpo todo.

MOVIMENTO	ONDE	EXERCÍCIO PRINCIPAL	MÚSCULOS
Empurrar	Chão e paralelas	Flexão de braço e mergulho	Peito, ombros, parte de trás do braço
Puxar	Barra	Barra fixa e remada australiana	Costas, parte da frente do braço
Pernas	Chão	Agachamento e afundo	Coxas, bumbum, panturrilha
Abdômen	Chão e barra	Prancha e elevação de pernas	Barriga e lombar

A barra cuida de tudo que é puxar e de boa parte do abdômen. O chão cuida de empurrar e das pernas. Por isso este guia gira em torno de duas famílias de exercícios: a **flexão** e a **barra**, com as pernas e o abdômen completando o corpo.

Mas funciona tanto quanto academia?

Para ganhar força e músculo, o que importa é desafiar o músculo o suficiente, não de onde vem a carga. Estudos que compararam a flexão de braço com o supino da academia encontraram ganhos de força parecidos, quando cada pessoa fazia a flexão no nível certo para ela.

> **O PONTO-CHAVE**
>
> O peso do corpo não muda, mas a dificuldade muda: depende de quanto desse peso você coloca no exercício. Por isso cada exercício deste guia vem em forma de **escada**, do degrau mais fácil ao mais difícil.

CAPÍTULO 2

O básico para quem nunca treinou

Algumas palavras que aparecem no guia

Repetição
Fazer o movimento uma vez, de ponta a ponta.

Série
Um bloco de repetições seguidas. "3×10" = 3 séries de 10.

Descanso
A pausa entre uma série e outra, de 1 a 2 minutos.

Progressão
Ir para uma versão mais difícil quando a atual ficou fácil.

Segurar parado
Ficar numa posição sem se mexer por alguns segundos. O nome técnico é isometria.

Descer devagar
Fazer só a descida do exercício, bem lenta. O nome técnico é excêntrica.

Barra pronada
Barra com as palmas viradas para a frente.

Barra supinada
Barra com as palmas viradas para você.

Onde treinar e o que você precisa

Uma barra

- Academias ao ar livre e praças costumam ter barras de várias alturas.
- Barra de porta serve, mas confira a fixação e o peso que ela suporta.
- Para a remada australiana, uma barra baixa (na altura da cintura) ou argolas presas numa barra alta.

O resto

- Um chão firme e que não escorregue.
- Um banco, degrau ou muro baixo para as versões inclinadas.
- Roupa que deixe você se mexer e um tênis firme.
- Um caderno ou o celular para anotar os treinos.

AQUEÇA ANTES

5 a 10 minutos: circule ombros, punhos e quadril, faça uma caminhada rápida ou polichinelos e uma série leve do primeiro exercício do dia.

CAPÍTULO 3

Como evoluir

Na academia, você coloca mais peso. Aqui, você muda o jeito de fazer o exercício. Existem quatro formas.

1. Posição do corpo

Quanto mais em pé ou mais apoiado, mais fácil. A flexão na parede é mais fácil que no chão, que é mais fácil que com os pés elevados.

2. Apoio e ajuda

Joelhos no chão, pés ajudando, um elástico ou um impulso tiram parte do peso do exercício.

3. Tamanho do movimento

Começar descendo só um pouco e ir aumentando até fazer o movimento completo.

4. Velocidade

Descer devagar, contando até 3 ou 5, ou parar no meio do caminho deixa o exercício mais difícil sem mudar mais nada.

Quando subir de degrau

Uma regra simples: quando conseguir fazer **3 séries de 12** bem feitas, passe para o próximo degrau. No degrau novo, é normal voltar a fazer só 5 ou 6. É assim mesmo.

Não precisa ir até não aguentar mais

Pare cada série **quando ainda daria para fazer mais 2 ou 3** bem feitas. Ir até não conseguir mais não traz ganho extra e só cansa mais.

O músculo fica forte rápido, mas as juntas demoram mais. Em poucas semanas você vai se sentir mais forte, mas punhos, cotovelos e ombros levam meses para acompanhar. Suba um degrau de cada vez, mesmo quando parecer fácil.

CAPÍTULO 4

Empurrar: a escada da flexão

A flexão trabalha peito, ombros e braços, e ainda pede a barriga firme. Comece no degrau em que você consegue fazer pelo menos 6 bem feitas.

1. **Flexão na parede**
   Em pé, mãos na parede na altura do peito. Quanto mais longe os pés, mais difícil.



2. **Flexão inclinada alta**
   Mãos numa bancada ou mesa firme, na altura da cintura.



3. **Flexão inclinada baixa**
   Mãos num banco ou degrau, na altura do joelho.



4. **Flexão com os joelhos no chão**
   Corpo reto dos joelhos à cabeça, sem empinar o quadril.



5. **Flexão completa**
   Corpo reto da cabeça aos pés, peito descendo até perto do chão.



6. **Flexão declinada**
   Pés num banco ou degrau. Joga mais peso nos braços e na parte de cima do peito.



7. **Flexão diamante**
   Mãos juntas, formando um losango com os dedos. Trabalha mais a parte de trás do braço.



8. **Flexão de um lado**
   Mãos bem afastadas, descendo para um lado de cada vez. Um braço faz quase todo o trabalho. Também chamada de archer.



9. **Flexão pseudo-planche**
   Mãos no chão ao lado da cintura, dedos para fora, e o corpo inclinado para a frente, passando das mãos. É o caminho para a planche (capítulo 8).



TÉCNICA QUE VALE PARA TODOS OS DEGRAUS

Corpo reto como uma tábua, barriga e bumbum firmes, cotovelos apontando um pouco para trás (nem colados no corpo, nem abertos para os lados) e o movimento completo.

CAPÍTULO 4 · CONTINUAÇÃO

Mergulho: o próximo nível da flexão

No mergulho (em inglês, dips), você se apoia em duas barras paralelas e desce o corpo dobrando os cotovelos. É mais difícil que a flexão porque o corpo inteiro fica nos braços, sem os pés ajudando.

1. **Suporte nas paralelas**
   Braços esticados, ombros baixos (longe das orelhas), corpo parado. **Meta: 3 × 30 segundos.**



2. **Mergulho com os pés ajudando**
   Paralelas baixas ou um apoio para os pés tirarem parte do peso.



3. **Mergulho só na descida**
   Suba com um impulso e desça devagar, em 3 a 5 segundos. **Meta: 3 × 5.**



4. **Meio mergulho**
   Descer só um pouco e ir aumentando.



5. **Mergulho completo**
   Descer até o cotovelo dobrar mais ou menos em "L" e subir.



6. **Mergulho com peso**
   Uma mochila com livros ou garrafas d'água.



Cuide dos ombros. No começo, não desça mais do que o cotovelo em "L", mantenha os ombros longe das orelhas e o peito aberto. Se sentir dor na frente do ombro, volte um degrau. O mergulho com as mãos num banco atrás do corpo força bastante essa região: se for fazer, desça pouco e com cuidado.

QUANDO PARTIR PARA O MERGULHO?

Uma boa referência: fazer 3 séries de 12 a 15 flexões completas, bem feitas.

CAPÍTULO 5

Puxar: a remada australiana

A barra fixa é o exercício mais famoso da calistenia, e também o que mais trava quem está começando. A remada australiana resolve isso: é o mesmo movimento de puxar, mas com parte do peso nos pés.

Como fazer: deite embaixo de uma barra baixa, segure com as mãos na largura dos ombros, deixe o corpo reto (como numa prancha virada para cima) e puxe o peito até a barra. Desça com controle.

1. **Barra na altura do peito**
   Corpo quase em pé, bem inclinado para trás. A versão mais leve.



2. **Barra na altura da cintura**
   Corpo mais deitado, mais peso nos braços.



3. **Barra baixa, joelhos dobrados**
   Pés apoiados perto do corpo, como numa ponte.



4. **Barra baixa, pernas esticadas**
   Corpo reto dos calcanhares à cabeça.



5. **Pés elevados**
   Pés num banco, corpo paralelo ao chão.



6. **Remada de um lado**
   Mãos afastadas, puxando mais com um braço de cada vez.



POR QUE ELA SUBSTITUI A BARRA FIXA NO COMEÇO

Ela trabalha os mesmos músculos da barra, deixa você fazer o movimento inteiro desde o primeiro dia e vai fortalecendo até a barra ficar possível. Quem faz 3 séries de 12 remadas com as pernas esticadas costuma estar perto da primeira barra.

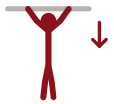
O caminho até a barra fixa

Este é o caminho para a primeira barra, com as palmas viradas para a frente. Faça junto com a remada australiana.

1 **Pendurar na barra**
Braços esticados, corpo parado. Fortalece as mãos e acostuma os ombros. **Meta: 3 × 30 segundos.**



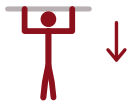
2 **Ombros para baixo**
Pendurado, sem dobrar os cotovelos, puxe os ombros para longe das orelhas e solte. Ensina as costas a começarem o movimento.



3 **Segurar no alto**
Suba com um banco ou um pulo e fique parado com o queixo acima da barra.
Meta: 3 × 10 segundos.



4 **Barra só na descida**
Comece no alto e desça devagar, em 3 a 5 segundos, até os braços esticarem.
Meta: 3 × 5.



5 **Barra com ajuda**
Um elástico preso na barra ou os pés num banco tirando parte do peso.



6 **A primeira barra completa**
De braços esticados até o queixo passar a barra. Comemore.



7 **Séries de barra**
Junte repetições: 3 × 3, depois 3 × 5, até 3 × 8 ou mais.



DICA: COM AS PALMAS VIRADAS PARA VOCÊ COSTUMA SER MAIS FÁCIL

Desse jeito, o braço ajuda mais. Muita gente consegue a primeira barra assim antes da versão com as palmas para a frente.

CAPÍTULO 6

Segurar parado e descer devagar

E quando nem a primeira repetição sai? Você ainda pode treinar usando as partes do movimento que já consegue fazer.

Descer devagar

Todo mundo é mais forte descendo do que subindo. Por isso, quem ainda não sobe na barra consegue descer devagar. Treinar só a descida dá força e prepara para o movimento inteiro.

Segurar parado

Ficar parado numa posição difícil por alguns segundos fortalece principalmente aquele ponto do movimento. Por isso vale segurar em mais de um lugar: no alto, no meio e perto do fim.

Como usar

JEITO	COMO FAZER	QUANTO
Descer devagar	Comece lá em cima (com um pulo ou um apoio) e desça contando até 3 ou 5.	3 a 5 séries de 3 a 5 repetições
Segurar parado	Fique na posição com o corpo firme, respirando normalmente.	3 a 5 séries de 5 a 15 segundos

Exemplos

- **Barra fixa:** segurar com o queixo acima da barra e descer devagar.
- **Flexão:** segurar no meio da descida e descer devagar a partir do alto.
- **Mergulho:** ficar apoiado nas paralelas e descer devagar.

ESPERE UM POUCO MAIS DE DOR MUSCULAR

Descer devagar costuma deixar o músculo mais dolorido nos dias seguintes, principalmente no começo. É normal e passa com o tempo. Comece com poucas séries.

CAPÍTULO 7

Barriga e pernas

Para fechar o corpo todo: a barriga você treina na barra e no chão, e as pernas, só no chão.

Barriga

1. **Prancha**
   Antebraços no chão, corpo reto. **Meta: 3 × 45 s.**



2. **Elevação de joelhos na barra**
   Pendurado, traga os joelhos ao peito.



3. **Canoinha**
   Deitado, costas coladas no chão, pernas e ombros levantados.



4. **Elevação de pernas esticadas**
   Na barra, levante as pernas retas até a altura da cintura.



5. **Pés na barra**
   Leve os pés até encostar na barra.



Pernas

1. **Agachamento no banco**
   Sente e levante de um banco sem usar as mãos.



2. **Agachamento livre**
   Até a coxa ficar paralela ao chão.



3. **Afundo**
   Um passo à frente, descendo o joelho de trás.



4. **Agachamento búlgaro**
   Pé de trás num banco. Uma perna faz quase tudo.



5. **Agachamento numa perna só**
   Comece segurando num apoio.



NÃO PULE AS PERNAS

Na calistenia é comum treinar só braço e barriga. Mas as pernas são os maiores músculos do corpo e as que mais ajudam no dia a dia: subir escada, carregar peso, levantar do chão.

CAPÍTULO 8

Os movimentos "impossíveis"

O front lever e a planche são os movimentos que fazem a calistenia parecer mágica: o corpo inteiro deitado no ar, parado. Eles não nasceram nas praças.

De onde vêm

Os dois vêm da **ginástica olímpica**, onde aparecem nas argolas, nas paralelas e no solo. O front lever já valia pontos nas competições nos anos 1960. "Planche" é a palavra francesa para "prancha", que é exatamente o desenho do corpo. Hoje os dois viraram símbolo da calistenia de rua.

Front lever

Pendurado na barra, corpo reto e na horizontal, de barriga para cima. É, no fundo, uma remada australiana sem os pés no chão.

1. **Encolhido**
   Joelhos no peito.



2. **Meio encolhido**
   Costas retas, joelhos mais longe do peito.



3. **Uma perna ou pernas abertas**



4. **Corpo todo esticado**



Planche

Apoiado só nas mãos, braços esticados, corpo reto e paralelo ao chão. É o ponto final da escada da flexão.

1. **Inclinar para a frente**
   Na posição de flexão, jogue o peso para as mãos.



2. **Encolhido**
   Joelhos no peito, pés fora do chão.



3. **Meio encolhido, depois pernas abertas**



4. **Corpo todo esticado**



Leva anos, e tudo bem. Esses movimentos exigem muito de punhos, cotovelos e ombros. Uma boa base antes de tentar: 10 barras, 20 flexões e 10 mergulhos, bem feitos.

CAPÍTULO 9

Montando a sua semana

Um exemplo simples para quem está começando: o corpo todo, 2 ou 3 vezes por semana, com pelo menos um dia de descanso entre os treinos.

ORDEM	MOVIMENTO	EXERCÍCIO (O SEU DEGRAU)	SÉRIES × REPETIÇÕES
1	Empurrar	Flexão	3 × 6 a 12
2	Puxar	Remada australiana	3 × 6 a 12
3	Pernas	Agachamento ou afundo	3 × 8 a 15
4	Puxar	Caminho da barra fixa (segurar ou descer devagar)	3 × 5 ou 3 × 10 s
5	Barriga	Prancha ou elevação de joelhos	3 × 20 a 45 s ou 3 × 8 a 12

- **Descanso entre as séries:** de 1 a 2 minutos.
- **Duração:** de 30 a 45 minutos, com o aquecimento.
- **Anote** o degrau e as repetições de cada série. É assim que você vê a evolução.

> **COMBINA COM CORRIDA**
>
> Se você também corre ou pedala, faça a calistenia em dias alternados ou antes de uma corrida leve. Força e fôlego juntos são a melhor dupla para a saúde.

Este é um exemplo genérico. Um profissional de Educação Física pode ajustar o treino à sua saúde, ao seu objetivo e à sua rotina.

CAPÍTULO 10

Erros comuns e dúvidas frequentes

Os erros mais comuns de quem está começando

- **Pular degraus** para chegar logo na versão "de verdade". O degrau certo é o que você faz com boa técnica.
- **Bumbum caído ou empinado** na flexão e na prancha. Pense no corpo como uma tábua.
- **Meio movimento** para contar mais repetições. Menos repetições completas valem mais.
- **Treinar todo dia até não aguentar.** A força aparece no descanso.
- **Comparar o seu começo** com o vídeo de quem treina há anos.

Não consigo fazer nenhuma flexão. E agora?

Comece na parede. Todo mundo começa em algum degrau, e a parede também conta.

Quanto tempo até a primeira barra fixa?

Varia muito com o peso, a idade e o ponto de partida: de algumas semanas a alguns meses. O caminho do capítulo 5 funciona para todo mundo, cada um no seu ritmo.

Dói o punho na flexão. O que faço?

Aqueça os punhos, apoie com a mão aberta e os dedos afastados, ou faça com os punhos fechados ou segurando halteres no chão. Se a dor continuar, procure orientação.

Dá para ganhar músculo só com o peso do corpo?

Dá, desde que você vá subindo de degrau e mantenha as séries desafiadoras.

Preciso de suplemento?

Não para começar. Comer bem, com proteína nas refeições, e dormir bem fazem a maior diferença. Para um plano de alimentação, procure um nutricionista.

CAPÍTULO 11

Segurança e próximo passo

Pare o treino na hora se sentir dor, aperto ou pressão no peito, falta de ar fora do normal, tontura forte ou o coração disparado sem acalmar. Em emergência, ligue 192 (SAMU).

Dor de articulação (punho, cotovelo, ombro) que aparece durante o movimento e piora com ele não é para ignorar: volte um degrau e, se continuar, procure orientação.

Vai começar agora?

O guia "Comece a treinar sem se machucar" explica como medir o esforço, o que é normal sentir nas primeiras semanas e quando parar. Dúvidas? Me chame no Instagram @aurelio.simas.

aureliosimas.com.br/guia

Quer um programa completo, com treinos semana a semana? Entre na lista de espera em aureliosimas.com.br/calistenia.

Fontes

1. Kikuchi N, Nakazato K. Low-load bench press and push-up induce similar muscle hypertrophy and strength gain. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 2017.
2. Kotarsky CJ et al. Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2018.
3. American College of Sports Medicine. Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults (posicionamento), 2026.
4. Schoenfeld BJ et al. Hypertrophic effects of concentric vs. eccentric muscle actions: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017.
5. Oranchuk DJ et al. Isometric training and long-term adaptations: effects of muscle length, intensity, and intent. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2019.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Código de pontuação da ginástica artística (elementos de força nas argolas).

Material educativo, escrito por Aurélio Simas, acadêmico de Educação Física. Não substitui avaliação individual nem consulta médica. Instagram: @aurelio.simas