ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT, PILATES E TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A QUALIDADE DE VIDA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

Gilmar Gabriel de Oliveira Filho [1]
Murilo Colicchio [2]
Pedro Miranda [3]
Gilberto Reis Agostinho Silva[4]

RESUMO

O Crossfit, o Pilates e o treinamento funcional vêm ganhando destaque nos últimos anos devido aos benefícios proporcionados à saúde, ao condicionamento físico e à qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi analisar os principais benefícios dessas modalidades físicas, destacando suas contribuições para força muscular, resistência, flexibilidade, mobilidade e prevenção de lesões. A metodologia utilizada foi baseada em revisão bibliográfica de caráter descritivo, utilizando artigos científicos e estudos relacionados às práticas corporais e ao desempenho físico. Os resultados apontaram que o Crossfit promove elevado gasto calórico, aumento da resistência física e melhora do condicionamento cardiovascular. O Pilates apresentou benefícios relacionados ao fortalecimento do core, melhora da postura, equilíbrio corporal e redução de dores musculares. Já o treinamento funcional demonstrou eficiência no desenvolvimento da coordenação motora, estabilidade, agilidade e fortalecimento global do corpo. Conclui-se que as três modalidades apresentam benefícios significativos para diferentes objetivos e públicos, contribuindo para promoção da saúde, melhora da aptidão física e prevenção de problemas musculoesqueléticos.

Palavras-chave: Funcional, Crossfit, Pilates, Benefícios.

[1] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[3] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[4] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).