



OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO COM O KETTLEBELL

Camila Cristina Crummenauer

Resumo

Nos dias atuais muito estudos mostram os benefícios que a atividade física proporciona para a saúde dos indivíduos que a praticam, além dos efeitos agudos e crônicos do exercício físico, podemos encontrar a melhora do condicionamento físico, a diminuição da massa óssea e muscular, o aumento da força, melhora do equilíbrio e coordenação, melhora do bem estar, e qualidade de vida. A conscientização para uma vida mais saudável e melhor qualidade de vida, e também a busca por padrões de beleza tem aumentado a procura por academias de ginástica e centros de treinamento que ofereçam estes serviços. É importante que as academias busquem ter em seu portfólio o maior número de modalidades, e estejam em constante renovação afim de atender a necessidade de diferentes públicos. Muitas modalidades e métodos de treino têm ganhado popularidade por se adequarem as necessidades dos indivíduos e suas rotinas, como por exemplo, o treino com Kettlebell que se expandiu por diversos países, o interesse pela ferramenta é devido ela ser prática, versátil, ter baixo custo e ser divertida. Trata-se de uma peça de ferro fundido, em formato esférico, que se assemelha a uma bola com uma alça. Através disso busca-se responder a seguinte questão: Quais são os benefícios do treinamento de Kettlebell? O estudo é relevante para maior conhecimento sobre este método de treinamento, na ajuda que o mesmo pode proporcionar para alunos e docentes acadêmicos que se interessam pelo assunto ou que almejam novos conhecimentos, para que possa haver novos estudos sobre o assunto e para a divulgação e ascensão do treinamento do Kettlebell para a comunidade acadêmica. Os objetivos do estudo é mapear e analisar os diferentes estudos já publicados sobre o treinamento de Kettlebell e analisar quais são os benefícios que este tipo de treinamento pode proporcionar. O estudo tem por base uma revisão bibliográfica, com caráter de pesquisa qualitativa. A busca dos estudos que serão utilizados na revisão bibliográfica, foram todas online em bases de dados científicas (SciELO, Portal Capes) e na ferramenta de busca Google Acadêmico, os artigos encontrados para a referencial deste trabalho foram datados do ano de 2015 a 2017. Este trabalho ainda não apresenta conclusão, pois ainda está em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: Kettlebell; treinamento; benefícios.