



HIGH INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING (HIFT) E SEUS BENEFÍCIOS PARA A MELHORA DA APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE: UMA REVISÃO

Resumo

Jhony Henrique Garcia Rosa
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

Estudos recentes sugerem que a sociedade está cada vez mais sedentária, com altos níveis de sobrepeso e obesidade, provavelmente em razão de uma rotina diária pouco ativa, desmotivada quanto à prática de exercícios e hábitos saudáveis. Nesse contexto, a maioria da população tem dificuldade em realizar exercícios físicos regularmente, impedindo assim uma vida mais saudável. Uma condição ideal seria a prática regular de uma combinação de diferentes estímulos que fornecem a possibilidade da manutenção de uma composição corporal adequada, de uma boa flexibilidade, força e resistência cardiovascular. Por fornecer sessões de treinos aeróbios e resistidos de fácil aplicabilidade, assim como um impacto positivo no condicionamento físico geral, com treinos curtos e intensos, o HIFT (High Intensity Functional Training) pode ser uma alternativa eficiente para pessoas com pouco tempo disponível e que buscam melhorar sua composição corporal e capacidades físicas. O objetivo desta pesquisa é analisar os estudos recentes sobre HIFT e avaliar como esse método de treinamento pode ser utilizado para a melhora da aptidão física e saúde. Esta é uma pesquisa qualitativa, possui um caráter descritivo, sendo uma revisão sistemática da bibliografia. Utilizou-se como fonte os artigos publicados na base de dados PUBMED, tendo como palavras-chave: “high intensity iunctional iraining” e “HIFT”. Obteve-se um retorno inicial de 162 documentos, que após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão resultaram em 14 artigos que foram lidos na íntegra.

A presente pesquisa ainda está processo de elaboração, com previsão de finalização em dezembro de 2020.

Palavras-chave: High Intensity Functional Training; Aptidão física; Saúde.