

Treinamento Funcional de Alta Intensidade: Das incertezas à consolidação

High-Intensity Functional Training: From uncertainty to consolidation

Douglas de Assis Teles Santos^{1*}

¹ Colegiado de Educação Física, Universidade do Estado da Bahia, Brazil.

* Correspondência: datsantos@uneb.br

O treinamento funcional de alta intensidade (*high-intensity functional training* – HIFT, como prefiro referir), também conhecido como programa de condicionamento extremo ou ainda, exercícios funcionais constantemente variados, tem sido uma das principais tendências *fitness* nos últimos 10 anos (THOMPSON, 2022). A modalidade é caracterizada pelo alto volume de treinamento, usando uma variedade de exercícios realizados em alta intensidade podendo ter um tempo fixo para realizar um número de repetições (*as many rounds/reps as possible* - AMRAP), ou realizar uma tarefa específica no menor tempo possível, com períodos de descanso ou não, entre as séries (*every minute on the minute* - EMOM) (PRESTES et al., 2017).

O HIFT surgiu no início dos anos 2000, baseado na experiência de ginasta de Greg Glassman, fundador da CrossFit®, embora haja outras marcas como *Insanity*, *Gym Jones*, por exemplo. Segundo Glassman, o método é totalmente empírico, visando desenvolver ao máximo o potencial das três vias metabólicas (glicolítica alática, glicolítica láctica e oxidativa), buscando o aperfeiçoamento de dez diferentes capacidades físicas (resistência aeróbia, força, potência e resistência musculares, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão) (GLASSMAN, 2003, 2007).

Diante dessas afirmações começam as incertezas: o fato de, atualmente, uma modalidade ter seu método empírico e ainda, a promessa de aperfeiçoamento em tantas capacidades físicas diferentes, gerou preocupação entre pesquisadores e curiosos. Mas sejamos críticos, porém justos. Modalidades hoje consolidadas na literatura científica como o treinamento resistido e o treinamento aeróbio também surgiram de métodos empíricos, muitas vezes baseados em experiências compartilhadas entre praticantes.

Em uma busca realizada em fevereiro de 2022, na base de dados PubMed, existiam 273 artigos científicos publicados com o termo MESH *crossfit*, número muito menor quando comparado com as pesquisas sobre treinamento resistido (28.748 artigos com o termo MESH *resistance training*), ou treinamento aeróbio (157.193 artigos com o termo MESH *aerobic training*). Tal discrepância entre esses resultados poderia ser justificada na hipótese de haver pouco interesse da comunidade científica pelo HIFT— o que não me parece ser o caso — ou pelo fato de o HIFT ser uma modalidade nova e assim estar apenas dando os primeiros passos à luz da ciência.

Diante do exposto, é evidente a necessidade de pesquisas a respeito do HIFT em diferentes perspectivas, principalmente porque das poucas que existem, a maioria se dedica à investigação quanto a segurança da modalidade. Outra incerteza ou até receio de muitos pesquisadores, seja sobre riscos e lesões, aparentemente desnecessário, já que isso parece não ser diferente do que ocorre em outras modalidades (HAK; HODZOVIC; HICKEY, 2013).

Se por um lado, as inquietudes a respeito do HIFT estão longe de ser consumadas, por outro, percebo uma gama de possibilidades de investigações, contribuindo para sua consolidação, pelo menos para a ciência, uma vez que para os praticantes, essa consolidação já seja realidade. Baseado na estimativa de existir entre 2 a 4 milhões de praticantes em mais de 13.000 centros filiados só na CrossFit® (PRICE, 2015), não posso acreditar que o HIFT seja apenas uma “modinha” efêmera.

Referências

1. GLASSMAN, G. **Metabolic Conditioning by**. Disponível em: <<http://journal.crossfit.com/2003/06/metabolic-conditioning-jun-03.tpl>>. Acesso em: 27 abr. 2017.
2. GLASSMAN, G. **Understanding CrossFit**. Disponível em: <<http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl>>. Acesso em: 27 abr. 2017.
3. HAK, P. T.; HODZOVIC, E.; HICKEY, B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, p. 1, 2013.
4. PRESTES, J. et al. Strength And Muscular Adaptations Following 6 Weeks Of Rest-Pause Versus Traditional Multiple-Sets Resistance Training In Trained Subjects. **Journal of Strength and Conditioning Research**, p. 1, abr. 2017.
5. PRICE, K. **No sign of CrossFit boom slowing down**. Disponível em: <<https://www.highbeam.com/doc/1P2-38529775.html>>.
6. THOMPSON, W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. **ACSM's Health and Fitness Journal**, v. 26, n. 1, p. 11–20, 2022.