

ASSOCIAÇÃO ENTRE O TEMPO DE PRÁTICA E OS ÍNDICES DE LESÕES NO HIFT*

ASSOCIATION BETWEEN PRACTICE TIME AND HIFT INJURY RATES

ASOCIACIÓN ENTRE EL TIEMPO DE PRÁCTICA Y LOS ÍNDICES DE LESIONES EN HIFT

Rômulo Vasconcelos Teixeira

romulovasconcelos11@hotmail.com

Matheus Dantas

m.p.dantasef@gmail.com

Paulo de Almeida Neto

paulo220911@hotmail.com

Nathália Campos

nathaliacampos07@hotmail.com

Breno Guilherme de Araújo Tinôco Cabral

brenotcabral@gmail.com

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

PALAVRAS-CHAVE: *aptidão física; lesões; levantamento de peso.*

INTRODUÇÃO

Atualmente a participação no treinamento funcional de alta intensidade (HIFT) vem apresentando um crescimento vertiginoso de participantes (CLAUDINO *et al.*, 2018) e são modalidades caracterizadas por alto volume e intensidade de treinamento com exercícios constantemente variados (FISKER *et al.*, 2017).

* AGRADECIMENTOS: A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), Edital N° 01/2018, Resolução nº 04/2012 – PPGEF - UFRN, pela concessão de bolsa de pós-graduação a Rômulo Vasconcelos Teixeira e financiamento do presente estudo.



JUSTIFICATIVA

Em especial no Brasil, existem poucos estudos na área que retratam a realidade do país, ao qual a prática da modalidade vem apresentando um crescimento exponencial (SPREY *et al.*, 2016).

OBJETIVOS

Verificar entre as categorias os índices de lesões na modalidade. Identificar as causas das lesões auto relatadas.

BASE TEÓRICA

Segundo Montalvo *et al.*, (2017), lesão é todo dano físico, que pode converter-se em alteração ou ausência do programa de treinamento ou das atividades do cotidiano de um sujeito. O consenso publicado pelo ACSM sobre o HIFT, a estruturação do treinamento foi listada como característica negativa por ocasionar extrema fadiga e grande percepção de esforço, podendo ocasionar técnicas de execução incorreta e, eventualmente, lesões agudas (BERGERON *et al.*, 2011).

METODOLOGIA

Um questionário online com 23 questões divididas em 4 seções foi usado para providenciar informações epidemiológicas retrospectivas sobre lesões associadas ao HIFT. O questionário utilizado no estudo foi adaptado de um modelo proposto na literatura (MONTALVO *et al.*, 2017). A amostra foi recrutada por meio de divulgação multimídia com objetivo de abranger praticantes e coaches. Um total de 213 participantes, de ambos os sexos, se voluntariaram para participação do presente estudo.

O teste *t* para amostra independente foi utilizado para comparar o status de lesão. Além disso, recorreu-se a uma regressão logística multivariada. Para todas as análises foi adotado $p < 0,05$.

ANÁLISE/DISCUSSÃO

Em nossa amostra, os sujeitos mais experientes (≥ 2 anos) possuem até 3x mais chances de sofrerem lesão do que os indivíduos iniciantes (≤ 6 meses). De maneira oposta, (AUNE; POWERS, 2017) identificaram que sujeitos com menor tempo de prática são mais susceptíveis a lesão no HIFT. Entretanto, alguns achados na literatura corroboram com nossos dados (FEITO; BURROWS; TABB, 2018; MONTALVO *et al.*, 2017).

As principais causas de lesões auto reportadas foram as técnicas de execução incorreta (35,4%), esforços repetitivos (28,0%) e cargas elevadas (17,1%). O ACSM publicou um consenso sobre o HIFT listando a indução do treino sobre fadiga como potencial mecanismo que pode induzir lesões nos participantes (BERGERON *et al.*, 2011), podendo provocar execução incorreta dos movimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi observado que, participantes de nível avançado apresentaram três vezes mais chances de lesões quando comparados a iniciantes. E as causas das lesões decorreram em razão de falhas das técnicas de execução, esforço recorrente e altas cargas.



REFERÊNCIAS

- AUNE, K. T.; POWERS, J. M. Injuries in an Extreme Conditioning Program. *Sports Health*, v. 9, n. 1, p. 52–58, 2017.
- BERGERON, M.; *et al.* Consortium for health and military performance and American College of sports medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. *Current Sports Medicine Reports*, v. 10, n. 6, p. 383–389, 2011.
- CLAUDINO, J.; *et al.* CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine – open*, v. 4, n. 11, p. 1–14, 2018.
- FEITO, Y.; BURROWS, E. K.; TABB, L. P. A 4-Year Analysis of the Incidence of Injuries Among CrossFit-Trained Participants. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, v. 6, n. 10, p. 1–8, 2018.
- FISKER, F. Y.; *et al.* Acute tendon changes in intense CrossFit workout: an observational cohort study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 27, p. 1258–1262, 2017.
- MONTALVO, A.; *et al.* Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in CrossFit. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 16, n. 1, p. 53–59, 2017.
- SPREY, J. W. C.; *et al.* An Epidemiological Profile of CrossFit Athletes in Brazil. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, v. 4, n. 8, p. 1–8, 2016.

