



ANÁLISE DA QUALIDADE METODOLÓGICA DOS ESTUDOS COM HIFT

Fabiano Barboza Antunes da Motta
Guilherme Tel Mariano Biscotto
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

Resumo

O HIFT (*high intensity functional training* ou treinamento funcional de alta intensidade) é uma metodologia que visa trabalhar o exercício aeróbico juntamente com o exercício resistido, usando o peso corporal e diferentes acessórios, combinando atividades cíclicas e acíclicas. Esta metodologia pode ser estabelecida como um treinamento que atinge muitas variações de movimentos e enfatizam melhorar os parâmetros de aptidão física geral. Uma das características do HIFT são treinos curtos, com alta intensidade e pode ser aplicada a qualquer indivíduo desde que com as devidas adaptações. Isso pode auxiliar pessoas com pouca disponibilidade de tempo a se exercitar com eficiência. Entretanto, por se tratar de uma metodologia relativamente nova e ainda existirem informações limitadas sobre o método, surgiu a necessidade de se investigar a qualidade das pesquisas já realizadas para sustentar sua efetividade. Assim, o presente trabalho tem como objetivo a análise da qualidade metodológica dos estudos com HIFT a partir do score da aplicação do check-list proposto pela escala PEDro. Tendo em vista a preocupação com os professores que aplicam o método e com os alunos que participam, este estudo colabora para o embasamento nas prescrições, gerando mais segurança para os que utilizam o método e mais eficiência para quem usufrui do mesmo. A metodologia do vigente estudo baseia-se em uma pesquisa qualitativa, integrando para o levantamento dos resultados uma revisão sistemática. Até o presente momento a análise dos trabalhos revela que os estudos já produzidos sobre tal metodologia apresentam resultados positivos aos participantes, porém com algumas limitações metodológicas importantes que podem acabar impactando na qualidade da investigação. O presente trabalho ainda se encontra em processo de elaboração e tais resultados são preliminares.

Palavras-chave: HIFT; Análise da qualidade; Eficiência.