

ANÁLISE DO DESEMPENHO DO WORKOUT “*FIGHT GONE BAD*”¹

Filipe Lírio Malta², Rafael Pereira³

RESUMO

Objetivo: avaliar a confiabilidade e reprodutibilidade do desempenho do workout Fight Gone Bad (FGB). **Materiais e Métodos:** Estudo desenvolvido com 20 participantes (15 homens e 05 mulheres) praticantes de treinamento de modalidade mista há, pelo menos, 6 meses. Os voluntários realizaram o workout FGB em 2 ocasiões (separadas por 1 semana), o número de repetições por bloco do workout, bem como a soma do total de repetições foi usado como escore de desempenho no FGB. A confiabilidade e a reprodutibilidade das medidas foi inferida pelo coeficiente de correlação intraclassa (ICC), erro padrão das medidas (SEM) e o cálculo da mudança mínima detectável (MDC95). **Resultados:** A medida do coeficiente de correlação intraclassa (ICC) indicou que há uma boa confiabilidade no escore total do FGB (0.96 [IC95% = 0.90 - 0.98]), bem como em cada um dos blocos do workout, enquanto o SEM apresentou números baixos, o que nos indica pouco erro na medida absoluta da variável analisada, isto é, uma boa consistência absoluta. **Conclusão:** Nossos achados sugerem que o desempenho no workout FGB apresentou boa confiabilidade. Portanto, o uso da medida do desempenho no workout FGB pode fornecer um parâmetro confiável e reprodutível do condicionamento cardiorrespiratório de praticantes de MMT.

PALAVRAS-CHAVE: Desempenho físico; CrossFit ; Fisiologia do exercício.

ANALYSIS OF “*FIGHT GONE BAD*” WORKOUT PERFORMANCE

ABSTRACT

Objective: This study aimed to evaluate the reliability and reproducibility of the Fight Gone Bad (FGB) workout performance. **Materials and Methods:** Study developed with 20 participants (15 men and 05 women) practicing mixed modality training for at least 6 months. Volunteers performed the FGB workout on 2 occasions (separated by 1 week), the number of repetitions per workout block, as well as the sum of the total repetitions was used as the FGB performance score. The reliability and reproducibility of the measurements was inferred by the intraclass correlation coefficient (ICC), standard error of measurements (SEM) and the calculation of the minimum detectable change (MDC95). **Results:** The measurement of the intraclass correlation coefficient (ICC) indicated that there is good reliability in the total FGB score (0.96 [IC95% = 0.90 - 0.98]), as well as in each of the workout blocks, while the SEM presented numbers low, which indicates little error in the absolute measurement of the analyzed variable, that is, good absolute consistency. **Conclusion:** Our findings suggest that performance in the FGB workout showed good reliability. Therefore, the use of performance measurement in the FGB workout can provide a reliable and reproducible parameter of the cardiorespiratory fitness of MMT practitioners.

¹ FAPESB

² Discente do curso de medicina, UESB Jequié

³ Professor Titular, Departamento de Ciências Biológicas, UESB, Jequié.

KEYWORDS: Physical performance; CrossFit; Exercise Physiology.

INTRODUÇÃO

O MMT (Mixed Modality Training) é uma modalidade esportiva que utiliza uma junção de exercícios pliométricos e calistênicos provenientes de outros esportes como o levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e atletismo, seguindo protocolos e periodizações comuns ao treinamento intervalado de alta intensidade (Figueiredo et al., 2018). Essa mistura de movimentos é utilizada por diversas franquias da área de treinamento físico, como a CrossFit®, Insanity, Gym Jones™, entre outros, e são comumente reportados na literatura científica como programas de condicionamento extremos (BERGERON et al., 2011; KLISZCZEWICZ et al., 2015a).

O objetivo principal desta modalidade é melhorar o condicionamento físico, isto é, promover níveis adequados de força, resistência, e mobilidade para conseguir sucesso no trabalho, em atividades recreativas e nas atividades de rotinas diárias (KILGORE; RIPPETOE, 2007). Nessa perspectiva qualquer pessoa independentemente da idade ou condicionamento físico pode praticar esse tipo de treinamento físico (SMITH et al., 2013).

Neste contexto, o workout chamado “Fight Gone Bad” (FGB) se destaca, pois parece ser representativo das muitas peculiaridades da modalidade MMT, visto que congrega exercícios com peso adicional (wall ball shot, sumo deadlift high pull, push press), com o próprio peso corporal (box jump) e com ergômetro (remo).

Durkalec-Michalski et al. (2021) investigaram a relação entre o desempenho no FGB e o condicionamento aeróbico. Os autores mostram que o FGB tem boa reprodutibilidade e é confiável como medida do condicionamento aeróbico, seguramente inferido com teste incremental máximo em cicloergômetro. No entanto, ainda é preciso investigar a confiabilidade e reprodutibilidade do desempenho do FGB.

Desta forma, o presente estudo objetivou avaliar a confiabilidade e reprodutibilidade do desempenho do FGB.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram do estudo 15 homens e 5 mulheres com experiência de, pelo menos, 6 meses na prática de HIFT. Todos assinaram um TCLE. Os procedimentos deste estudo respeitaram as deliberações da declaração de Helsinkí e foram aprovados pelo comitê de ética da UESB (Parecer Nº: 3.425.388).

Todos foram submetidos ao workout FGB que consiste em 3 blocos de 5 minutos cada, intercecalados por 1 minuto de descanso entre estes, com os exercícios: wall ball shot (WBS), sumo deadlift high pull (SDHP), box jump (BJ), push

press (PP) e Remo (Row). O número de repetições em cada bloco foi registrada e a soma das repetições dentro dos 3 blocos constituiu o escore total do workout FGB.

Os dados descritivos foram apresentados com média±desvio padrão. A confiabilidade foi definida como excelente para valores de ICC entre 0.80 e 1.00, boa entre 0,60 e 0,80 e pobre quando < 0,60 (Shrout and Fleiss 1979). Além disso, foram calculados o erro padrão médio de medidas repetidas ($SEM = DP \times \sqrt{1-ICC}$) conforme proposto por Weir (WEIR, 2005). O SEM foi usado para expressar a confiabilidade ou consistência absoluta da medida, onde valores menores refletem medidas mais confiáveis. O valor resultante foi então multiplicado pela raiz quadrada de 2 {MDC= $Z[90\%IC] \times SEM \times \sqrt{2}$ } para estimar a quantidade mínima de mudança detectável que excede o erro de medição (MDC minimal detectable change) nos níveis de confiança de 95% (score Z =1.96). A estatística foi feita usando o MedCalc e o nível de significância adotado foi de $p \leq 0.05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta os dados descritivos do desempenho no FGB. A medida do coeficiente de correlação intraclassa (ICC) indicou que há uma boa confiabilidade no escore total do FGB (0.96 [IC95% = 0.90 - 0.98]), bem como em cada um dos blocos do workout, enquanto o SEM apresentou números baixos, o que nos indica pouco erro na medida absoluta da variável analisada, isto é, uma boa consistência absoluta (tabela 2).

Tabela 1. Número de repetições no workout FGB.

Variável	Teste		Reteste	
	Média±desv pad	(IC95%)	Média±desv pad	(IC95%)
FGB bloco 1	115±17.0	106.8 – 123.2	116.4±16.9	108.2 – 124.6
FGB bloco 2	92.9±17.2	84.6 – 101.2	93.7±14.3	86.7 – 100.6
FGB bloco 3	91.3±16.6	83.2 – 99.3	85.1±14.2	78.3 – 99.0
Escore total do FGB	299.2±48.4	275.9 – 322.5	295.2±42.6	274.7 – 315.8

Tabela 2. Intervalo de confiança intraclasse (ICC), erro padrão da média e mínima mudança detectável do desempenho no workout FGB.

Variável	ICC (IC95%)	SEM	MDC95%
FGB bloco 1	0.94 (0.83 - 0.98)	4.28	11.85
FGB bloco 2	0.91 (0.78 - 0.97)	4.57	12.67
FGB bloco 3	0.92 (0.80 - 0.97)	4.33	12.01
Escore total do FGB	0.96 (0.90 - 0.98)	9.01	24.98

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES

Nossos achados sugerem que o desempenho no workout FGB apresentou boa confiabilidade. Portanto, o uso da medida do desempenho no workout FGB pode fornecer um parâmetro confiável e reproduzível do condicionamento cardiorrespiratório de praticantes de MMT.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BERGERON, M. F. 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.
2. DURKALEC-MICHALSKI, Krzysztof et al. Evaluation of the repeatability and reliability of the cross-training specific Fight Gone Bad workout and its relation to aerobic fitness. *Scientific Reports*, v. 11, n. 1, p. 7263, 2021.
3. KLISZCZEWICZ, B. et al. Acute Exercise and Oxidative Stress : CrossFit TM vs . Treadmill Bout by. *Journal of human kinetics*, v. 47, p. 81–90, 2015a.
4. SHROUT, Patrick E.; FLEISS, Joseph L. Intraclass correlations: uses in assessing rater reliability. *Psychological bulletin*, v. 86, n. 2, p. 420, 1979.
5. WEIR, Joseph P. Quantifying test-retest reliability using the intraclass correlation coefficient and the SEM. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 19, n. 1, p. 231-240, 2005.