

PROTOCOLO HIIT APLICANDO PARA ALUNOS DE ACADEMIA DURANTE CORRIDA NA ESTEIRA

Orientadores: PIAZZA, Elen Cristina; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: BASSAK, Vinicius

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Após revisão de literatura, foi possível afirmar sem dúvida que os treinos de alta intensidade promovem mudanças no desempenho nas variáveis fisiológicas de quem utiliza o HIIT – High Intensity Interval Training, ainda não podemos criar um consenso da magnitude dos benefícios do HIIT, principalmente porque há diferentes tipos de estímulos, de intensidade de estímulos e tempo de recuperações, número de repetições, duração de cada estímulo e de cada recuperação, relação esforço pausa. O HIIT é caracterizado uma atividade de alta intensidade com curto período de intervalo de descanso, o chamado HIIT de baixo volume geralmente é de aproximadamente 10 minutos de exercício intenso com duração total da atividade de 30 minutos levando em conta aquecimento, resfriamento e intervalos de descanso. Um teste comum de treino chamado Wingate onde o praticante faz e 4-6 séries em alta intensidade com intervalo de 4 minutos, esse teste possibilita o aumento da capacidade oxidativa muscular com capacidade enzimática mitocondrial maximizada, aumento da sensibilidade a insulina, perda de tecido adiposo, aumento do consumo de oxigênio pós exercício, aumento de massa magra nos membros inferiores e aumento de VO2max. Neste contexto, este estágio teve por objetivo aplicar um protocolo HIIT em praticantes de academia que possuíam um nível avançado de treinamento e que estavam dispostos a provar o treino de corrida. Noto-se que o desempenho melhorou muito em pouco tempo, e para a surpresa dos alunos até mesmo o treino de musculação teve o desempenho maximizado.

Palavras-chave: Academia. Corrida. HIIT. Esteira. Treino Intervalado de Alta Intensidade.

E-mails: viniciusbassak@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br