

DESCRIÇÃO DE TRÊS PROTOCOLOS DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE UTILIZADOS EM DIFERENTES POPULAÇÕES

Pesquisador(es): SAMPAIO, Dayanne Antonio; SBEGHEN, Mônica Raquel; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Atualmente, estudos utilizam e criam protocolos para o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) com diferentes objetivos em diferentes populações. A flexibilidade que estes protocolos permitem atrai diversos treinadores preocupados em dar a intensidade correta otimizando o tempo de treinamento. O objetivo do estudo foi descrever três artigos científicos que realizaram experimentos com o HIIT com diferentes propósitos com vistas a observar sua aplicabilidade. O primeiro artigo estudou dezesseis corredores bem treinados como objetivo de melhorar a economia da corrida, seus resultados mostraram sensibilidade em 100% do VO₂máx, entretanto, os resultados deixaram de ser positivos já à 95% do VO₂máx. No segundo artigo, dezesseis militares com diferentes níveis de aptidão física realizaram um treinamento intervalado aeróbico para avaliar a hipotensão arterial após o esforço, os resultados só mostraram a diminuição nos militares com menor condicionamento. No terceiro artigo foram comparadas dezesseis mulheres em pré-menopausa que realizaram treinamento aeróbico e aeróbico combinado com HIIT para avaliar diferenças no ganho de força muscular, as conclusões apontam que a combinação não afeta negativamente o treinamento. Entende-se que a escolha do protocolo a ser utilizado é de fundamental importância para se obter resultados relevantes, não obstante, ainda há pouca evidência científica que permita decidir com precisão o protocolo HIIT ideal a ser utilizado.

Palavras-chave: Treinamento de alta intensidade. Protocolos. Revisão.

E-mails: sampaioantoniodayanne@gmail.com