

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO UTILIZANDO O MÉTODO HIIT.

Pesquisador(es): LUTEREK, Patrícia; CEZAR, M. A.

Curso: Educação Física - Bacharel

Área: Ciências da Vida e da Saúde.

Resumo: Nos dias atuais existem muitos estudos científicos falando sobre um método rápido e eficaz para emagrecimento denominado High Intensity Interval Training (HIIT). Este método é composto por uma sucessão alternada entre períodos de esforço e períodos de recuperação com uma duração total de 20 a 60 minutos, em que o período de esforço pode variar entre 5 a 8 minutos realizados a uma intensidade de 80 a 95% da frequência cardíaca máxima estimada, com períodos de recuperação ativa. O HIIT pode ser adaptado e aplicado aos vários níveis de aptidão física dos seus praticantes, incluindo indivíduos com baixos níveis de condição físicas. Quando comparado a outros treinos mais tradicionais o HIIT promove um maior dispêndio calórico especialmente no período pós-exercício pois existe uma maior captação de oxigênio e permanece elevada durante um período mais longo quando comparado com um treino contínuo. O objetivo do Estágio profissionalizante II foi aplicar um programa de treinamento utilizando o método HIIT em uma aluna com o objetivo de redução do peso corporal. O estágio ocorreu na Academia Fitlife na cidade de Chapecó/SC. Foi aplicado um programa de treinamento HIIT por quatro semanas com uma frequência semanal de 3 treinos que aconteceram em dias alternados. A intensidade dos treinamentos foi progressiva respeitando as limitações da aluna. Após as 4 semanas de treinamento houve uma redução significativa no peso corporal e também do condicionamento físico geral da aluna, além deste ter relatado uma melhora na sua autoestima e qualidade de vida.

Palavras-chave: HIIT. Emagrecimento. Qualidade de vida.

E-mails: luterek.patricia@gmail.com; marquinhos_04@yahoo.com.br.

