

EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E DO TREINAMENTO CONTÍNUO SOBRE VARIÁVEIS DE SAÚDE EM MULHERES ADULTAS

João Vitor Lewe Colibaba ¹, Sandra Fachineto²

1. Graduado em Educação Física - Bacharelado, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC

Autor correspondente: João Vitor Lewe Colibaba, colibaba03.joao@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O treinamento intervalado de alta intensidade emergiu como uma abordagem eficaz e eficiente para melhorar a aptidão cardiovascular e metabólica. Enquanto isso, o tradicional treinamento contínuo também continua sendo amplamente utilizado como uma estratégia para melhorar a saúde. No entanto, há lacunas a serem preenchidas sobre os efeitos comparativos de ambos os métodos em variáveis de saúde específicas, especialmente em mulheres. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade e do treinamento contínuo sobre indicadores de saúde em mulheres adultas. **Método:** Participaram 09 mulheres com idades entre 19 e 54 anos, selecionadas de forma intencional e com participação voluntária mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Elas foram divididas em dois grupos: grupo treinamento contínuo (n=5) com intensidade de esforço variando entre 50 e 85% da frequência cardíaca de reserva e; grupo treinamento intervalado de alta intensidade (n=4), realizou 10 sprints de 60 segundos de estímulo e 60 segundos de recuperação a uma intensidade de esforço entre 80 e 90% da Frequência Cardíaca Máxima - (10x; 60seg: 60seg). Ambos os grupos efetuaram sessão de exercício de 1 hora, 2 vezes por semana, durante 12 semanas. As participantes foram submetidas a avaliação de indicadores de saúde pré e pós intervenção sendo avaliados o peso corporal, o índice de massa corporal, o percentual de gordura, a quantidade de massa gorda e massa magra, a taxa metabólica basal, a circunferência de cintura, pressão arterial sistólica e diastólica de repouso, frequência cardíaca de repouso e saturação periférica de oxigênio. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valor mínimo, valor máximo) para caracterizar a amostra e teste t-Student pareado para comparação dos efeitos pré e pós-intervenção para o mesmo grupo e também o teste t-Student independente para comparação entre os grupos. **Resultados:** Os principais achados mostram que não houveram diferenças estatisticamente significativas na comparação do pré para pós-teste nas variáveis de saúde do grupo treinamento contínuo, diferente do grupo intervalado de alta intensidade que apresentou diferenças estatisticamente significativas para a variável de pressão arterial diastólica (valores pré-teste: 76,75±13,43; valores pós-teste: 71,25±3,20; p=0,015*). Quando comparados os dois grupos intervenção, observou-se diferença estatisticamente significativa na variável frequência cardíaca de repouso, sendo os valores médios menores no grupo treinamento intervalado (grupo treinamento contínuo: 74,2±5,63; grupo treinamento intervalado: 65,25±3,77; p=0,025*). **Conclusão:** Conclui-se que o treinamento intervalado foi mais eficaz para promover melhorias, especialmente nas variáveis da saúde cardiovascular das mulheres.

Palavras-chave: Exercício físico; treinamento intermitente; treinamento aeróbio.

Agradecimentos: O autor João V. L. Colibaba agradece ao Uniedu pela concessão de bolsa de iniciação científica.