



COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO PARA DIFERENTES PROTOCOLOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE

Bruno Prestes Gomes¹
Vanderson Luis Moro²
Alzete Trindade da Paz³

PALAVRAS-CHAVE: Exercício; Educação Física e Treinamento.

1 INTRODUÇÃO

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é um método de treino comprovadamente efetivo para melhorar a aptidão física, utilizando estímulos intermitentes, realizados em intensidades altas e seguidos de períodos de recuperação (BILLAT, 2001).

2 METODOLOGIA

O objetivo do presente estudo foi identificar o comportamento da Frequência Cardíaca Máxima (FC_{máx}) e da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) utilizando protocolos distintos do HIIT em sessão única de treino. Fizeram parte do estudo 45 adultos estudantes da rede privada de Manaus/AM, fisicamente inativos ($25,4 \pm 1,02$ anos; $172,9 \pm 10,9$ cm; $76,1 \pm 8,7$ kg), selecionados por conveniência e alocados aleatoriamente em três grupos: Protocolo 1 (n= 15), Protocolo 2 (n= 17) e Protocolo 3 (13). Inicialmente, foi realizado um teste progressivo máximo até a exaustão voluntária em esteira ergométrica INBRAMED para identificação do vVO_2 _{máx}, iniciando a corrida em 5,5 km/h, aumentando a velocidade em 0,5 km/h a cada minuto. Para a sessão de treino foram utilizados os seguintes protocolos: Protocolo 1= 6 sprints de 6 segundos por 10 segundos de recuperação (tempo total da sessão de 1 minuto e 36 segundos); Protocolo 2= 6 sprints de 20 segundos por 12 segundos de recuperação (tempo total da sessão de 3 minutos e 12 segundos); Protocolo 3= 6 sprints de 30 segundos por 1 minuto de recuperação (tempo total da sessão de 9 minutos). Utilizou-se a Escala de Borg modifica de 0 a 10 para mensurar a PSE e frequencímetro da marca Polar® para mensuração da FC_{máx}.

1 Instituto Federal do Pará (IFPA), bruninhogomes_@hotmail.com

2 Centro Universitário do Norte (UNINORTE), vandersonmoro@hotmail.com

3 Instituto Federal do Pará (IFPA), mailto:alzete.paz@ifpa.edu.br

3 RESULTADOS

O protocolo 1 apresentou valores da FCmáx e PSE de ~181bpm e ~8,4ua; O protocolo 2 apresentou valores da FCmáx e PSE de ~192bpm e ~8,1ua; O protocolo 3 apresentou valores da FCmáx e PSE de ~195bpm e ~9ua, respectivamente. Houve diferença estatisticamente significativa do Protocolo 3 em relação aos outros protocolos de treino para a FCmáx ($p < 0,03$) e PSE ($p < 0,05$).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os protocolos de treinos mais curtos apresentaram menores valores de FCmáx e PSE, indicando uma maior facilidade na execução do treino. Esta estratégia de redução do tempo dos sprints pode ser utilizada quando pensamos na adesão aos programas de treinamento para adultos inativos fisicamente.

REFERÊNCIAS

BILLAT, L.V. Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: aerobic interval training. **The American Journal of Sports Medicine**, v.1, n.31, p. 13-31, 2001.