

PRODUÇÃO ACADÊMICA NACIONAL SOBRE TREINAMENTO INTERVALADO

Resumo

Matheus Henrique Reis
Andre Luis Borba
Andre Geraldo Brauer (Orientador)

O treinamento intervalado consiste em períodos de alta intensidade, muitas vezes podendo ser utilizado o esforço “total”, com um intervalo de descanso, podendo ser ele passivo ou ativo. O treinamento intervalado teve sua primeira aparição por volta dos anos 50, alcançando a sua popularidade através do atleta e campeão olímpico em provas de fundo Emil Zatopek. Por muitos anos esse método de treinamento foi utilizado para melhorar o desempenho em atletas de alto rendimento em provas de fundo, mas com o avanço da pesquisa o meio acadêmico vem propondo que é possível a utilização desse tipo de treinamento de maneira segura para que a população em geral possa realizá-lo e aproveitar de suas vantagens fisiológicas. Indícios mostram que o treinamento intervalado sendo realizado em um período de 6 semanas, tem benefícios satisfatórios como melhora na composição corporal, VO_2 pico e redução de gordura em indivíduos com sobrepeso. Para melhor entender como é a produção acadêmica do decorrente tema, é necessário responder a seguinte questão: Quais as temáticas mais abordadas na literatura nacional sobre treinamento intervalado? Após a averiguação do problema, foi definido como objetivo geral do presente estudo analisar a produção acadêmica nacional sobre o treinamento intervalado, tendo como objetivos específicos verificar a incidência publicações por ano e verificar a qualidade dos artigos. A justificativa pela qual escolhemos o atual tema foi através da familiaridade com o mesmo, fazendo com que o possamos contribuir com o meio acadêmico através da produção de um trabalho científico agregando para a área da saúde. O seguinte trabalho é um estudo de revisão bibliográfica, que utiliza bancos de dados e a literatura para discorrer sobre alguma temática, a abordagem é de caráter quantitativo, pois assim poderá ser observado e analisado de maneira mensurável, pesquisa é de natureza aplicada que visa gerar conhecimentos para aplicação prática, o objetivo da pesquisa é exploratório havendo a possibilidade da criação de hipóteses. O trabalho foi produzido através da busca de artigos científicos nos bancos de dados Scielo e Lilacs. Foram incluídos os trabalhos que tenham sido produzidos de 2007 a 2019 e excluídos aqueles que não têm como objetivo principal o treinamento intervalado, assim selecionados os artigos que foram mais relevantes para o trabalho. Após a utilização da palavra chave “treinamento intervalado” na barra de busca dos bancos de dados, foram encontrado ao todo 41 no Lilacs e 38 no Scielo, totalizando 79 trabalhos, após a leitura dos títulos, foi excluído o total de 50, sobrando assim 29, que depois da leitura do resumo, excluiu-se 3, sendo assim 26 artigos úteis para a leitura na íntegra.

Palavras-chave: Treinamento intervalado; treinamento; intervalado