

O EFEITO DO HIIT NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES SEDENTÁRIAS

ROCHA, Carla (Graduanda/Educação Física)
SNITYNSKI, Daniel (Graduando/Educação Física)

Há muito tempo já se fala sobre a importância e o aumento de adeptos as atividades físicas e os seus benefícios, mas ainda são inúmeros os casos de sedentarismo, que fazem uma boa parte da população desenvolver diversas doenças, entre elas, o sobrepeso. Na tentativa de minimizar o índice de sujeitos com sobrepeso, várias formas de treinamento com foco na perda de “gordura” (Densidade Corporal) vem sendo desenvolvidos, e inúmeras são as tentativas das pessoas em alcançar um nível ideal de densidade corporal, no entanto, as várias dificuldades como falta de conhecimento, falta de tempo, pouca oportunidade financeira, entre vários outros fatores, dificultam esse acesso. Neste sentido, na busca por treinamento mais eficazes, nota-se que ao longo dos anos o HIIT vem demonstrando-se como uma opção interessante de treinamento junto a redução da composição corporal, conforme comprovam-se diversas pesquisas que apresentam treinamentos utilizando métodos intervalados, com cargas de trabalho de alta intensidade, com intuito de combater o sedentarismo e reduzir o excesso de peso corporal. Segundo Almeida e Pires (2008) esse tipo de treinamento parece proporcionar maior motivação à prática de exercícios físicos, na medida em que quebra a monotonia do treino, além de oferecer condições ao iniciante de realizar um volume maior de atividades, devido aos benefícios dos intervalos de recuperação sobre os mecanismos geradores de fadiga. Assim sendo, tal método, parece representar uma boa estratégia para programas de redução de peso e mudança de composição corporal de mulheres sedentárias. Partindo de tais pressupostos, esta pesquisa tem como objetivo analisar o efeito do HIIT na composição corporal de mulheres sedentárias. A pesquisa será a priori desenvolvida a partir de pesquisa de campo utilizando uma metodologia quantitativa. Os instrumentos utilizados serão: (1) recrutamento e seleção de voluntárias para o desenvolvimento da pesquisa, (2) coleta de dados pré-testes, (3) aplicação de protocolos de treinamento, (4) coleta e análise de dados pós-testes. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: HIIT, Composição corporal, Mulheres.