

EFEITO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E MODERADO CONTÍNUO SOBRE A POTÊNCIA ANAERÓBICA EM MULHERES TREINADAS

Maria Vitória Castro da Silva
Universidade regional do Cariri,
Departamento de Educação Física

Bárbara Arraes de Sousa
Universidade regional do Cariri,
Departamento de Educação Física

Valéria Cristina Sampaio Santos
Universidade regional do Cariri,
Departamento de Educação Física

Hudday Mendes da Silva
Universidade regional do Cariri,
Departamento de Educação Física

O treinamento intervalado consiste em sessões rápidas e intensas de treinos, e o treinamento aeróbio contínuo caracteriza-se por ser um conjunto de exercícios físicos em que não ocorre intervalo de descanso durante a sessão, que neste trabalho foram associados a potência anaeróbica. O objetivo desse estudo é verificar o efeito do HIIT e do aeróbio contínuo sobre a potência anaeróbica de mulheres treinadas. A amostra foi composta por 15 mulheres divididas em dois grupos, 8 mulheres no grupo do HIIT e 7 mulheres no grupo do moderado contínuo, com idade entre 20 e 40 anos. A intervenção se deu por 16 semanas, sendo dois dias musculação e três dias HIIT para o grupo do HIIT e dois dias musculação e três dias moderado contínuo para o grupo do treinamento contínuo. Como instrumento de dados utilizou-se uma anamnese para avaliar o estado de saúde do indivíduo e as atividades cotidianas, , ainda, para mensurar a potência anaeróbica optou-se pelo Teste Anaeróbio de Wingate, que foi realizado em um laboratório, o aquecimento foi feito em um cicloergômetro com duração de cinco minutos, no final do aquecimento, após um minuto de recuperação era iniciado o teste propriamente dito, com duração de 30 segundos pedalando em intensidade máxima com a carga fixa correspondente a 6% da massa corporal do avaliado. A frequência cardíaca foi monitorada durante o teste, utilizando um frequencímetro, para análise da percepção subjetiva de esforço foi utilizada a escala original de Borg. Utilizou-se o teste de ANOVA com significância de $p < 0,05$. Realizada a análise comparou-se os escores do watts máximo estimado pelo teste anaeróbio de wingate no grupo HIIT antes das 16 semanas de treinamento que teve uma média de $407,85 \pm 50,66$ aumentando significativamente para $444,12 \pm 64,04$, o watts médio do mesmo grupo também apresentou evolução favorável, aumentando de $339,00 \pm 45,02$ para $355,30 \pm 44,35$, o índice de fadiga também mostrou bom desempenho, saindo de $27,52 \pm 37,49$ para $37,49 \pm 10,18$, todos os escores supracitados apresentaram $p < 0,05$. No grupo moderado contínuo, antes da intervenção, notou-se um quantitativo de $369,73 \pm 101,58$ para watts máximo e, $399,58 \pm 49,65$ pós-intervenção, $322,67 \pm 84,14$ (pré-estímulo) e $348,95 \pm 53,22$ (pós-estímulo) para watts médio, quanto ao índice de fadiga antes do treinamento foi de $21,92 \pm 7,68$, e $31,78 \pm 7,72$ pós-treinamento, não alcançando significância estatística ($p > 0,05$). Quando comparado os grupos nos dois momentos, os valores não são relevantes, como por exemplo o watts máximo ($p = 364$), porém avaliando isoladamente o efeito do HIIT associado a musculação, esse grupo apresentou melhoras, no watts máximo ($p < 0,001$), médio ($p < 0,001$) e índice de fadiga ($p = 0,01$). Pode-se concluir que o treinamento HIIT associado a musculação em 16 semanas, foi capaz de modular de forma positiva e melhorando a capacidade anaeróbica das mulheres significativamente, sendo um método de treino indicado para tal objetivo.

Palavras-Chaves: Treinamento intervalado; treinamento contínuo; potência anaeróbia.