

## **Coluna do Dedé - Treino Hiit**

### **Coluna do Dedé**

Postado em: 24/05/2017

Funcelinos e Funcelinas, vocês conhecem o HIIT? Treino de alta intensidade intervalado, leia e fique por dentro do assunto, aqui na Coluna do Dedé. #DedéNaEscrita #HIIT #CIRCUITÃO

FUNDAÇÃO CELEPAR  
COORDENAÇÃO DE ESPORTES  
COLUNA DO DEDÉ

24 de maio de 2017, quarta-feira

Bom dia nação funcelina, odorantes e cativantes. Venho com muita satisfação relatar meu aprazimento com o abarcamento de vocês em relação a Coluna do Dedé. E vamos lá que hoje o tema é pertinente aos praticantes de atividades físicas e para quem deseja estar perdendo uma gordurinha!

#### **CAPÍTULO 4 - TREINAMENTO HIIT**

Pricipiando, o HIIT é a abreviação de High Intensity Interval Training, traduzindo do inglês significa TREINO DE ALTA INTENSIDADE INTERVALADO, no qual envolve exercícios aeróbicos realizados em alta intensidade por um curto período de tempo, com momentos de descanso.

O treino HIIT tem fundamento no conceito atual e cientificamente comprovado de emagrecimento e queima de gordura. O mesmo não possui métodos predeterminados, o principal objetivo é realizar uma sessão curta de exercícios na maior intensidade possível.

Estudos nos mostram que exercícios aeróbicos realizados em baixa intensidade não são eficazes para o emagrecimento. Portanto, a ciência vem mostrando, através de pesquisas em larga escala, análises de casos e outros tipos de estudos, que os exercícios mais intensos são bem mais eficientes para aumentar o gasto calórico.

Irei lhes apresentar o motivo pelo qual o HIIT queima mais gordura. Devido a maior intensidade, o treino irá aumentar o seu consumo de oxigênio pós exercício, propiciando assim um aumento do metabolismo que vai durar aproximadamente 24 horas, dependendo da intensidade e duração do treino. Portanto, o indivíduo gasta mais carboidrato durante o exercício e vai metabolizar mais gordura durante o descanso.

E em um estudo realizado por Alkahtani (2014), buscou-se analisar a redução do apetite de pessoas que realizavam o HIIT e pessoas que executavam treinamentos contínuos de baixa intensidade. Os resultados foram: o treino intervalado traz uma tendência grande em reduzir a fome e a vontade de comer, enquanto no treinamento contínuo o efeito é inverso. Desta maneira, quando

faziam exercício contínuo os indivíduos tinham uma ingestão de gordura aumentada em 38% e quando faziam HIIT, este consumo era diminuído em 16%.

Turma, então não podemos esperar que o treino HIIT seja leve ou moderado, é um treino MEGA POWER, onde devemos nos preparar para tal exigência. Com toda certeza, é um treino que possui seus benefícios e sua eficiência. Porém, sua execução deve ser feita, com um auxílio de um profissional. Ter conhecimento sobre as metodologias, forma de treinar, execução de movimentos, pois ao contrário, se torna um treino maléfico.

Deixo o convite para todos os funcelinos , para participar deste treino, temos na Coordenação de Esportes as aulas de Circuito Funcional (segundas e quartas-feiras 18:30 e terças e sextas-feiras 11:45) onde a metodologia se consiste no treinamento HIIT.

E trago outros artigos que citam os benefícios do HIIT.

Artigo 1 - Hiit nos níveis de glicemia

Artigo 2 - Hiit, exercício aeróbico, metabolismo Basal

Artigo 3 - HIIT

Gente bonita, me procurem, façam perguntas, tenham interesse, estou totalmente a disposição, quero mais discussões saudáveis!

Aceito sugestões de temas!

Um beijo!

André Lang

Coordenação de Esportes