

HIIT

Imagine uma atividade que numa mesma sessão de treino você consiga trabalhar força, resistência cardiovascular, aliada a um alto gasto calórico, com resultados relativamente rápidos comparados com as rotinas tradicionais e que possa ser feita em grupo. Esta atividade existe e é conhecida pela sigla HIIT (“High Intensity Interval Training”). É uma das modalidades mais procuradas nas academias hoje em dia. Provavelmente a principal razão pela qual o HIIT vem ganhando



popularidade, é porque é divertido. A aula em grupo é mais motivante, além de permitir uma variedade de treinos, os clientes se sentem parte de uma “equipe” (time). O HIIT possibilita a aferição dos dados e avaliar os resultados, comparando-os mais adiante. Apesar dos inúmeros atrativos e benefícios da modalidade, ela não deve ser praticada por um iniciante sem o mínimo de condicionamento físico. Uma pessoa já iniciada em exercícios aeróbicos e com uma pequena base de força já pode participar da aula, desde que respeitando seus limites e dando atenção máxima a técnica de execução dos exercícios.

A seguir alguns dos benefícios do treinamento HIIT:

- ✓ - Redução na pressão arterial, aumento da sensibilidade a insulina e controle da glicose no sangue;
- ✓ - Melhoria no perfil lipídico do sangue, assim como na saúde cardiovascular de um modo geral;
- ✓ - Melhoria na aptidão física e desempenho – tanto aeróbico quanto anaeróbico;
- ✓ - Eficiência no tempo de treino (volumes de treinos menores);
- ✓ - Aumento do EPOC (Consumo Excessivo de Oxigênio Pós Exercício), ou “afterburn” (mesmo após o término da atividade, este consumo de oxigênio proporciona um aumento no gasto calórico);

A estrutura da aula é composta de um aquecimento dinâmico, com movimentos diversos, (agachamentos, circunvoluções dos braços, abdominais, ... e na sequência a utilização de exercícios de alta intensidade, utilizando equipamentos específicos, o próprio peso corporal, halteres, “medicine ball”, kettlebell, cordas, ... alternando com períodos breves de descanso.

Esta estrutura pode ser modificada de acordo com o nível da turma, ou mesmo estabelecendo determinados níveis dentro da própria aula dependendo da diferença de condicionamento entre os participantes.

A possibilidade de se trabalhar por tempo, repetições, watts, sempre associando às percepções de esforço individuais, tornam o treinamento HIIT muito atrativo, uma vez que toda aula pode ser diferente da anterior.

O HIIT é praticado no mundo inteiro e não é apenas um modismo, ele veio para ficar.

Norton Martins de Freitas