



# INTERVAL TRAINING

*Faça MENOS e queime MAIS*

Olá!

Vamos lá! Você tem amigos ou conhecidos que correm diariamente ou fazem caminhadas todos os dias e parecem que continuam fora de forma mesmo assim? Por mais que eles se gabem de estar mantendo uma rotina super ativa de exercícios, você não vê mudanças em suas formas físicas? Pois é, existem várias razões bastante fortes que justificam isso. E após ler este artigo você vai saber exatamente por que isso acontece e saberá também qual o método mais eficaz pra atingir seu objetivo, sem ficar “patinando” no mesmo lugar.

Vamos supor uma situação. Você decide começar a correr no parque. No começo você consegue correr por 10 minutos. Com tempo e persistência, você consegue aumentar o tempo correndo para 20 minutos, depois 40 e daqui a um tempo você se orgulha de si mesmo e consegue correr 60 minutos! Você percebe também que nas primeiras semanas você realmente perdeu peso corporal e está animado, mas agora, tempos depois, você esta correndo 60 minutos quase que todo dia e não percebe que seu corpo esteja perdendo gordura. Exato, você percebeu corretamente, ele não está.

O exercício **aeróbico** (ou *cardio* como é chamado nos Estados Unidos) faz com que seu coração e pulmões se tornem mais fortes, assim você consegue mais resistência, portanto, consegue manter o exercício por maior tempo. Ok, mas perco peso? Não exatamente. Sabemos que o corpo é uma máquina incrível e **muito** adaptável às circunstâncias.

Após um tempo praticando exercícios aeróbicos, o seu corpo começa a se adaptar e começa a gastar energia de forma mais eficiente, ou seja, seu corpo se adapta à nova rotina e começa a gastar **menos** energia para executar o exercício, resultando em **menos** queima de gordura, até o ponto que chega a cessar esta perda totalmente.

Agora veja, no caso de exercícios aeróbicos (aeróbico = com oxigênio) prolongados, o corpo começa a quebrar proteína muscular para gerar energia, sim, começa a comer os próprios músculos (processo chamado de *catabolismo*). Seus músculos são fornos de queima de gordura (cada 1kg de músculo exige aproximadamente 100kcal por dia só para se manter). Se você perdê-los, irá fazer com que seu corpo gaste menos e menos energia a cada dia. Legal? Não.

Exercícios prolongados, em torno de 60 minutos pra frente, fazem com que o corpo aumente a liberação do hormônio chamado *cortisol*, este hormônio é o responsável pelo catabolismo, que como vimos, é um estado de desconstrução, ou seja, o corpo acentua a quebra de proteína muscular para gerar energia, diminuindo o metabolismo. Este hormônio é relacionado também ao estresse (por isso também que estresse favorece aumento de peso).

Resumindo: Esta estratégia não é eficaz. Exercícios aeróbicos favorecem resistência através do desenvolvimento do coração e pulmões, porém, não é a melhor forma se seu objetivo é perder gordura corporal. Exercícios aeróbicos têm sim muitos pontos positivos, conforme todos nós sabemos, mas se seu objetivo é perder gordura continuamente até atingir sua forma desejada, continue lendo para saber a alternativa que dá resultado.

## -> A alternativa

A solução? *Interval Training (HIIT – High Intensity Interval Training)*. Nome feio? Não se impressione. De forma resumida são exercícios de alta intensidade feitos em intervalos. Este não é um assunto novo e talvez já tenha visto em outros lugares informações a respeito. Aqui irei mostrar as principais informações de forma fácil. Irei ir direto ao ponto, mostrando por que esta é a melhor estratégia na perda de peso e mostrando também sugestões de esquemas de exercícios. Vamos lá?

De modo bem geral, podemos entender este método como sendo formado de, basicamente, seqüências de 30-120seg. de exercício intenso (próximo ao limite) seguidas de 30-120seg. de exercício baixo ou moderado para descansar. Simples assim.

*Interval Training* é uma forma de exercício **anaeróbico**, ou seja, “sem oxigênio”. É quando você força seu corpo à uma carga de esforço acima do nível de manutenção deste exercício por tempo prolongado. Perceba que eu disse que a fase forte do exercício dura entre 30 e 120 segundos. Eu, particularmente, executo a parte forte em, em média, 45 segundos. Você não deve exceder os 120 segundos, senão irá perder as vantagens de ser um exercício anaeróbico e passará a ser aeróbico. Acredite, você não vai conseguir manter um esforço próximo ao seu limite por mais de 120 segundos, se estiver fazendo corretamente.

Em um estudo, cientistas da Universidade do Alabama (2003) compararam os efeitos de 2 tipos diferentes de exercícios, considerando o gasto calórico durante as 24h do dia. O primeiro grupo estudado fez bicicleta por 60 minutos com intensidade moderada. O segundo grupo fez HIIT, fazendo bicicleta por 2 minutos com intensidade alta, seguidos por 2 minutos com intensidade baixa, durante algumas repetições.

O grupo que executou o HIIT queimou 160 kcal a mais em 24 horas comparando-se ao outro grupo. Isso significa que o grupo que fez exercício de alta intensidade intervalado iria queimar aproximadamente 5.5kg de gordura corporal extra em 1 ano se eles fizessem estes exercícios 5 dias por semana ao invés do exercício tradicional.

## -> A sacada

Vamos ver agora o grande ponto positivo do HIIT (*Interval Training*). É verdade que o exercício aeróbico tradicional queima mais gordura enquanto é executado do que o HIIT. Porém a grande sacada deste segundo é a queima de calorias que acontece durante **horas após o exercício**. Isto é chamado de **afterburn** (pós-queima). Por colocar o corpo em situações extremas (intervalos fortes) com os exercícios, mesmo que por um período que não seja longo, estimula-se o corpo a restabelecer a ordem.

O HIIT faz com que seu metabolismo fique acelerado por muitas horas após a conclusão da sua sessão de exercícios! O corpo leva tempo para voltar ao normal, restabelecer a homeostase, ou seja, o equilíbrio.

Vamos a uma constatação ilustrativa para ficar mais claro. Vamos comparar abaixo o corpo de um atleta de 100 metros rasos (direita) e um maratonista (esquerda). Repare qual dos 2 possui corpo mais atlético e forte:



Repare que o maratonista, devido à todos os pontos que mencionei aqui, possui o corpo bem mais magro e menos muscular, enquanto o corredor de 100 metros

mostra um corpo realmente atlético, forte e muscular, enquanto possuindo porcentagem de gordura igualmente pequena. A idéia deste exemplo é mostrar que exercício aeróbico não favorece a manutenção e crescimento de seus músculos.

Outro ponto importante do HIIT é que o corpo não se adapta a ele, como faz com o exercício de baixa intensidade e prolongado (aeróbico). Com o HIIT, você sempre colocará seu corpo em situação extrema e desafiadora. Analisando de outro ponto de vista, perceba que na natureza é bastante incomum e não vemos animais por ai executando exercícios de baixa intensidade e longa duração (aeróbicos). O que vemos sim são movimentos que se alternam entre forte e fraca intensidade. Uma corrida rápida seguida de pausa, etc. É assim que é natural de se acontecer! certo? faz sentido?

Pesquisas recentes sugerem que a variação é um dos aspectos mais importantes a se considerar em seu treino. Variação é chave contra a adaptação do corpo. Você precisa colocar o corpo de frente à situações novas para que ele possa gastar energia para tentar se adaptar. Não é mantendo-se uma estratégia igual durante um longo período de tempo que você irá conseguir isto. O corpo é extremamente adaptável e irá se adaptar à sua rotina, gastando energia da forma mais otimizada possível, fazendo com que você queime pouca ou nenhuma gordura a longo prazo.

Cientistas têm sabido que exercício contínuo em excesso (como aeróbico de longa duração, 60 ou mais minutos) aumenta a quantidade da produção de radicais livres no corpo, podendo degenerar as articulações, reduzir imunidade, causar perda muscular além de poder causar uma resposta pró-inflamatória do corpo, que, potencialmente, pode levar à doenças crônicas.

Por outro lado, exercícios de intensidade variada parecem estar ligados a um aumento de produção de anti-oxidantes no corpo e resposta anti-inflamatória, uma resposta mais eficiente ao *nitric oxide* (o que favorece um sistema

cardiovascular saudável) e ao aumento da resposta metabólica, o que, como sabemos, ajuda na perda de gordura.

## **-> HIIT na prática**

Ok, chega de teoria, espero que já tenha se convencido dos benefícios do HIIT e tenha decidido aplicar de prontidão na sua rotina para perda acelerada de peso!

**ATENÇÃO:** Como o HIIT é um exercício que demanda bastante do corpo e é bastante desafiador, caso você tenha alguma condição cardíaca ou algo que possa requerer atenção, verifique primeiramente com seu médico se esta tudo bem para prosseguir.

As opções são variadas, você pode escolher entre: Corrida, Bicicleta, Natação, Subida de escadas, etc. Escolhe a atividade de sua preferência.

Toda sessão de HIIT tem que ser composta de um período de aquecimento (5 minutos) e de desaquecimento (5 minutos).

Dica: Você saberá que esta executando a parte de alta intensidade corretamente quando, ao fim dela, você não conseguir falar facilmente, ficando bastante ofegante e demorando um tempo para recuperar o fôlego. Por isso chamamos de exercício anaeróbico.

É bastante comum você sentir uma queimação muscular durante a parte de alta intensidade. Esta queimação é resultado químico da queima de carboidratos para geração de energia. Ácido lático, o causador disso desta sensação, não tem efeito muito positivo na queima de gordura, portanto, em exercícios de longa duração em que você sente esta queimação frequentemente, o seu corpo pode estar queimando músculos ao invés de gordura e carboidratos apenas. É o que muitos

estudos dizem. Mas no caso do HIIT, esta queimação é somente momentânea, não tendo problemas.

Escolha um exercício de sua preferência e o execute como sugerido abaixo:

- *Aquecimento (5 min)*

- *Alta intensidade, de 90% a 100% de sua capacidade durante (de 30 seg a 60 seg)*

- *Baixa ou moderada intensidade, até recuperar o fôlego e conseguir conversar normalmente (de 45s até 120s)*

- *Alta intensidade, de 90% a 100% de sua capacidade durante (de 30 seg a 60 seg)*

- *Baixa ou moderada intensidade, até recuperar o fôlego e conseguir conversar normalmente (de 45s até 120s)*

- *Alta intensidade, de 90% a 100% de sua capacidade durante (de 30 seg a 60 seg)*

- *Baixa ou moderada intensidade, até recuperar o fôlego e conseguir conversar normalmente (de 45s até 120s)*

- *Alta intensidade, de 90% a 100% de sua capacidade durante (de 30 seg a 60 seg)*

- *Baixa ou moderada intensidade, até recuperar o fôlego e conseguir conversar normalmente (de 45s até 120s)*

.

.

.

- *Desaquecimento, caminhada leve (5 min)*

Deu para entender o mecanismo? Esta é uma sugestão geral, o que significa que você pode e deve alterá-la de acordo com sua condição física e progresso.

Você pode executar, no começo, apenas 3 períodos de alta intensidade. Caso você já tenha uma condição física boa, pode executar mais períodos de alta intensidade na mesma seção (6, 7, 8). Você pode também alterar o tempo de duração do período de alta intensidade. Talvez 30s sejam suficientes para você ou talvez 1 min seja melhor. Ajuste de acordo, porém, mantenha-se dentro do intervalo sugerido (30s a 120s). O período de descanso deve ser suficiente para você retomar o fôlego e conseguir falar normalmente.

Faça quantas repetições achar necessário (5, 6, 7...). Uma seção de HIIT deve durar em torno de 30 minutos incluindo aquecimento e desaquecimento. Sugiro adicionar este programa de exercícios 3 vezes por semana.

**Considerações adicionais:** Caso faça levantamento de peso, não faça HIIT antes, pois, isto pode ser negativo. Faça HIIT em dias alternados ou após o treino na academia.

Claro, nada impede você de adicionar exercícios aeróbicos no seu programa de exercícios. É uma prática saudável sem a menor dúvida! Apenas esteja ciente do que foi dito! Se seu objetivo for perder peso consistentemente, abra o olho pra o que foi comentado!

Perfeito. É isso, não tem segredo. Conhecendo como o corpo funciona, podemos tiramos proveito disso utilizando as estratégias que realmente funcionam... é assim que tem que ser, sem achismos nem bla bla bla... somente a verdade!

Para uma sugestão completa na prática de reeducação alimentar sem balela e de qualidade, baseada no funcionamento do corpo, visite a página do Desafio 3 Meses para Emagrecer de Vez em [www.EmagrecerDeVez.com/Desafio](http://www.EmagrecerDeVez.com/Desafio).

**Sucesso a todos!**

**Um grande abraço, Rodrigo**

[www.EmagrecerDeVez.com](http://www.EmagrecerDeVez.com)