



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**VARIÁVEIS DO TREINAMENTO INTERVALADO X TREINAMENTO
CONTINUO EM MULHERES JOVENS ENTRE 25 A 35 ANOS**

Charliene Alves Rodrigues

Nayara Rodrigues dos Santos

Wanderson Pereira da Silva Campos

Orientador: Prof. Esp. Edmar Junio de Souza

Trindade - GO

2017

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VARIÁVEIS DO TREINAMENTO INTERVALADO X TREINAMENTO
CONTINUO EM MULHERES JOVENS ENTRE 25 A 35 ANOS**

Charliene Alves Rodrigues

Nayara Rodrigues dos Santos

Wanderson Pereira da Silva Campos

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, sob a orientação do
Prof. Esp. Edmar Junio de Souza.

Orientador: Prof. Esp. Edmar Junio de Souza

Trindade - GO

2017

Charliene Alves Rodrigues
Nayara Rodrigues dos Santos
Wanderson Pereira da Silva Campos

**VARIAVEIS DO TREINAMENTO INTERVALADO X TREINAMENTO
CONTINUO EM MULHERES JOVENS ENTRE 25 A 35 ANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovado pela
seguinte banca examinadora:

Orientador: Prof. Esp. Edmar Junio de Souza

Faculdade União de Goyazes

Prof. [Interno: titulação e nome completo]

Faculdade União de Goyazes

Prof. [Interno: titulação e nome completo]

Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

/12/2017

Agradecemos a Deus por nos proporcionar força, coragem e sabedoria durante toda essa jornada; aos nossos familiares e amigos pela compreensão e apoio; ao nosso orientador, professor Esp. Edmar Junio de Souza, e demais professores pela instrução e contribuição na construção do conhecimento e conclusão deste trabalho; finalmente, a todos aqueles que direta ou indiretamente nos auxiliaram.

VARIAVEIS DO TREINAMENTO INTERVALADO X TREINAMENTO CONTINUO EM MULHERES JOVENS ENTRE 25 A 35 ANOS

Charliene Alves Rodrigues¹
Nayara Rodrigues Dos Santos¹
Wanderson Pereira Da Silva Campos¹
Edmar Junio de Souza²

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo analisar os treinamentos intervalados e contínuos e comparar a eficácia na perda de gordura corporal e ganho de massa magra em mulheres que treinam na Academia Boa Forma em Palmeiras de Goiás/GO. Metodologia: O estudo tem caráter experimental. A amostra compreende 30 mulheres praticantes de musculação da academia, com faixas etárias entre 25 a 35 anos. As participantes foram divididas em 2 grupos, sendo 15 do treinamento intervalado (TI) e 15 do treinamento contínuo (TC). Ambos os grupos efetuaram sessões de exercícios com duração de 6 semanas. Os resultados apresentados mostraram uma diferença significativa relacionada ao ganho de massa magra e redução do percentual de gordura ($p \geq 0,05$) entre os treinos. Conclusão: Apesar de não haver diferença significativa, o treinamento intervalado proporcionou melhores resultados que o treinamento contínuo. Sugerindo, portanto, estudos futuros para melhores resultados.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Intervalado. Treinamento Contínuo. Mulheres. Perda de Peso.

ABSTRACT

The present work aims to analyze the interval training and the continuous training and to compare the effectiveness of body fat loss and lean mass gain in women who train at the Boa Forma Gym in Palmeiras de Goiás / GO. Methodology: The study is experimental. The sample includes 30 women who practice bodybuilding in the gym, with ages from 25 to 35 years. The participants were divided into 2 groups, 15 in interval training (TI) and 15 in continuous training (TC). Both groups performed exercise sessions lasting 6 weeks. The present results showed a significant difference related to lean mass gain and reduction of fat percentage ($p \geq 0.05$) between the training sessions. Although there was no significant difference, the interval training provided better results than the continuous training. Therefore, it's suggested future studies for better results.

KEY-WORDS: Interval Training. Continuous Training. Women. Loss of body fat.

¹Acadêmico (a) do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes;

²Orientador Prof. Esp. Edmar Junio de Souza, Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Existe uma grande procura por meios que prometem ou auxiliam na melhoria da qualidade de vida, incentivada pela mídia que tem destacado essas questões (SANTOS; SILVA; MARALLIA, 2013). Vale ressaltar o aumento significativo dos frequentadores das academias (DAVID, 2014).

Uma pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde em 2014, 33,8% dos brasileiros praticam algum tipo de atividade física regularmente, entre 2006 e 2013 houve um acréscimo de 50% no percentual de entrevistados que disseram praticar musculação (Agência Brasil, 2014). Vale notar que entre 2009 a 2013, as mulheres que praticam atividades no seu tempo livre saltaram de 22,2% para 27,4%. (Portal Brasil, 2014).

A crescente procura pelas academias tem relação principalmente com o objetivo de obter um padrão de vida saudável, combinando, entre outros, atividades físicas e alimentação balanceada, ou seja, adotar um padrão de práticas saudáveis.

Nesse sentido, OKUMA (1994) observa que os principais motivos para essa adesão estão relacionados ao controle de peso, à obtenção de uma saúde melhor e à redução dos níveis de estresse. TAHARA; SCHWARTZ; SILVA (2003) destacam que a estética corporal faz parte de uma lista de causas que inquietam as pessoas, sobretudo, as mulheres. Por isso, estabelecem a adoção de hábitos alimentares e de vida saudável, procurando promover uma qualidade de vida satisfatória.

Comumente, as mulheres apresentam maior quantidade de tecido adiposo do que os homens, e o culpado, em parte, é o padrão ginecóide, caracterizado pelo depósito de gordura no quadril e nas pernas (LOPES 1995). Toda mulher adulta, não atleta de competição (ou que pratica um esporte/treinamento por mais de 2 horas/dia), deve ter em torno de 22% de gordura corporal e 78% de massa magra (estrutura óssea, músculos, tendões e sangue). Assim, quando o percentual de gordura corporal de uma mulher adulta (não atleta) está acima destes 22%, considera-se como excesso de

gordura corporal, normalmente acumulado em lugares estratégicos como abdome, coxas ou mamas.

De acordo com Rodrigues (2001), atualmente, os fatores que contribuem para que os exercícios resistidos tenham um maior número de adeptos, é a influência da mídia reforçando a busca do corpo perfeito, pela qualidade de vida e lazer; os benefícios comprovados dessa modalidade na prevenção e no tratamento de patologias e na manutenção e controle do peso corporal; entre outros.

Segundo Weineck (1989), o treinamento intervalado pode ser classificado como extenso ou intensivo, com tempos breves, médios ou longos, dependendo do objetivo a ser atingido. O método extenso se caracteriza por um volume alto e uma intensidade relativamente menor, permitindo priorizar o sistema aeróbio; no método intensivo o volume é relativamente menor e a intensidade mais alta (ultrapassa 90% do VO₂ Max) melhorando a capacidade anaeróbia.

Para Volkow (2002) e Rocha (2004), a eficácia do treinamento intervalado consiste na escolha certa dos intervalos de descanso, uma vez que a relação do trabalho de recuperação e suas próprias demandas fisiológicas são determinantes no sistema energético a ser usado no treino.

De acordo com Gobbi, Villar e Saranz (2005), o método contínuo é definido por uma quantidade maior de trabalho sem qualquer tipo de descanso no espaço da atividade e o intervalo de tempo de uma sessão depende do grau de condicionamento físico, sexo e idade da pessoa, detectados na fase de diagnóstico.

Segundo Heyward (2004), o treinamento contínuo envolve uma ordem de exercícios aeróbios contínuos realizados em intensidades baixa e cadenciadas, sem intervalos de descanso. Com isso, o treinamento contínuo cadenciado e de baixa intensidade é mais assegurado e apropriado para iniciantes em um programa de exercício aeróbio.

Ao iniciar a musculação, o praticante espera que se note uma evolução no seu condicionamento físico, o que acarretará em estímulo para a continuidade nos treinamentos; caso contrário, praticante sente-se desestimulado, ocasionando a desistência da prática. Sendo assim, é de fundamental importância a orientação correta no treinamento do indivíduo.

Nesse sentido, o treinamento intervalado consiste na aplicação de exercícios repetitivos com períodos de descanso alternado, sendo considerado muito eficiente, pois possibilita maior gasto energético devido sua intensidade ser muito elevada. Por outro lado, o treinamento contínuo caracteriza-se em uma série de exercícios executados de maneira sequencial, sem que haja intervalo, ou seja, um alto volume de trabalho sem interrupção, proporcionando ao praticante uma melhora no condicionamento físico e resistência muscular.

Sendo assim, o objetivo geral deste estudo é analisar e comparar qual dos treinamentos- intervalado ou contínuo - é o mais eficiente na perda de gordura corporal em mulheres que treinam na Academia Boa Forma em Palmeiras de Goiás/GO.

Os objetivos específicos abrangem averiguar a diferença entre os programas de treinamento intervalado e contínuo, além de identificar a existência de benefícios fisiológicos de ambos os programas de treinamento na perda de gordura corporal em mulheres de Palmeiras de Goiás/GO.

METODOLOGIA

O estudo tem caráter experimental, para Gil (2007), consiste em determinar um objeto de estudo, selecionar as variáveis que seriam capazes de influenciá-lo, definir as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objeto. Completando Fonseca (2002, p.38):

A pesquisa experimental seleciona grupos de assuntos coincidentes, submete-os a tratamentos diferentes, verificando as variáveis estranhas e checando se as diferenças observadas nas respostas são estatisticamente significantes. [...] Os efeitos observados são relacionados com as variações nos estímulos, pois o propósito da pesquisa experimental é apreender as relações de causa e efeito ao eliminar explicações conflitantes das descobertas realizadas.

A pesquisa foi realizada na Academia Boa Forma localizada na cidade de Palmeiras de Goiás-GO e aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG), sob o protocolo nº 057/2017. A população da amostra foi integralmente composta por mulheres praticantes de musculação da academia boa forma Palmeiras de Goiás-GO, com faixa etária de 25 a 35 anos, totalizando 30 indivíduos matriculados regularmente e

frequentes. Foram excluídas deste estudo as mulheres com menos de três meses de treinamento resistido (musculação), apresentando alguma patologia que impossibilitasse a sua participação no estudo, além das mulheres com idade menor que 25 e maior que 35 anos.

Para o cálculo da amostra foi considerado o tamanho amostral de 30 indivíduos, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%. O cálculo da amostra foi realizado utilizando o *software Open Epi* versão 3.

Para efetuar a avaliação dos participantes, os dados foram coletados no próprio dia de treino, com agendamento prévio. A coleta de dados ocorreu em quatro momentos distintos: No primeiro, as participantes assinaram de forma individual em local reservado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) em duas vias, sendo-lhes entregue uma via e a outra entregue ao responsável pela pesquisa. No segundo momento, as participantes responderam ao teste de anamnese (APÊNDICE B) para verificar se estavam aptas a realizar do estudo. Todas as integrantes da pesquisa responderam o atestado médico.

No terceiro momento, aplicaram-se os procedimentos padronizados de medidas antropométricas. O peso foi aferido por uma balança eletrônica BALMAL, com capacidade de até 200 kg. A estatura foi averiguada através de uma fita métrica, em duplicata. Para medir a espessura do tecido adiposo foi utilizado um adipômetro – CESCORF, e aplicando o PROTOCOLO POLLOCK 3 DOBRAS (tríceps, supra-ilíaca e coxa) baseado na fórmula $DC = (x^2) + (x2^2) - (x3)$. Realizaram-se três avaliações, sendo a primeira no início, a segunda após três semanas e a última ao final da sexta semana.

Todas as participantes que passaram por esse método utilizaram roupas adequadas, para preservar os dados extraídos e não influenciar nos resultados. E no quarto e último momento, as 30 (trinta) participantes foram divididas aleatoriamente em 2 (dois) grupos, 15 (quinze) compondo o treinamento intervalado (TI) e 15 (quinze) compondo o treinamento contínuo (TC). A intervenção foi feita com a duração de 6 semanas.

O grupo de treinamento intervalado seguiu o método de treinamento convencional, que é a base para métodos mais avançados. Foram executados de 2 a 4 exercícios por grupo muscular, 2 a 6 séries por exercícios, com a realização de 1 a 20 repetições, com o descanso variando de 2 a 7 minutos entre as séries (GODOY 1994).

O grupo de treinamento contínuo seguiu o método circuito, cujos exercícios são pautados por estações, e divididos em circuitos, normalmente usando de 6 a 12 repetições. Havendo um intercalo entre os membros (inferiores e superiores) a serem trabalhados e os exercícios de fácil execução (BARBANTI 1997). Ambos os grupos realizaram exercícios multiarticulares.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente, os dados extraídos foram registrados em um *software* de planilha eletrônica do pacote *Office-Microsoft Excel 2010*. Os cálculos estatísticos foram realizados por intermédio de um *software* específico, o *Minitab* versão 17.1.0.

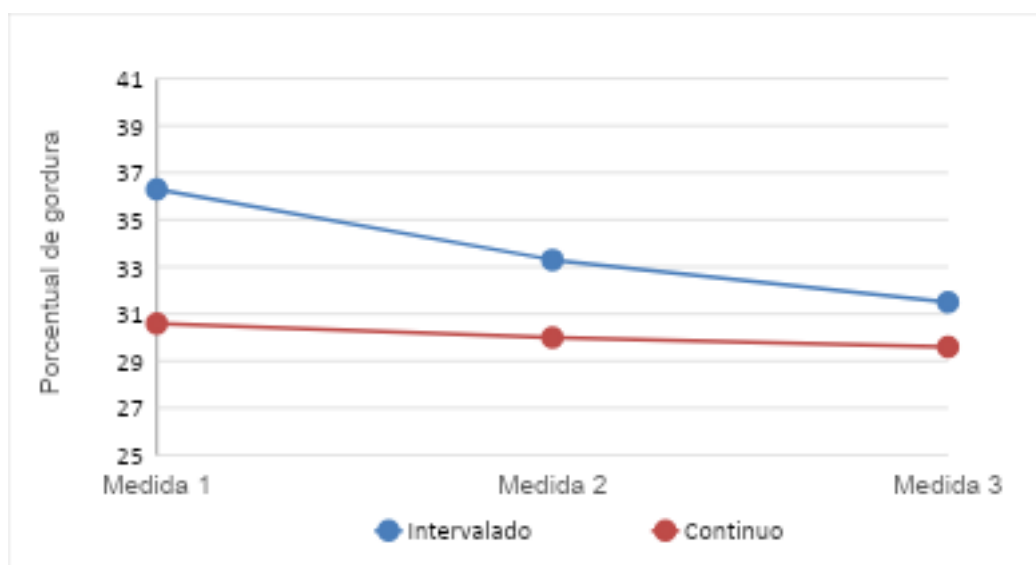
Todas as variáveis foram registradas com seus valores absolutos e proporções. E a análise de associação entre estas variáveis foi feita com aplicação do teste T que tem como objetivo avaliar se existe uma diferença significativa na média da população estudada. O teste começa por supor que as médias são diferentes e faz a verificação se essa hipótese é de fato verdadeira, ou se a hipótese contrária é verdadeira que neste caso será que as médias sejam iguais.

As variáveis quantitativas serão apresentadas quanto à média, mediana e desvio padrão. E a análise de associação entre estas variáveis será feita com aplicação do teste T assumindo uma significância de $p < 0,05$. Para todos os testes será considerado um nível de significância de 5%, com intervalo de confiança de 95%.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 30 mulheres praticantes de musculação, na faixa etária de 25 a 35 anos. Todas tiveram orientação de como mudar os hábitos alimentares para que ambos os métodos tivessem um resultado mais eficaz. No que diz respeito aos resultados foram coletados dados que se referem a média da porcentagem de gordura (PG), média da massa magra (MM). Após o processo de intervenção de 6 semanas, verificou-se que os resultados apresentaram uma redução no percentual de gordura, conforme ilustrado na Figura 1.

Figura 1 – Gráfico da porcentagem de gordura corporal em cada medida.



Fonte: Elaborado pelo autor.

A Figura 1 ilustra o gráfico da perda média de porcentual de gordura (PG). Observa-se que o grupo de treino contínuo iniciou apresentando uma média de 30,6% e finalizou com média de 29,6%. Por outro lado, o grupo de treinamento intervalado iniciou com uma média de 36,3% e finalizou com 31,5%.

Em um estudo semelhante, FRANÇA, MAIA, SANTOS et.al (2005) realizou um treinamento contínuo de 12 semanas apresentando uma média inicial de porcentagem de gordura de 24,80% e a final de 23,50%. O grupo

intervalado teve média inicial de 30,94% e final de 27,21%, havendo uma melhora dos resultados, porém, sem uma perda significativa das médias.

A Tabela 1 registra os resultados do teste T do percentual de Gordura nos treinamentos intervalado e contínuo, lembrando que esse teste aplicado visa extrair a diferença entre as médias de ambos os treinos.

Tabela 1 - Teste T de perda % de Gordura (diferença entre médias).

Método	N	Média	DP	EPM	p
<i>Intervalado</i>	15	4,80	1,53	0,40	
<i>Contínuo</i>	15	0,96	3,34	0,86	0,001

Legenda: N: total de indivíduos; DP: Desvio Padrão; EPM: Erro Padrão da Média; p: Valor P.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Conforme a Tabela 1, o grupo que realizou o treino intervalado perdeu em média $4,80 \pm 1,53\%$ de percentual de gordura e o grupo que realizou treino contínuo perdeu em média $0,96 \pm 3,34\%$. Além disso, constatou-se uma estimativa de 3,84% de diferença média de perda percentual gordura entre os treinos. Se o experimento for repetido, estima-se que a diferença real varie entre 1,854 a 5,828, com 95% de confiança e $p=0,001$.

Em estudo semelhante publicado por Moreira e Silva (2010) foram avaliados os efeitos do treinamento contínuo e intervalado nos parâmetros antropométricos, relacionados a saúde de mulheres com excesso de gordura corporal o grupo contínuo teve significativas diminuições nos parâmetros massa gorda, percentual de gordura e massa muscular, já o grupo intervalado não ocorreu nenhuma diferença significativa.

Trapp e colaboradores (2008) realizaram uma pesquisa para verificar os efeitos de 3 tipos de exercício (controle, intervalado de alta intensidade e contínuo), durante o experimento de 15 semanas o grupo controle não se exercitou. No resultado final do estudo o grupo intervalado teve uma perda de 10% da gordura corporal e o contínuo uma perda menor que 5% no mesmo período.

Com relação à massa magra, vale observar a Figura 2, que ilustra o gráfico do ganho médio de massa magra.

Figura 2 - Ganho Médio de massa magra em cada medida.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Na Figura 2, vê-se que o treinamento intervalado teve um aumento da massa magra que iniciou com 46,3% e finalizou com 49,6% ao término do experimento. O treino contínuo, por outro lado, teve um ganho médio inicial de 44,3% e no final 45,2%.

Em um estudo de FILHO et al. (2008) foram analisados os efeitos do treinamento circuito (intervalado) e caminhada (contínuo) em 21 mulheres com o tempo de intervenção de 8 semanas, ambos os grupos tiveram reduções no peso corporal, no percentual de gordura e na massa gorda. Apenas o grupo circuito apresentou um maior aumento da massa magra.

A Tabela 2 registra os resultados do Teste T da diferença entre as médias de perda média massa magra.

Tabela 2 - Teste T de Massa Magra (diferença entre médias)

Método	N	Média	DP	EPM	P
<i>Intervalado</i>	15	3,31	1,64	0,42	<0,001
<i>Contínuo</i>	15	0,88	1,19	0,31	

Legenda: N: total de indivíduos; DP: Desvio Padrão; EPM: Erro Padrão da Média; p: Valor P.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Pela Tabela 2, observa-se que o grupo que realizou o treino intervalado ganhou em média $3,31 \pm 1,64$ Kg de massa magra, e o que realizou treino contínuo ganhou em média $0,88 \pm 1,19$ Kg. Conforme os cálculos estima-se haver 2,423 Kg de diferença média de ganho de massa magra entre ambos os treinos. Repetindo-se o experimento, há uma estimativa de que essa diferença varie entre 1,342 a 3,503, com 95% de confiança e $p \cong 0,000$.

Almir e col. (2009) realizaram um estudo semelhante com 30 mulheres obesas, com uma intervenção de no máximo 12 semanas de treinamento sendo 15 mulheres para o treinamento aeróbio contínuo e 15 para o treinamento aeróbio intervalado.

Neste sentido ao término da intervenção, conclui-se que tanto ambos os treinamentos provocaram uma redução na massa corporal, havendo queda na porcentagem de gordura e um aumento da massa magra.

CONCLUSÃO

Sabendo que o treinamento intervalado consiste na aplicação de exercícios repetitivos com períodos de descanso alternado, sendo considerado muito eficiente por combinar uma intensidade muito elevada com maior gasto energético. Por outro lado, o treinamento contínuo caracteriza-se em uma série de exercícios dotados de um alto volume de trabalho sem interrupção, visando proporcionar ao praticante uma melhora no condicionamento físico e resistência muscular.

Nesse estudo constatou-se que o treinamento intervalado proporcionou melhores resultados que o treinamento contínuo, no que diz respeito ao ganho de massa e maior perda porcentual de gordura. Esses resultados comprovaram uma diferença significativa para esse aumento de massa magra e na redução do porcentual de gordura ($p \geq 0,05$).

Em investigações futuras, sugere-se que aprofunde as pesquisas com os métodos, aumentando as semanas de intervenção, o quantitativo da amostra, acrescentando até mesmo outras possíveis variáveis. Vale destacar que a prescrição de exercícios intervalados deve ser realizada de acordo com o nível de condicionamento do indivíduo, respeitando seu objetivo. Embora sua aplicação possa se mostrar eficiente no controle do peso corporal, os riscos de sua utilização para a saúde do praticante devem ser considerados e avaliados.

REFERÊNCIAS

Agência Brasil - Aumenta procura por academias para a prática esportiva, mostra pesquisa Vigitel. **Geral**. 2014. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-10/pesquisa-aponta-que-33-da-populacao-brasileira-pratica-atividade-fisica>>. Acesso em: 27 de setembro de 2017.

ALMIR, S.J.J; FELIPE, F.L.L COELHO, A.W. As alterações na composição após treinamento aeróbico contínuo e intervalado. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, SÃO PAULO: 2009. v.3, n. 13, p. 77-83, JAN./FEV.

BARBANTI, V. J. – **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo, 1997.

DAVID, I. Prática esportiva: pesquisa aponta aumento da procura por academias no Brasil. **Revista, Guia da Espanha para Brasileiros**, Revista Digital. 2014.

FILHO, A et al. Efeitos de treinamento em circuito ou caminhada após oito semanas de intervenção na composição corporal e aptidão física de mulheres obesas sedentárias. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. 2008 v. 2,n. 11 set/out.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

FRANÇA, E.; MAIA. M. e SANTOS, M. et al. Os efeitos do treinamento intervalado e contínuo na redução da composição corporal em mulheres adultas. **Revista virtual EFArtigos**. Natal/RN: 2005. v.2, n. 23 – abril.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. -**Bases teórico práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro, 2005.

GODOY, E. S. **Musculação: Fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

HEYWARD, V. H. - **Avaliação física e prescrição de exercício**. Porto Alegre, 2004.

LOPES, A. S.; NAHAS, M. V.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, C. S. Distribuição da gordura corpórea subcutânea e índices de adiposidade em indivíduos de 20 a 67 anos de idade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 1995.

MOREIRA, A. J.; SILVA, M. C. P. A lei nº 10.639/03 e a Educação Física: memórias e reflexões sobre a educação eugênica nas políticas de formação de professores. **Revista Digital**, Buenos Aires, 2010. ano 15, n. 146, p. 1, julho. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/a-lei-10639-03-e-a-educacao-fisica-eugenica.htm>>. Acesso em: 26 de novembro de 2017.

OKUMA, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: Semana da Educação Física, 2. Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas, São Paulo, 1994.

Portal Brasil - Pesquisa revela aumento na prática de atividades físicas. **Vida saudável**. 2014. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-atividades-fisicas>>. Acesso em: 27 de setembro de 2017.

RODRIGUES, C. E. C. **Musculação na academia**. 4. ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 2001.

SANTOS, E. A.; SILVA, R. C.; GUIMARÃES, S. R. et al. Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18 nº 180, 2013.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TRAPP, E. G. Et. al. **The effects of high-intensity intermittent exercise training on faty loss and fasting insulin levels of young women**. Faculty o Medicine, University of New South Wales, Sydney, 2008.

VOLKOW, N. J. **Teoria e prática do treinamentointervalado no esporte**. Campinas: Multiesportes, 2002.

WEINECK, J. **Manual do treinamento Esportivo**. 2º ed. São Paulo: Manole, 1989.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: TREINAMENTO INTERVALADO X TREINAMENTO CONTINUO EM MULHERES

Pesquisador Responsável: EDMAR JUNIO SOUZA

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): (62) 99235-3887

Pesquisadores participantes: CHARLIENE ALVES RODRIGUES/ NAYARA RODRIGUES DOS SANTOS/ WANDERSON PEREIRA DA SILVA CAMPOS

Telefones para contato: (62)991460451/(64)99658-4754/(62)99346-6133

O objetivo é mostrar qual método de treinamento é o mais eficaz, na perda de gordura corporal em mulheres. É um estudo que tem uma visão prospectiva com coleta de dados em mulheres que visam o emagrecimento.

No estudo serão incluídas 30 alunas q treina na academia Boa forma com os critérios de exclusão aquelas que não treinam há três meses e que possuem alguma patologia.

Durante todos os procedimentos do estudo, da avaliação ao treinamento, as participantes terão acompanhamento para eventuais esclarecimentos sobre o estudo e para que não ocorra nenhum risco ou lesão tenso em vista que poderá haver risco de constrangimento por parte das mesmas. As participantes estarão livres de qualquer tipo de despesa com o estudo, tendo total anonimato e direito de retirar o consentimento a qualquer tempo.

Edmar Junio de Souza

◆ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, Charlene Alves Rodrigues, Nayara Rodrigues dos Santos e Wanderson Pereira da Silva Campos abaixo assinado, concordo em participar do estudo TREINAMENTO INTERVALADO X TREINAMENTO CONTINUO EM MULHERES, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Edmar Junio de Souza sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE ANAMNESE

ANAMNESE
DADOS PESSOAIS
NOME: _____ DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____ IDADE: ____anos SEXO: _____ ENDEREÇO: _____ BAIRRO: _____ CIDADE: _____ TELEFONE: (____) _____
Em caso de emergência avisar:
NOME: _____ TELEFONE: (____) _____ NOME: _____ TELEFONE: (____) _____
HISTÓRICO
Antecedentes cirúrgicos? ()SIM ()NÃO Quais? _____ Possui alergia? ()SIM ()NÃO Quais? _____ Antecedentes alérgicos? ()SIM ()NÃO Quais? _____ É fumante? ()SIM ()NÃO Ingere bebidas alcoólicas? ()SIM ()NÃO Pratica exercícios físicos? ()SIM ()NÃO Quais? _____ Portador de marca passo? ()SIM ()NÃO Alterações cardíacas? ()SIM ()NÃO Lesões? ()SIM ()NÃO Quais? _____ Hipertensão? ()SIM ()NÃO Epilepsia? ()SIM ()NÃO Diabetes? ()SIM ()NÃO Usa algum tipo de medicamentos? ()SIM ()NÃO Quais? _____