



15/3/2010

Mais com menos

Agência FAPESP – Melhor arrumar outra desculpa além da tradicional falta de tempo para não fazer exercícios físicos. De acordo com uma nova pesquisa feita por cientistas canadenses, pode-se ter ganhos importantes mesmo com poucos minutos de atividade física por dia.

Falta de tempo não é desculpa. Estudo afirma que treino curto e intervalado, mas de alta intensidade, traz benefícios semelhantes aos exercícios moderados de longa duração (foto: divulgação New Balance)

O estudo foi conduzido por um grupo da Universidade McMaster e publicado no *The Journal of Physiology*. O trabalho reforça os benefícios do treinamento curto e intervalado de alta intensidade, considerada uma alternativa eficiente para os tipos tradicionais de exercícios de longa duração. Ou seja, é possível obter mais com menos.

O treino intervalado de alta intensidade em curto período envolve executar rápidos momentos de exercícios intensos com um pequeno intervalo entre eles. Segundo os autores do estudo, o resultado para indivíduos jovens e saudáveis se mostrou equivalente ao treinamento de resistência de longa duração.

O novo estudo também indicou que as séries curtas não precisam ser feitas no limite da resistência da pessoa. Apesar de estar em um ritmo acima da zona de conforto, os tiros dos voluntários foram feitos abaixo do máximo que conseguiriam.

“Verificamos que o treino intervalado não precisa ser do tipo ‘tudo ou nada’ para que se mostre efetivo. Dez séries de apenas 1 minuto de tiro em uma bicicleta ergométrica, com 1 minuto de descanso entre elas, três vezes por semana, funcionam tão bem na melhoria da musculatura como muitas horas de exercícios convencionais de longa duração, mas com menos intensidade”, disse o professor Martin Gibala, um dos autores do estudo.

Segundo os cientistas, o treino curto e intervalado de alta intensidade – mas não extremo – pode funcionar também para indivíduos com sobrepeso, mais velhos e com condicionamento abaixo da média, uma vez que não envolve chegar no limite.

Os benefícios dos exercícios físicos para a saúde são conhecidos, mas a abordagem tradicional exige um considerável número de horas por semana de treinos. Segundo Gibala, 10 tiros de 1 minuto trazem resultados equivalentes a 10 horas de bicicleta ergométrica em ritmo moderado durante um período de duas semanas.

Os pesquisadores não sabem por que o treino curto, intervalado e intenso é tão eficiente, mas observaram que ele estimula muitos dos mesmos caminhos celulares responsáveis pelos efeitos benéficos associados com o treinamento de resistência tradicional.

“Apesar de ainda ser uma forma exigente de treinamento, o protocolo que usamos é possível de ser feito pelo público em geral e envolve pouco tempo e o uso apenas de uma bicicleta ergométrica”, disse Gibala.

Na sequência da pesquisa, os autores pretendem examinar se o treino curto e intervalado de alta intensidade também traz benefícios a indivíduos obesos ou com problemas metabólicos como diabetes.

O artigo *A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms*, de Martin Gibala e outros, pode ser lido por assinantes do *The Journal of Physiology* (volume 588 issue 6, pp. 1011–1022) em <http://jp.physoc.org>.