



Efeitos do Protocolo Tabata: Um Estudo sobre as Fontes Energéticas em Exercícios de Alta Intensidade

Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa

Anna Giulia Ulhoa Alves

Cinara De Souza Nunes Freire

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Introdução

O Protocolo Tabata emerge como um fenômeno intrigante. Desenvolvido pelo cientista Izumir Tabata, esse método revolucionário desafia as convenções do treinamento tradicional com sua abordagem de alta intensidade em períodos curtos especialmente em relação aos indicadores-chave de saúde, como glicose e triglicerídeos, e como breves rajadas de exercício podem moldar nossos níveis de energia e metabolismo. Em meio a debates sobre sua eficácia e impacto metabólico, este estudo busca desvendar o mistério dos efeitos agudos do Protocolo Tabata.

Objetivo

O objetivo do estudo foi avaliar a principal fonte energética durante a aplicação do protocolo Tabata. Foram testados em exercícios aeróbicos e anaeróbicos de curta e longa duração observando triglicerídeos e a glicose.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); National Library of Medicine (PubMed); Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando combinação das palavras-chaves: protocolo tabata, intensidade, exercício físico, glicose. No período dos últimos cinco anos. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre o protocolo tabata. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

Resultados e Discussão

O Protocolo Tabata é um método de treinamento de alta intensidade que envolve períodos curtos e intensos de exercício, seguidos por períodos de descanso breve. Este protocolo é conhecido por sua eficácia em melhorar tanto a capacidade cardiovascular quanto a capacidade anaeróbica. O formato típico do Protocolo Tabata consiste em realizar um exercício específico, como sprints ou agachamentos, durante 20 segundos em alta intensidade, seguido por 10 segundos de descanso. Este ciclo de 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso é repetido por um total de 8 vezes, totalizando 4 minutos de treino intenso. Apesar da brevidade, este método é altamente exigente e eficaz, proporcionando benefícios para o condicionamento físico, queima de gordura e



melhoria da saúde cardiovascular em um curto período de tempo. Devido à sua eficácia e praticidade, o Protocolo Tabata tornou-se popular entre atletas, entusiastas do fitness e profissionais de saúde.

Conclusão

O estudo conclui que os níveis de glicose e triglicerídeos não sofreram alterações significativas, o que pode ser atribuído ao curto período de aplicação ou ao número limitado de coletas de sangue devido à pequena amostra do estudo. Os autores relatam que o estudo possui limitações, como ao número pequeno de amostra e o período de observação, além da falta de familiarização prévia dos participantes com o teste e a ausência de controle da alimentação.

Referências

Antônio, Dayanne Sampaio; Padoin, Susana; Quevedo, Júlia de Gois; Geisel, Jean Christian Rita; Sbeghen, Mônica Raquel; Zawadzki, Patrick. Efeito agudo do protocolo Tabata com saltos múltiplos sobre os níveis de glicose e triglicerídeos. 2023 <http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces> ISSN: 2317-7136

ANTONIO, D.S. et al. Efeito agudo do protocolo tabata com saltos múltiplos sobre os níveis de glicose e triglicerídeos. Arq Cien Esp 2019;7(4):149-151. ISSN: 2317-7136 Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces>

3ª MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera