

SANTOS, Fábio Henrique dos. Análise do Gasto Calórico Utilizando a Ferramenta de Treinamento Kettlebell Através do Treinamento Intervalado. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o gasto calórico de uma sessão de treino com Kettlebell, por meio do movimento de swing, com 2 (dois) voluntários treinados e praticantes de Kettlebell, para análise do método de calorimetria indireta e determinado o dispêndio energético em quilocalorias, frequência cardíaca e o volume de oxigênio durante a atividade foram monitoradas, todos esses dados foram utilizados na pesquisa, o protocolo experimental durou 18 minutos, sendo 3 minutos em repouso, 10 minutos de exercício swing mais 5 minutos de recuperação que foi analisado o consumo de oxigênio pós exercício (EPOC) que determina o ajuste fisiológico decorrente ao estresse causado pelo exercício. As variáveis em comparação ao repouso também foram analisadas, mas o principal a ser analisado fora o gasto energético que foi comparado com outras modalidades se mostrando o Kettlebell uma ferramenta que apresenta um gasto energético elevado. Após as informações recolhidas o treinamento de pesos com Kettlebell pode se tornar uma alternativa essencial para pessoas poderem variar seus treinos e ainda assim manter a intensidade do exercício e consequentemente um ótimo dispêndio energético, a fim de reduzir o percentual de gordura, prevenindo de possíveis eventos cardiovasculares, desenvolvimento de diabetes melitus tipo II e melhora do seu condicionamento físico em um período curto de treinamento.