

PEREIRA, Ana Paula. Comparação do Epor Hiit com Aeróbio Contínuo. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

#### RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar o dispêndio de gasto energético pós-termino de dois exercícios, sendo o treinamento de alta intensidade e o aeróbio contínuo, visando como isso pode influenciar em um maior gasto calórico podendo assim desenvolver em um estilo de vida mais saudável, pois a prática de exercícios físicos regulares tendo eles um maior consumo de calorias poderá ajudar no emagrecimento. Esse estudo objetiva ajudar a população a sair do sedentarismo e ainda ajudar a população ter uma vida menos sedentária para uma melhor saúde física e mental da população no geral. Este estudo foi fundamentado em pesquisas bibliográficas realizada em trabalhos e artigos de autores e pesquisadores. A pesquisa de campo feita realizada na instituição de ensino da cidade de Bragança Paulista na FESB, com a realização de dois testes o aeróbio contínuo e o de alta intensidade, ambos na esteira com duração de 4 minutos. Os resultados mostraram que o exercício de alta intensidade tem um EPOC maior comparando com exercícios aeróbios contínuos, pois o organismo precisará repor o oxigênio consumido durante a realização do exercício, sendo este treinamento de alta intensidade o organismo demorará mais tempo para repor o que consumiu e conseqüentemente permanecerá mais alto e por mais tempo.