

PROTOCOLO BASEADO EM FISILOGIA DO EXERCÍCIO

HIIT DE 15 MINUTOS

4 semanas de progressão guiada pela sua própria percepção de esforço — sem frequencímetro, sem equipamento, sem academia.

EPOC

RPE · CR10

AUTORREGULAÇÃO



Gedson Leal Gomes

Educação Física · Especialista em Metodologia Científica do Treinamento

Sobre o profissional



Este protocolo foi desenvolvido por **Gedson Leal Gomes**, profissional de Educação Física com especialização em Metodologia Científica do Treinamento — a área responsável por transformar princípios de fisiologia do exercício em prescrições de treino aplicáveis e seguras.

A proposta aqui não é mais um "treino rápido" copiado de rede social. É um protocolo estruturado com lógica de progressão real, onde a sua própria percepção de esforço — e não um cronograma genérico — decide o próximo passo.

- › Graduação em Educação Física
- › Pós-graduação (especialização) em Metodologia Científica do Treinamento
- › Elaboração de protocolos baseados em literatura de fisiologia do exercício

Por que 15 minutos funcionam

Este protocolo usa o princípio do **treino intervalado de alta intensidade**: períodos curtos de esforço quase máximo alternados com pausas breves. Isso gera um estímulo metabólico que se prolonga muito além do término da sessão — o chamado **EPOC** (excesso de consumo de oxigênio pós-exercício). Na prática, parte do "gasto" do treino continua acontecendo enquanto você já está em casa, horas depois.

A intensidade de cada sessão é controlada pela sua **percepção subjetiva de esforço** — a escala RPE, no formato CR10 de Borg. Você mesmo é o instrumento de medição. Não é necessário frequencímetro nem qualquer equipamento.

0–2	Muito leve, quase repouso
3–4	Leve, dá para conversar sem esforço
5–6	Moderado, respiração acelerada, ainda dá para falar frases curtas
7–8	Intenso, difícil manter conversa, esforço "duro"
9	Muito intenso, quase o limite
10	Esforço máximo absoluto, não sustentável além de segundos

O protocolo pede intervalos entre RPE 6 e 9, dependendo da fase — nunca 10 sustentado, para preservar a técnica e a segurança articular.

Autorregulação: você decide o ritmo

Ao final de **cada sessão**, registre o RPE sentido no bloco principal. Essa nota decide o formato da próxima sessão — não existe "pular etapa" aqui, existe ir no seu próprio ritmo dentro de uma estrutura segura.

AVANÇAR

RPE abaixo do alvo e técnica preservada até o fim. Adicione 1 rodada na próxima sessão.

MANTER

RPE dentro do alvo da semana. Repita o mesmo formato — o corpo está no ponto certo de adaptação.

RECUAR

RPE acima do alvo ou queda de técnica. Reduza 1 rodada, mantendo sempre o mesmo tempo de descanso.

REGRA FIXA DE SEGURANÇA

A razão trabalho:descanso nunca é reduzida (ex: de 30s/30s para 40s/20s) em menos de 2 semanas de treino, e apenas se você vier reportando RPE consistentemente dentro ou abaixo do alvo. Duas pessoas podem terminar a Semana 4 em pontos de progressão diferentes — e ambas estarão fazendo o protocolo certo.

01

RPE 6–7

ALVO DESTA SEMANA

30s / 30s

FORMATO

3

RODADAS

~14 min

DURAÇÃO TOTAL

1

Agachamento com salto

2

Polichinelo

3

Escalador

4

Prancha com toque de ombro

Semana de adaptação. O objetivo aqui não é sofrer — é aprender o ritmo do formato intervalado. Se o RPE ficar dentro de 6–7 com técnica preservada, siga para a Semana 2 no mesmo formato, adicionando 1 rodada.

02

RPE 7

ALVO DESTA SEMANA

30s / 30s

FORMATO

4 (ponto de partida)

RODADAS

~15–16 min

DURAÇÃO TOTAL

1

Agachamento com salto

2

Polichinelo

3

Escalador

4

Prancha com toque de ombro

O formato trabalho:descanso só muda depois de pelo menos 2 semanas de consistência (RPE dentro/abaixo do alvo). Até lá, o avanço vem do número de rodadas, nunca da redução do descanso.

03

RPE 7–8

ALVO DESTA SEMANA

30s / 30s

FORMATO

4 (ponto de partida)

RODADAS

~18–20 min

DURAÇÃO TOTAL

- 1 Agachamento com salto
- 2 Escalador
- 3 Polichinelo c/ joelho elevado
- 4 Prancha c/ deslocamento lateral
- 5 Elevação de joelhos
- 6 Burpee adaptado

Circuito ampliado para 6 exercícios. Se o RPE da semana anterior ficou acima do alvo, mantenha 3 voltas nesta semana, priorizando técnica sobre volume.

04

RPE 8–9

ALVO DESTA SEMANA

30s / 30s

FORMATO

5 (ponto de partida)

RODADAS

~22–24 min

DURAÇÃO TOTAL

- 1 Agachamento com salto
- 2 Escalador
- 3 Polichinelo c/ joelho elevado
- 4 Prancha c/ deslocamento lateral
- 5 Elevação de joelhos
- 6 Burpee adaptado

Chegar até aqui em 30s/30s não é "não ter evoluído" — você progrediu em volume e dificuldade o tempo todo. Só avance para o formato 20s/10s (Tabata) se já vem reportando RPE dentro/abaixo do alvo por 2+ semanas seguidas.

Nota de segurança

Este protocolo não substitui avaliação médica ou de educador físico presencial. É recomendado para adultos saudáveis, sem contraindicação ao exercício de alta intensidade.

Dor articular aguda (diferente da fadiga muscular esperada) é sinal para parar a sessão imediatamente. Se persistir, procure avaliação profissional presencial.

Atenção

Em caso de dor no peito, tontura intensa ou falta de ar desproporcional durante o treino, interrompa a sessão imediatamente e procure atendimento médico.