

BALANCEANDO O TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT)

Fernanda Bianchi Souza¹; Luis Francia Farje².

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

fernandabianchisouza@hotmail.com

²Professor de anatomia do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -

luis.farje@fatec.sp.gov.br

RESUMO

O treinamento intervalado de alta intensidade, mais conhecido como HIIT (high-intensity interval training), tem sido um protocolo de atividade muito aceito pela população, a qual não disponibiliza de muito tempo, e necessita de uma atividade que lhes proporcione bem estar e saúde. Esse treinamento consiste em um curto período de tempo, sendo praticado apenas com o peso do corpo, sem a utilização de aparelhos, o que facilita a pratica desse protocolo até mesmo em casa, em parques ou praças. Dessa forma, objetivamos propor um estudo no qual, balanceamos os pontos a favor e contra o treinamento intervalado de alta intensidade, e gerando assim, uma conclusão coerente para que se obtenha maior conhecimento sobre esse tipo de treinamento, o qual ainda está em crescimento nos dias de hoje.

Palavras-chave: HIIT; Treinamento de Alta Intensidade, Treinamento físico.

ABSTRACT

THE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) BALANCE

High-intensity interval training or HIIT has been an activity protocol very accepted by the population which does not have a long time available and requires an activity that provides health and wellness. This training consists of a short period of time and could be practiced with no devices, only with the weight of the body that facilitates the practice in parks, squares or even at home. In this way, we propose a study to check the points in favor and against the interval training of high intensity, thus generating a coherent conclusion to obtain more knowledge about this type of training which is still growing nowadays.

Keywords: High Intensity Training; HIIT; physical training.

1 INTRODUÇÃO

No século XXI, vemos uma redução na pratica de atividade física, na maioria dos casos, devido à falta de tempo disponível para o deslocamento e desenvolvimento de alguma atividade (MATTHEWS, 2012).

Além disso, a atividade física regular em todas as idades é essencial para minimizar o risco problemas de saúde e desgastes físicos, além de possibilitar a longevidade com

maior qualidade de vida, promovendo saúde e melhor desempenho na realização de atividades diárias e de lazer (FINLEY, 2006; WILLIAMS & WILKINS, 2013).

Assim, diferentes protocolos de exercícios físicos têm sido implementados, visando atender essa porção numerosa da população que não pratica atividades devido à falta de tempo disponível (SHAW et al, 2006). Dentre eles, o treinamento intervalado de alta intensidade, mais conhecido como HIIT (*High-Intensity Interval Training*).

O HIIT consiste no treinamento com duração curta, sendo composto por exercícios de alta, máxima ou supramáxima intensidade; em alguns lugares é intervalado com pausa ativa (GIBALA et. al, 2008). Muitas pesquisas declaram a eficiência de um treinamento de alta intensidade e curta duração, porém observa-se nos estudos que serão abordados no decorrer da revisão, que relatam que não há diferença significativa entre o treinamento HIIT e os outros protocolos de treinamento.

Assim este trabalho tem o objetivo de avaliar os aspectos a favor e contra o treinamento HIIT, e verificar sua eficácia para os praticantes.

2 DESENVOLVIMENTO DO ASSUNTO

O HIIT vem tomando cada vez mais adeptos, dentro das práticas regulares de exercícios físicos. Segundo Kravitz (2016) esse tipo de treinamento gera benefícios relacionados a mudanças na composição corporal, condicionamento físico aeróbio e anaeróbio, redução da gordura visceral e melhoras cardiovasculares. Há pesquisas que afirmam que este treinamento é responsável na melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, auxílio na manutenção e perda da gordura corporal e melhora na sensibilidade à insulina. (ANTUNES et al., 2006; ZAMAI; COSTA, 2008).

Richards (2010) confirma a afirmação anterior, relatando que de maneira crônica, esse tipo de treino influencia o balanço lipídico auxiliando na redução da gordura corporal. Em contrapartida, encontramos relatos como o de Zhang et al. (2015) que afirma que o HIIT não induz a maior perda de gordura visceral, devido a isso, implica que o volume de treinamento do HIIT pode não ser uma variável relevante para modificar o armazenamento de gordura abdominal. Assim, é necessário comparar o HIIT com o treinamento aeróbio de moderada intensidade no qual os efeitos parecem se equiparar entre os grupos treinados de indivíduos não atletas (HOTTENROTT, LUDYGA & SCHULZE, 2012).

Segundo Kilen et al. (2014) o treinamento não surtiu efeito algum em atletas de elite e também não houve diferença significativa em indivíduos obesos (ALKAHTANI et al., 2013) ou foi ineficiente se comparado com o treinamento tradicional, mesmo que em indivíduos com sobrepeso e destreinados (KEATING et al., 2014).

Em completa oposição, encontramos pesquisadores declarando que este treinamento induz o corpo a alterações metabólicas e de desempenho que se sobressaem em relação ao treinamento aeróbio tradicional (LITTLE et al. 2010; GIBALA et al. 2012).

De maneira geral, analisando os dois princípios, podemos verificar que o HIIT pode ser utilizado, tanto para o treinamento do público fitness, quanto para a preparação desportiva, mantendo o cuidado com as proporções de cargas de treino de forma adequada e bem estruturada (HERODECK et al., 2014), o qual deve ser bem planejado e adequado pelos profissionais que irão realizar a prescrição do mesmo, conforme os objetivos dos indivíduos, suas potencialidades e limitações, e levando em consideração que trabalhos de alta intensidade têm seus riscos físicos, metabólicos, cardiovasculares, entre outros (OLSON,2014).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que seguindo um protocolo contínuo (treinamento realizado durante meses) o treinamento é eficaz, devido à constante adaptação do corpo aos picos de frequência cardíaca (o que pode ser estudado em outras pesquisas) o qual é obtido durante o treinamento, o que auxilia de maneira geral na perda de gordura corporal. Cabe destacar também que há benefício para a maioria das pessoas que têm pouco tempo para a prática de atividades físicas, sendo possível o treino até mesmo em casa, por não exigir aparelhos, fazendo uso somente do peso corporal.

REFERÊNCIAS

- ALKAHTANI, S.A.; et al. Effect of interval training intensity on fat oxidation, blood lactate and the rate of perceived exertion in obese men. **Springer Plus** 2: 532, 2013.
- ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 2, mar./abr. 2006.
- FINLEY, C. E. et al. Cardiorespiratory fitness, macronutrient intake, and the metabolic syndrome: the Aerobics Center Longitudinal Study. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 106, n. 5, p. 673-679, 2006.
- GIBALA, M. J.; MCGEE, S. L. Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: a little pain for a lot of gain?. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 36, n. 2, p. 58-63, 2008.



GIBALA, M. J. et al. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. **The Journal of physiology**, v. 590, n. 5, p. 1077-1084, 2012.

HERODEK, K. et al. High Intensity Interval Training. **Activities in Physical Education and Sport**, v. 4, n. 2, p. 205-207, 2014.

HOTTENROTT, K.; LUDYGA, S.; SCHULZE, S. Effects of high intensity training and continuous endurance training on aerobic capacity and body composition in recreationally active runners. **Journal of sports science & medicine**, v. 11, n. 3, p. 483, 2012.

KEATING, S. E. et al. Continuous exercise but not high intensity interval training improves fat distribution in overweight adults. **Journal of obesity**, v. 2014, 2014.

KILEN, A. et al. Effects of 12 weeks high-intensity & reduced-volume training in elite athletes. **PloS one**, v. 9, n. 4, p. e95025, 2014.

KRAVITZ L. ACSM information on high intensity interval training. **American College of sports medicine**, 2016

LITTLE, J. P. et al. A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms. **The Journal of physiology**, v. 588, n. 6, p. 1011-1022, 2010.

MATTHEWS, C. E. et al. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults-. **The American journal of clinical nutrition**, v. 95, n. 2, p. 437-445, 2012.

OLSON, M. T. It'sa Hiit!. **ACSM'S Health & Fitness Journal**, v. 18, n. 5, p. 17-24, 2014.

RICHARDS, J. C. et al. Short-term sprint interval training increases insulin sensitivity in healthy adults but does not affect the thermogenic response to β -adrenergic stimulation. **The Journal of physiology**, v. 588, n. 15, p. 2961-2972, 2010.

SHAW K, GENNAT H, O'ROURKE P, DEL MAR C. Exercise for overweight or obesity. **Cochrane Database Syst Rev**. n.4:CD003817, 2006.

ZAMAI, C. A.; COSTA, M. S. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). **Movimento & Percepção**, v. 9, n. 13, p. 266-286, 2008.

ZHANG, H. et al. Effect of high-intensity interval training protocol on abdominal fat reduction in overweight Chinese women: a randomized controlled trial. **Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology**, v. 47, n. 1, p. 57-66, 2015.