

# **Eficiência do HIIT comparado ao exercício moderado contínuo voltado ao emagrecimento**

Matheus Postai Mundt  
Enio Lucas Bertolini

## **Resumo**

Atualmente, uns dos principais motivos das pessoas pela busca de programas de treinamentos são referentes ao emagrecimento. Cientificamente, sabe-se que um dos meios mais utilizados e eficazes para se atingir esse objetivo é o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) e o exercício moderado contínuo. Cada um destes modelos de treinamento segue uma abordagem diferente para o mesmo fim. As propostas do HIIT são exercícios de alta intensidade com baixo volume e duração, já o exercício moderado contínuo é baseado em um exercício de alto volume e duração, conseqüentemente com baixa intensidade. Como nos dias de hoje o tempo é muito escasso, a maioria das pessoas não consegue separar um tempo grande para a prática de atividade física, principalmente aquelas práticas que demoram horas em cada sessão, o que faz diminuir a aderência das pessoas aos programas de exercício físico. Isso pode ocasionar vários aspectos negativos a sua saúde, como as doenças, fazendo com que a qualidade de vida do indivíduo diminua significativamente. Desta forma, essa pesquisa terá como objetivo geral comparar a eficiência desses dois métodos de treinamento (HIIT e exercício moderado contínuo) e como objetivos específicos entender os efeitos fisiológicos de cada uma dessas abordagens realizando a comparação de ambos os métodos visando o emagrecimento. Esta pesquisa será realizada seguindo uma abordagem qualitativa de revisão de literatura, onde serão pesquisados artigos científicos a partir do ano de 2000 até o ano atual na plataforma Scielo; Google Acadêmico; Pubmed e livros da área. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

**Palavras-chave:** Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Exercício moderado contínuo; Emagrecimento.