

O efeito do exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) na composição corporal de pessoas com sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática.

Carla Cristina Lada dos Anjos Basilio da Rocha
Orley Daniel Snitynski Moura
Barbara Chinaglia Tagata

Resumo

Nas últimas décadas a obesidade se mostrou como uma doença poderosa, por tratar-se de uma patologia decorrente de diversos fatores, a falta de atividade física é um deles e está diretamente ligada com a vida sedentária, causando prejuízos a saúde de grande parte da sociedade. Os exercícios físicos são recomendados como componente indispensável de um programa de emagrecimento, e controle de peso, bem como na promoção e manutenção da saúde, dentre eles destaca-se o HIIT, que é um método de exercício que consiste em períodos de alta intensidade e curtas pausas de repouso. Desta forma, o presente estudo de revisão bibliográfica tem por objetivo verificar o efeito do treinamento intermitente de alta intensidade – HIIT sobre a composição corporal de adultos com sobrepeso e obesos. A busca foi realizada por meio dos portais Pubmed, Scielo, Google Scholar e ResearchGate, utilizando as palavras chaves tanto em português como em inglês: obesidade, atividade física, exercício intervalado, HIIT, obtendo-se ao final onze artigos pertinentes para análise e discussão. Conclusões e Resultados em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: Obesidade; atividade física; exercício intervalado; HIIT;