

# Efeito do treinamento intervalado de alta intensidade na composição corporal de adultos: uma revisão

Wyllhana Regina Zbunovicz

## Resumo

Nos dias atuais, a falta de tempo para realização de exercícios físicos vem sendo comum, contribuindo de modo direto para uma vida mais sedentária, acarretando, por exemplo, no aumento de massa gorda, e alterações negativas da composição corporal, prejudicando principalmente a saúde e qualidade de vida. Este estudo se justifica pela importância de estudar o treinamento intervalado, cujo método está sendo cada vez mais utilizado, por se tratar de fácil aplicabilidade e pouca duração, sendo submetido a grandes intensidades, levando a respostas positivas no desempenho e composição corporal. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade na composição corporal de adultos, através de uma revisão sistemática de caráter qualitativo, seguindo o método PRISMA. A busca dos artigos foram realizadas por meio eletrônico com o auxílio do site BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), cujo realiza a filtragem dos artigos que tenham assunto relacionado a área da saúde em todos os sites renomados, do qual foi utilizado as seguintes combinações de palavras chaves: HIIT and fat percentage, HIIT and body composition, High intensity interval training, women, HIIT and body mass index, HIIT and man. Após a busca, foram encontrados 267 estudos, destes 19 eram duplicados nas diferentes combinações de palavras chaves. Em seguida, foram selecionados pelo título 69 artigos, destes não foi possível o acesso a 09 manuscritos. Na sequência realizou-se a leitura dos resumos, com a finalidade de refinar a amostra por meio dos critérios de inclusão, restando 35 artigos selecionados. A eliminação dos artigos remanescentes consistiu devido ao fato que os mesmos não se encaixaram nos critérios de inclusão. Após os critérios de inclusão, restaram 07 artigos, os quais foram lidos na íntegra, de modo que os resultados coletados ainda estão em andamento.

**Palavras-chave:** HIIT, percentual de gordura, composição corporal, treinamento intervalado de alta intensidade, índice de massa corporal.