



EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) NA SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA EM IDOSOS

Bianca Yoshikawa Gohenski

Nayara Fernandes Bareto

Ricardo Martins de Souza (Orientador)

Resumo

O Treinamento intervalado de alta intensidade – também conhecido como HIIT, é um método de treinamento que consiste em vincular períodos de esforços intensos, podendo ser intercalado por períodos de recuperação ativa ou passiva. Sabemos que os idosos devem incluir o exercício físico regular em sua vida cotidiana e treinar todas as competências essenciais de maneira direcionada, pois algumas alterações fisiológicas estão associadas à idade e a implicações importantes no que diz respeito a saúde nessa fase da vida. O HIIT além de se destacar pelos benefícios em pessoas cardiopatas e em atletas de alto rendimento, ele se mostrou ser benéfico para a população idosa. Deste modo, o nosso trabalho de pesquisa busca investigar quais os efeitos do HIIT na saúde e aptidão física de idosos. O objetivo central do trabalho é abordar e analisar os estudos encontrados sobre os efeitos do treino HIIT na saúde e aptidão física em indivíduos da terceira idade. Para tanto, foi pesquisada e analisada a literatura pertinente sobre o tema para responder à seguinte pergunta de pesquisa: Quais os efeitos treinamento HIIT (intervalado de alta intensidade de alta intensidade) na saúde e aptidão físicas em idosos? Dessa forma, foi efetuada uma pesquisa bibliográfica, onde foi elaborado um levantamento de fontes na base de dados Google acadêmico, Lilac, e Pubmed, com intuito de responder à pergunta de pesquisa. A pesquisa da literatura foi efetuada entre janeiro de 1996 a janeiro de 2021.

As partes que não estão presentes neste resumo, estão em andamento, e serão finalizadas em dezembro de 2021.

Palavras-chave: HIIT; SAÚDE; IDOSO;