

COMPARAÇÃO DE EXERCÍCIO CONTÍNUO E INTERMITENTE DE ALTA INTENSIDADE NA REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

DA SILVA, Gabriel
DOS SANTOS, Petherson

Exercícios intermitentes de alta intensidade tem ganhado grande popularidade nos últimos tempos, tanto para o tratamento em indivíduos portadores de cardiopatias, possuíentes de síndrome metabólica e também para a redução da gordura corporal. Há evidências existentes que o efeito do exercício aeróbico regular sobre a gordura corporal não é a maneira mais eficiente para a perda de tecido adiposo; No entanto, outras formas de exercícios tem sido estudado e pode ter um impacto maior sobre composição do corpo e fatores fisiológicos. Na revisão serão analisados exercícios intermitentes de alta intensidade onde há evidencias que pode ser mais eficaz na redução de gordura abdominal e subcutânea corpo do que outros tipos de exercícios contínuos e de baixa intensidade. Os mecanismos subjacentes da redução da gordura induzida pelo treinamento intervalado, no entanto, são pouco determinadas e deve ser mais explorado. O treinamento intermitente de alta intensidade (HIIT) regular tem mostrado para aumentar significativamente a capacidade aeróbia e de aptidão anaeróbia. O HIIT também reduz significativamente a resistência à insulina e resulta num número de adaptações do músculo esquelético com um aumento da oxidação das gorduras músculo esquelético e melhor tolerância à glicose. Esta revisão resumirá os estudos sobre o treinamento intervalado de alta intensidade e contínuo na perda total de gordura e seus demais benefícios. Será feita a busca em banco de dados como Google acadêmico, PubMed, Scielo, entre outros. Entretanto, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, muitas coisas ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o termino do mesmo.