

O EFEITO DO EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

ANTUNES, Cleverson Luiz (UNIBRASIL/ACADEMICO)

Na contemporaneidade a falta de tempo para a prática de exercícios físicos tem contribuído diretamente como um dos principais motivos para o início de uma vida sedentária, consequentemente patologias agudas e crônicas relacionado à gordura corporal tem se tornado comum no cotidiano da sociedade. Como alternativa os exercícios de alta intensidade executados de forma intermitente tem se mostrado mais eficaz na lipólise, pois ainda que o corpo não tolere grande quantidade de esforço por longos períodos de tempo, a intensidade alcançada durante o treino intervalado de alta intensidade é consideravelmente maior em relação aos exercícios de longa duração, onde a intensidade do exercício precisa ser dosada para que se consiga completar o percurso. No treinamento de alta intensidade o corpo é submetido a grandes intensidades e como consequência os efeitos fisiológicos podem ser responsáveis por melhorar a desempenho e a composição corporal em um curto período de tempo. Essa metodologia pode se tornar uma alternativa para aqueles que possuem pouco tempo destinado aos exercícios ou quebrar a monotonia presente na execução do mesmo movimento por muito tempo. Nesse sentido o objetivo do presente estudo foi analisar na literatura se os efeitos dos exercícios intervalados de alta intensidade realmente são eficazes na alteração da composição corporal e quais alterações fisiológicas contribuem pra esse resultado. A busca foi realizada por meio dos portais Pubmed, Lilacs e Scielo tendo como referências as palavras chaves: treino intervalado, treino contínuo, respostas fisiológicas, composição corporal. De um total de 310 estudos encontrados, apenas 12 passaram pelos critérios de inclusão e exclusão e foram incluídos no estudo. Por meio dos dados encontrados foi verificado que os exercícios intervalados de alta intensidade possuem um maior efeito na composição corporal quando comparado aos métodos tradicionais de treinamento. Os resultados ainda são inconclusivos, pois a pesquisa ainda esta em andamento.

Palavras Chave: Intermitente; Contínuo; Composição Corporal; Efeitos.