



EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE EM PESSOAS COM OBESIDADE

Lucas Luy Swolinski Duarte
Jefferson Nikolaiuw Braga
Ricardo Martins de Souza

Resumo

INTRODUÇÃO: A obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, sendo reconhecida atualmente como uma epidemia global, influenciando diretamente na prevalência de diversas comorbidades como diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares e distúrbios metabólicos. Além de implicações clínicas, o excesso de peso interfere diretamente na autoestima, mobilidade e qualidade de vida dos indivíduos, tornando urgente a procura por estratégias não farmacológicas e eficazes de emagrecimento. Nesse contexto, o exercício físico entra como um intervenção eficiente tanto para a redução da gordura corporal quanto para a profilaxia de novos casos. Dentre os modelos de atividade, o treinamento Intervalado de alta intensidade (ou HIIT) vem ganhando cada vez mais espaço, pois reúne eficiência, praticidade e resultados em um tempo relativamente curto de prática. **OBJETIVO:** Assim, este trabalho procura analisar através de uma revisão narrativa de literatura, de quais formas o HIIT auxilia na redução de marcadores corporais como o peso e, como influencia a melhora de indicadores de saúde em indivíduos classificados em diferentes graus de obesidade. Foram utilizados como critérios de inclusão, artigos publicados entre 2015 e 2025, com duração mínima de oito semanas, que analisaram mudanças na composição corporal, sensibilidade à insulina, VO2Max e adesão ao método. Foram utilizados artigos publicados apenas pela base de dados do PubMed.

METODOLOGIA: Para a pesquisa, foram utilizadas diferentes bases de dados e incluídos estudos experimentais que verificaram o impacto do HIIT na antropometria e marcadores fisiológicos relevantes no problema.

RESULTADOS: Os resultados preliminares apontam que o treinamento intervalado de alta intensidade auxilia na diminuição da gordura visceral e corporal, aumenta o consumo máximo de oxigênio, aumenta a sensibilidade à insulina e contribui para a regularização do perfil lipídico, trazendo resultados parecidos e por certas vezes melhores que o treinamento contínuo (MICT). Outro aspecto interessante encontrado é a aceitação do método em questão, principalmente entre pessoas que informaram possuir pouco tempo para a prática de atividade, principalmente no público jovem. **CONCLUSÕES:** Sendo assim, concluímos até o presente momento, que o HIIT é uma alternativa eficaz, viável e segura na luta contra a obesidade, não somente pela redução do peso total, porém pelo impacto na saúde mundial e bem-estar dos participantes.

Palavras-chave: Treinamento intervalado de alta intensidade; obesidade; exercício físico; gordura corporal;