

Eficiência do HIIT comparado ao exercício moderado contínuo voltado ao emagrecimento

Matheus Postai Mundt
Enio Lucas Bertolini

Resumo

Atualmente, uns dos principais motivos das pessoas pela busca de programas de treinamentos são referentes ao emagrecimento. Cientificamente, sabe-se que um dos meios mais utilizados e eficazes para se atingir esse objetivo é o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) e o exercício moderado contínuo. Cada um destes modelos de treinamento segue uma abordagem diferente para o mesmo fim. As propostas do HIIT são exercícios de alta intensidade com baixo volume e duração, já o exercício moderado contínuo é baseado em um exercício de alto volume e duração, consequentemente com baixa intensidade. Como nos dias de hoje o tempo é muito escasso, a maioria das pessoas não consegue separar um tempo grande para a prática de atividade física, principalmente aquelas práticas que demoram horas em cada sessão, o que faz diminuir a aderência das pessoas aos programas de exercício físico. Isso pode ocasionar vários aspectos negativos a sua saúde, como as doenças, fazendo com que a qualidade de vida do indivíduo diminua significativamente. Desta forma, essa pesquisa terá como objetivo geral comparar a eficiência desses dois métodos de treinamento (HIIT e exercício moderado contínuo) e como objetivos específicos entender os efeitos fisiológicos de cada uma dessas abordagens realizando a comparação de ambos os métodos visando o emagrecimento. Esta pesquisa será realizada seguindo uma abordagem qualitativa de revisão de literatura, onde serão pesquisados artigos científicos a partir do ano de 2000 até o ano atual na plataforma Scielo; Google Acadêmico; Pubmed e livros da área. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras-chave: Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Exercício moderado contínuo; Emagrecimento.