

# Efeitos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) em pacientes com Síndrome Metabólica

XL Encontro de Iniciação Científica

Erika Vanessa Farias dos Santos, Carlos Evangelista Aguiar de Sousa Filho, Shirley Moreira Alves, José Jackson do Nascimento Costa, Jordânia Marques de Oliveira Freire, Anderson Weiny Barbalho Silva

A prática regular de exercício físico é uma ferramenta indispensável no tratamento da Síndrome Metabólica (SM). Diante disso, um dos métodos que vem sendo proposto e ganhando espaço pela sua eficiência na perda de gordura corporal em um período menor de estímulo é o treinamento intervalado de alta intensidade, do inglês High Intensity Intermittent Training (HIIT). Desta forma, o objetivo do presente estudo é analisar os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade na prevenção e controle dos fatores de risco associados à SM. Para isso, foram realizadas buscas em bases dados eletrônicas: Medline, Pubmed, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo em periódicos nacionais e internacionais. Artigos publicados dos anos de 1996 a 2021 foram revisados. Com efeito, os principais achados relacionaram a Obesidade, a Síndrome Metabólica e o HIIT, mostrando que este método é eficiente na redução de massa corporal; a partir da frequência de treino, intensidade, e duração de diferentes protocolos. Uma das principais dificuldades de muitos indivíduos é a disponibilidade de tempo, dificultando a prática do exercício físico e assim, tornando-se vulneráveis aos fatores de risco relacionados à SM. Estudos apontam que o HIIT promove uma maior capacidade oxidativa do músculo e que esta, está associada a uma melhor capacidade para oxidar gorduras e reduzir os fatores de risco cardiometabólicos, como a resistência à insulina. A realização de atividades aeróbias de alta intensidade aumenta a mobilização de gordura no momento do exercício e pós exercício, a partir de uma prática habitual de três vezes por semana. Ao final das análises, foi possível constatar que o HIIT é um método eficaz na redução dos fatores de risco que compõem a síndrome metabólica.

Palavras-chave: Síndrome Metabólica, Exercício, High Intensity Intermittent Training.