

Exercício intermitente de alta intensidade: determinantes fisiológicos e implicações em mulheres sedentárias

Autores

Aline Siqueira Santos
Karoline Feriani

Orientação

Renato Aparecido Corrêa Caritá

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Sedentarismo é definido como ausência de atividade física ou esportiva, e está associado com o desenvolvimento da tecnologia e dos confortos da vida moderna. Assim como no homem, a mulher também está dentro deste contexto. A não realização de uma prática de exercícios frequente está relacionada ao surgimento de doenças, na qual se destaca a obesidade. *OHITT (High Intensity Intermittent Training)*, definido como exercício intermitente de alta intensidade, consiste de estímulos rápidos e intensos, com pausas curtas, podendo ser ativa ou passiva, tem mostrado resultados significativos sobre o sistema cardiovascular, diminuição de gordura corporal e da glicemia. O objetivo deste estudo foi: 1) Analisar estudos e compreender os efeitos proporcionados através do *HIIT* em mulheres sedentárias e, 2) Descrever os mecanismos fisiológicos decorrentes das adaptações desse programa de treinamento. Este estudo pode contribuir para área da Educação Física, compreendendo melhor sobre o *HIIT* em mulheres inativas. Foi realizado um levantamento bibliográfico por meio das bases de dados: PubMed, SPORTDiscus e Google Scholar, utilizando as palavras-chaves: treinamento intervalado, treinamento intervalado de alta intensidade, treinamento intervalado e sedentários, treinamento intervalado e mulheres sedentárias e *HIIT*. A busca foi realizada no período entre Fevereiro de 2017 e Setembro de 2017, sem estabelecer limites de data de publicação. Além disso, as referências bibliográficas dos estudos identificados foram revisadas para detectar estudos adicionais. Pode-se concluir que a não realização de uma prática frequente de exercícios está relacionada ao surgimento de doenças. Entretanto, a prática regular de exercícios tem apresentado efeitos benéficos para a saúde. No qual, o *HIIT* mostra-se eficiente, como a perda de gordura corporal, aumento da capacidade aeróbia, melhora da sensibilidade a insulina, aumento VO_{2max} e aumento da flexibilidade.

Palavras-chave:

Treinamento intervalado. Fisiologia do exercício. Sedentarismo. Mulheres.