



OS BENEFÍCIOS E/OU MALEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE.

WILLIAN IAGO REIS DA SILVA; MARCELO DE CASTRO SPADA RIBEIRO
will_edfiscapuc@hotmail.com

Objetivo: Verificar os benefícios e/ou malefícios do treinamento intervalado de alta intensidade. **Método:** A presente pesquisa se caracteriza como sendo uma revisão sistemática, onde foram selecionados artigos em português nos sítios de busca, Scielo e Google Acadêmico, com até 12 anos de publicação, a seleção dos estudos foi feita através da leitura dos resumos dos artigos e aqueles que apresentassem relevância para a pesquisa foram selecionados, totalizando 10 artigos que posteriormente foram analisados e feita uma descrição dos mesmos por ordem de assunto e o tipo de amostra envolvida. **Resultados:** Foi possível detectar através da análise feita nos artigos que o treinamento intervalado de alta intensidade foi capaz de melhorar aspectos ligados a composição corporal, cardiovascular e bioquímica de crianças obesas, em adolescentes com sobrepeso, adultos inativos e adultos ativos. Não foram encontrados malefícios nos artigos selecionados, entretanto podemos caracterizar a dificuldade na reprodutibilidade dos protocolos, a diversificidade nas variáveis ligadas a intensidade, a falta de protocolos para população idosa, com pessoas com patologias diversas e a não relação do método com a incidência de lesões ósseas e musculares. **Conclusão:** De forma geral o treinamento intervalado de alta intensidade mostrou vários benefícios nos estudos aqui apresentados, e que quando comparado ao treinamento aeróbio contínuo mostra-se ser tão eficiente quanto, mostrando ser uma estratégia interessante em programas de treinamento que visam a promoção da saúde. Necessitando assim de mais pesquisas que possam comparar os métodos e saber qual o mais viável para cada grupo de pessoas.

Palavras-chave: Treinamento Intervalado. Treinamento Intermitente. Treinamento Intervalado De Alta Intensidade