

EFEITO DE PROTOCOLOS DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES OBESOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

EFFECT OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING PROTOCOLS ON THE BODY COMPOSITION OF OBESE ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW

EFFECTO DE PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO INTERVALO DE ALTA INTENSIDAD EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE ADOLESCENTES OBESOS: UNA REVISIÓN DE LITERATURA

Jairo da Costa Lima Neto

jairo.costa081@gmail.com

Igor Henriques Fortunato

igorhf13@hotmail.com

Aline de Freitas Brito

alineebritoo@gmail.com

Universidade de Pernambuco (UPE)

PALAVRAS-CHAVE: *High Intensity Interval Training; Adolescentes Obesos; Composição Corporal.*

INTRODUÇÃO

A prevalência de obesidade na adolescência está aumentando constantemente, tornando-se um fator de risco para a persistência da obesidade e doenças crônicas associadas na vida adulta e mortalidade precoce. O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) melhora efetivamente a composição corporal (CC) de adultos, e dados preliminares em adolescentes são promissores.

JUSTIFICATIVA

A obesidade se tornou um problema de saúde global e está afetando cada vez mais a população adolescente. Dessa forma, sugere-se que o HIIT seja uma das estratégias mais eficazes para promover melhorias na CC adolescentes obesos, pois as evidências indicam que tal prática promove adaptações cardiometabólicas em menor tempo que exercícios menos intensos, prevenindo o surgimento de doenças crônicas na vida adulta e diminuindo, assim, o risco de mortalidade precoce.



OBJETIVOS

Avaliar através de uma revisão de literatura o efeito de diferentes protocolos de HIIT na composição corporal de adolescentes obesos, e indicar qual a possível metodologia de treinamento mais eficaz para fins de melhoria desta variável.

BASE TEÓRICA

O HIIT é caracterizado por envolver diferentes estímulos em alta intensidade, seja este submáximo ou máximo [entre 80-100% da frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) ou capacidade aeróbia (VO₂_{máx}.)], durante curtos períodos (30s-4min), seguidos de momentos de recuperação ativa ou passiva (WESTON; WISLOFF; COOMBES, 2014).

METODOLOGIA

Foram realizadas buscas na base de dados *PubMed*, e foram incluídos estudos com adolescentes obesos e que utilizaram o HIIT na perspectiva de melhorar as variáveis de CC dos indivíduos. Os descritores utilizados para a busca foram: "high intensity interval training", "obesity", "body composition" e "adolescents". Dos 20 artigos encontrados na busca, apenas 3 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

A moda dos parâmetros de treinamento indica que os estudos realizados com o HIIT foram realizados de 3 a 12 semanas, numa frequência semanal de 3 a 5 dias/semana e intensidade média de 90% da FC_{máx} dos indivíduos. O número de séries, a relação trabalho-descanso e a modalidade de exercício se mostraram variados entre os estudos: 2 a 6 séries, com tempo de trabalho de 10 segundos a 10 minutos intercalados com descanso (ativo ou passivo) de 20 segundos a 5 minutos, sendo executados tanto em ergômetros (esteira e cicloergômetro), como através de práticas esportivas (basquete e boxe) e exercícios funcionais.

Os resultados indicam reduções significantes na massa corporal e gordura corporal dos participantes. No estudo de Rey *et al.* (2016), houve diminuição de 3,6% e 7,52%, respectivamente; no estudo de Lazzar *et al.* (2016), 4,48% e 5,8%; e no estudo de Morrissey *et al.* (2018), 6,6% e 6,25%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que os diferentes protocolos de HIIT foram eficientes para melhorar a composição corporal de adolescentes obesos, independente do tipo de exercício e período de intervenção de cada estudo. Contudo, não foi possível indicar qual a metodologia de treinamento mais eficaz dentre as analisadas, sendo necessária a produção de mais estudos nesta perspectiva.

REFERÊNCIAS

- LAZZER, S., *et al.* Effects of high-intensity interval training on physical capacities and substrate oxidation rate in obese adolescents. *J Endocrinol Invest.*, v. 40, n. 2, p. 217–226, 2016.
- MORRISSEY, C., *et al.* Effects of exercise intensity on microvascular function in obese adolescents. *Int J Sports Med.*, v. 39, n. 6, p.:450-455, 2018.
- REY, O., *et al.* Effects of combined vigorous interval training program and diet on body composition, physical fitness, and physical self-perceptions among obese adolescent boys and girls. *Pediatr. Exerc. Sci.*, v. 29, p. 73–83, 2016.
- WESTON, K. S.; WISLOFF, U.; COOMBES, J. S. High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.*, v. 48, p. 1227–1234, 2014.

