

# EFEITO DE UM TREINO RESISTIDO DE ALTA INTENSIDADE COM CURTO PERÍODO DE DESCANSO NOS MARCADORES DA APTIDÃO FÍSICA.

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTec 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

FLORENTINO; Kairos Resende Corrêa <sup>1</sup>, COSTA; Rayana matos da <sup>2</sup>, BENTES; Claudio Melibeu <sup>3</sup>

## RESUMO

**Código do projeto: PVIE2396-2021 Introdução:** O HIIT abrange exercícios que envolvam repetidos tiros com alta intensidade, intercalados com ciclos de baixa intensidade ou de um período de descanso. Dessa forma, uma sessão de treino com esse protocolo pode ser adaptada para diversos exercícios, se adequando de acordo com o praticante. Diversos métodos de treino utilizando cargas relativamente altas e intervalos de recuperação curtos já foram descritos em outros trabalhos, após o crescimento do HIIT. Apesar disso, trabalhos incluindo o treino resistido de alta intensidade com períodos curtos de descanso necessitam de mais espaço para serem explorados. Como já visto em uma revisão sistemática com metanálise, o HIIT é um modelo de treino eficaz, pois promove benefícios à composição corporal, ao sistema cardiovascular e ao metabolismo, e além disso pode ser feito com 40% menos de tempo comparado com treinos contínuos. Assim, outros protocolos de alta intensidade com curtos períodos de descanso, como o HI/SR, devem ser estudados a fim de que seus efeitos sejam esclarecidos. **Objetivos:** O objetivo da pesquisa foi verificar o efeito do HI/SR nos marcadores da aptidão física através de uma revisão sistemática. **Metodologia:** Tratou-se de uma revisão de caráter descritivo exploratório a respeito do efeito do treino de alta intensidade com curto período de descanso na composição corporal. Essa revisão sistemática empregou para o desenho de estudo o protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Utilizou-se dos descritores “*high intensity*” AND “*short rest*” nas bases MEDLINE/PubMed, SCOPUS e Web of Science. A partir da leitura do título e resumo, os artigos foram selecionados para critérios de elegibilidade. Por fim, os artigos elegíveis foram lidos na íntegra a fim de serem analisados qualitativamente. **Resultados e Discussão.** A busca desenvolvida resultou em 119 artigos encontrados no primeiro momento, dos quais 63 eram duplicados e 52 foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios de elegibilidade. Assim, quatro trabalhos foram selecionados e avaliados em sua qualidade metodológica. Os artigos encontrados avaliaram o protocolo de treinamento e observaram efeitos negativos e positivos. Como efeito negativo verificou-se que ele causa um alto estresse metabólico e mecânico, dificultando a realização de exercícios subsequentes na mesma série. No tocante aos pontos positivos, o HI/SR pode promover hipertrofia e melhora do desempenho cardiorrespiratório. Em geral, os quatro trabalhos abordam o protocolo que utiliza os três exercícios mais básicos com barra do treinamento resistido, sendo eles Agachamento, Supino e Levantamento Terra. As evidências tratam o tema apenas de forma aguda em ambos os sexos, ou seja, verificam o efeito HI/SR durante e após a realização do mesmo. **Conclusão** Conclui-se que na literatura científica muito se discute a respeito do treino resistido de alta intensidade, apesar disso trabalhos que avaliam o efeito do HI/SR a longo prazo ainda precisam ser discutidos. As evidências apontam que o protocolo deve ser prescrito de maneira periodizada, a fim de otimizar a aptidão físicas dos praticantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, Treinamento de Força

<sup>1</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kairosresende@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, 18rayanamatos@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, claudiomelibeu@ufrrj.br

<sup>1</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, kairosresende@hotmail.com  
<sup>2</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, 18rayanamatos@gmail.com  
<sup>3</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, claudiomelibeu@ufrj.br