

VANTAGENS DO HIIT COMPARADO AO TREINAMENTO CONTÍNUO NO COMBATE AO SEDENTARISMO NO ADULTO

Raissa Aparecida de Oliveira¹; Adrielle Aparecida Leite²; Ana Claudia Martiniano
Silva³; Daniel Patriota da Silva⁴; Leandro Riccioni Sammarco^{5,6}.

¹ Centro Universitário UFBRA. (rayssaoliveira300@icloud.com).

² Centro Universitário UFBRA. (adrielleaparecida2022@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (silvaanaclaudiamartinianosilva@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (maximusalucard@gmail.com).

⁵ Centro Universitário UFBRA. (leandro.sammarco@aprimorar.com.br).

⁶ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. (leandrosammarco@ufrj.br).

Resumo: O sedentarismo na fase adulta apresenta-se como uma crise de saúde pública, associada ao desenvolvimento de doenças cardiometabólicas e à deterioração da aptidão cardiorrespiratória, o que exige a identificação de protocolos de exercício que melhorem a eficiência metabólica em contextos de tempo limitado. Esta revisão bibliográfica teve como objetivos comparar o impacto do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e do treinamento contínuo de moderada intensidade (MICT) na redução da gordura corporal total e visceral, analisando as taxas de gasto calórico absoluto e os mecanismos de oxidação lipídica pós-esforço, além de avaliar os níveis de adesão dos participantes em função da duração das sessões e verificar as melhoras na sensibilidade periférica à insulina em adultos sedentários. A metodologia usada foi baseada em um levantamento bibliográfico nas bases de dados científico, como PubMed, SciSpace e Google Scholar, onde foram selecionadas exclusivamente revisões sistemáticas com metanálise publicadas entre 2021 e 2025 que abordassem intervenções controladas em populações adultas. Os resultados evidenciam que, embora o gasto calórico durante a execução do HIIT possa ser inferior em termos absolutos devido à sua curta duração, a oxidação lipídica é significativamente potencializada no período de recuperação através do fenômeno do excesso de consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC), resultando em reduções de gordura corporal comparáveis ou superiores ao MICT. Verificou-se que o HIIT promove adaptações moleculares superiores na sensibilidade à insulina, mediadas pelo aumento na expressão e translocação dos transportadores GLUT4 no tecido muscular esquelético e pela redução de citocinas pró-inflamatórias. No que tange à eficiência, o HIIT demonstrou ser um preditor robusto de maior adesão a longo prazo, superando a principal barreira relatada por adultos sedentários: a percepção de falta de tempo para a prática regular de atividade física. Os achados sugerem que o HIIT não apenas reproduz os benefícios do treinamento contínuo tradicional, mas frequentemente o supera na promoção de mudanças favoráveis na composição corporal e no perfil glicêmico com um investimento de tempo drasticamente menor. Conclui-se que o HIIT representa uma estratégia terapêutica e preventiva de primeira linha para o combate ao sedentarismo, fundamentando a necessidade de sua inclusão prioritária em diretrizes de prescrição de exercícios, desde que respeitadas as progressões de intensidade e a individualidade biológica, consolidando-se como um marcador de saúde metabólica e longevidade na população adulta



Palavras-chave: Aptidão Cardiorrespiratória; HIIT; Composição Corporal.