

ARTIGO COMPLETO - FISILOGIA DO EXERCÍCIO NO FUTEBOL DE ELITE

**TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) NO
FUTEBOL DE ELITE: EFEITOS SOBRE DESEMPENHO AERÓBICO
ANAERÓBIO E PARÂMETROS FISIOLÓGICOS**

Reinaldo Guimaraes Alves (guimaraesr348@gmail.com)

Lígia Nagle Gomes Barbosa (ligia.pimenta2010@hotmail.com)

Lucas Gonçalves Barreto (lucasbarrettoo23@gmail.com)

Maria Isabelle Moraes Falcão (isabellefalcao1322@gmail.com)

Suelen Da Silva Farad (suelenfarad2025@gmail.com)

Joaquim Albuquerque Viana (joaquimaviana@gmail.com)

O treinamento intervalado de alta intensidade (High Intensity Interval Training – HIIT) ganhou ampla aceitação no futebol de alto rendimento devido ao seu impacto positivo no condicionamento físico e nas respostas orgânicas dos esportistas. Objetivo: Analisar os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) sobre o desempenho aeróbico, anaeróbico e os parâmetros fisiológicos de atletas de futebol de elite, identificando as adaptações e contribuições desse método para o desempenho esportivo. Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada por meio de busca em bases de dados

científicas SCIELO, PUBMED e GOOGLE ACADÊMICO e foram selecionados estudos publicados de 2018 a 2026, que abordaram o hiit em atletas profissional e ao todo foram analisados 12 artigos que cumpriram critérios de inclusão pré-definidos dados referentes a indicadores fisiológicos, desempenho físicos e ocorrência de lesões. Resultados: Os estudos analisamos mostraram que o HIIT promoveu melhorias significativas no consumo máximos de oxigênio, aumento da potência anaeróbia e melhoria da eficiência do sistema cardiovascular, demonstrado adaptações fisiológicas positivas. Conclusão: O HIIT se mostra uma estratégia válida e eficaz para promover adaptações fisiológicas e funcionais que elevam o desempenho no futebol.

Palavras-chave: palavras-chaves: treinamento intervalado de alta intensidade; hiit; futebol; desempenho aeróbio; desempenho anaeróbio; parâmetros fisiológicos.