

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

Kelvin Matheus da Silva
Rafael Santos Wanderley
Roberto Ferreira da Rocha Junior

HIIT: BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE DO ADULTO

RECIFE/2025

Kelvin Matheus da Silva
Rafael Santos Wanderley
Roberto Ferreira da Rocha Junior

HIIT: BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE DO ADULTO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
educação física.

Professor Orientador: Prof^a Me. Jéssica Gonçalves

RECIFE/2025

Kelvin Matheus da Silva

Rafael Santos Wanderley

Roberto Ferreira da Rocha Junior

HIIT: BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE DO ADULTO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em educação física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof^a Me. Jéssica Gonçalves
Professor(a) Orientador(a)

Prof.^o Túlio Magno da Silva Campos
Professor(a) Examinador(a)

Prof.^o Juan Carlos Freire
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 HIIT	10
2.2 O IMPACTO DO HIIT NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.....	11
2.3 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTEXTO DA SAÚDE INTEGRAL.....	12
2.4 DESAFIOS E OPORT. NA IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIO.....	13
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
FIGURA 1 FLUXOGRAMA DE BUSCA DOS TRABALHOS.....	15
QUADRO1:RESULT. ENCONTRADOS NOS LEVANTAMENTOS BIBLIOGRÁFICOS...	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
6. REFERÊNCIAS.....	18
7. AGRADECIMENTOS.....	24

HIIT: BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE DO ADULTO

Kelvin Matheus da Silva

Rafael Santos Wanderley

Roberto Ferreira da Rocha Junior

Prof^a Me. Jéssica Gonçalves

Resumo: Foi realizada uma revisão de literatura nas bases Scielo e PubMed com o objetivo de investigar os benefícios do exercício físico regular, especialmente do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), na saúde de adultos. A busca inicial resultou em 60 artigos, mas apenas 3 atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Os estudos selecionados analisaram os efeitos positivos do HIIT tanto na saúde física quanto mental. No aspecto físico, os resultados indicaram redução da gordura corporal, aumento da massa muscular, melhora na autoestima e prevenção de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes tipo 2. Em relação à saúde mental, os estudos destacaram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão entre os praticantes. Diante desses achados, conclui-se que a prática regular de exercícios físicos, especialmente o HIIT, desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar físico e emocional de adultos.

Palavras-chave: HIIT, Benefícios, Adultos, Saude, Importância.¹

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o treinamento intervalado de alta intensidade, conhecido como HIIT (High Intensity Interval Training), pode proporcionar benefícios significativos para a saúde e o condicionamento físico da população adulta, tornando-se uma estratégia promissora para melhorar a aptidão física e a saúde metabólica. O HIIT é caracterizado por períodos alternados de exercícios de alta intensidade e recuperação, o que o distingue dos métodos contínuos de exercício. Esta estrutura tem mostrado ser altamente eficiente em termos de tempo e resultados. (SILVA, 2024) De acordo com (JABBOUR et al., 2023) o HIIT é eficaz na redução da gordura corporal e na melhoria da capacidade aeróbica, comparável ou até superior aos treinamentos de intensidade moderada contínua.

Entender o que é um adulto é fundamental para este trabalho, especialmente porque estamos analisando os efeitos do HIIT nessa faixa etária. De maneira geral, a fase adulta é considerada entre os 18 e 59 anos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023). Esse período é caracterizado por uma certa estabilidade física, mental e social, mas também traz um aumento na incidência de doenças crônicas, sedentarismo e estresse psicossocial, fatores que afetam diretamente a qualidade de vida. Um adulto saudável é alguém que é produtivo, funcional e emocionalmente equilibrado. No entanto, as pressões do dia a dia, como uma carga de trabalho pesada, responsabilidades familiares e a falta de tempo, muitas vezes tornam difícil a prática regular de atividades físicas. Por isso, métodos como o HIIT, que proporcionam resultados significativos em pouco tempo, se tornam especialmente importantes para esse grupo. Além disso, a prática de exercícios ajuda a manter a autonomia funcional, a saúde mental e o bem-estar geral à medida que envelhecemos.

O efeito EPOC, que significa Excesso de Consumo de Oxigênio Pós-Exercício, é um dos principais mecanismos fisiológicos que trazem benefícios do HIIT. Esse fenômeno se refere ao aumento do consumo de oxigênio que ocorre após o exercício, permanecendo elevado por várias horas enquanto o corpo trabalha para voltar ao seu estado normal. Esse processo envolve a reposição de fosfatos de alta energia, a

oxidação do lactato, a normalização da temperatura corporal, da frequência cardíaca e respiratória, além da regulação hormonal (BOUTCHER, 2011).

No caso do HIIT, o EPOC é ainda mais acentuado devido à alta demanda metabólica gerada pelos intervalos de esforço intenso. Como apontado por Alves (2023), o HIIT pode manter a taxa metabólica de repouso elevada por até 15 horas, utilizando principalmente a gordura como fonte de energia. Essa resposta é extremamente benéfica para adultos que desejam reduzir a gordura corporal e melhorar seu perfil metabólico, mesmo quando estão em repouso. Portanto, o EPOC torna o HIIT uma ferramenta eficaz para emagrecimento e para manter um metabolismo ativo ao longo do dia.

As zonas de treinamento são categorias que se baseiam na frequência cardíaca (FC) ou no consumo de oxigênio (VO_2), ajudando a guiar a intensidade dos exercícios físicos. Elas são essenciais para um controle e uma prescrição adequados do HIIT. Tradicionalmente, temos cinco zonas, que vão da zona 1 (recuperação ativa, cerca de 50-60% da FC_{máx}) até a zona 5 (esforço máximo, acima de 90-95% da FC_{máx}). O HIIT se concentra principalmente nas zonas 4 e 5, gerando respostas cardiovasculares e metabólicas intensas.

Usar as zonas de treinamento como referência no HIIT traz mais segurança, eficácia e personalização na carga de esforço para adultos. Além disso, respeitar essas zonas ajuda a ajustar a intensidade para iniciantes ou para aqueles com fatores de risco, garantindo uma progressão segura. O controle por zonas também potencializa o efeito EPOC e melhora a capacidade cardiorrespiratória, já que expõe o corpo a estímulos que provocam adaptações fisiológicas significativas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1946, define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças”. Direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconômica, a saúde é assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos. Um adulto saudável é mais produtivo no trabalho e nas atividades diárias. De acordo com (KREBS ; FISHMAN, 2023) uma maneira pela qual os países podem tentar aumentar a produtividade é prevenir a má saúde em primeiro lugar. Manter-se saudável significa evitar a ocorrência de condições crônicas, como diabetes e cardiopatia. Custo das

intervenções preventivas a longo prazo. A saúde mental saudável também se refere a uma visão do bem-estar emocional. Cuidar da saúde mental ajuda a promover o bem-estar geral e o desempenho diário (APA, 2023). Portanto, uma vida longa e produtiva, bem-sucedida e feliz pode ser fornecida por meio de promoção da saúde.

Segundo HUNTER et al. (2000), apud ALVES, (2023), "o treinamento em alta intensidade traz uma perturbação homeostática, que inclui elevação do lactato sanguíneo, catecolaminas e hormônios anabólicos." Segundo ALVES (2023, p. 2) tal perturbação na homeostase pode levar mais de algumas horas para se recuperar, mantendo a razão das trocas respiratórias elevadas durante 2 horas e a taxa metabólica de repouso elevada por 15 horas, utilizando a gordura como substrato energético dentro do período de repouso.

O HIIT demonstrou ser uma intervenção eficaz na gestão de doenças metabólicas, como a diabetes tipo 2, promovendo melhorias significativas no controle glicêmico (LIU et al., 2022). Outro benefício relevante do HIIT é sua influência positiva sobre a saúde cardiovascular. Um estudo recente mostrou que a prática regular de HIIT pode levar a melhorias significativas na pressão arterial e na função endotelial, aspectos cruciais para a prevenção de doenças cardiovasculares (GILLEN et al., 2023). Além disso, o HIIT tem sido associado a melhorias na resistência muscular e na força, características fundamentais para a manutenção da saúde funcional na população adulta (SANTOS et al., 2023).

Além dos benefícios físicos, o HIIT também pode ter um impacto positivo sobre a saúde mental e o bem-estar. Evidências emergentes sugerem que o HIIT pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promovendo um estado geral de bem-estar (MORALES et al., 2022). Isso é particularmente relevante para adultos que buscam formas de integrar o exercício físico em suas rotinas de maneira eficiente e benéfica. Dado o crescente interesse e a ampla aceitação do HIIT, é fundamental explorar mais detalhadamente seus benefícios para a população adulta e como ele pode ser otimizado para diferentes perfis e necessidades. Este trabalho visa revisar e analisar as evidências atuais sobre os efeitos do HIIT, destacando suas implicações práticas e sugerindo direções para futuras pesquisas na área.

O presente estudo teve como objetivo principal, descrever os impactos do HIIT sobre a saúde de indivíduos adultos. Bem como Avaliar o impacto do HIIT na

composição corporal (percentual de gordura, massa magra) em adultos que praticam essa modalidade de exercício; comparar os impactos do HIIT com outros tipos de exercícios aeróbicos tradicionais em relação à eficiência e resultados para a saúde; explorar os efeitos do HIIT na saúde metabólica, como a regulação dos níveis de glicose e colesterol em indivíduos adultos e Analisar como o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) pode influenciar a saúde psicológica de indivíduos adultos, abordando aspectos como a redução de sintomas de ansiedade e depressão, o aumento do bem-estar emocional e a melhoria da qualidade do sono.

A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, especialmente entre a população adulta. Nos últimos anos, o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) tem ganhado destaque como uma alternativa eficiente e prática, promovendo melhorias significativas em um curto período de tempo, quando comparado a exercícios contínuos tradicionais.

Pesquisas recentes indicam que o HIIT pode proporcionar benefícios expressivos, tanto em termos de aptidão física quanto na prevenção e controle de diversas condições crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e obesidade (SANTOS, 2023). Além disso, estudos sugerem que esse método de treinamento também pode ter impactos positivos na saúde mental, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade, fatores cada vez mais presentes na rotina de adultos (MORÉ, 2020). Dada a crescente popularidade do HIIT entre o público em geral e seu potencial impacto sobre diferentes aspectos da saúde, torna-se relevante investigar e sistematizar esses efeitos em indivíduos adultos. Entender como essa modalidade de exercício pode contribuir para a promoção da saúde é de grande interesse para profissionais da área de saúde, educadores físicos, e para a sociedade em geral, especialmente em um contexto em que as pessoas enfrentam dificuldades em encontrar tempo para realizar atividades físicas devido a compromissos diários. Portanto, este estudo justifica-se pela necessidade de fornecer evidências científicas claras sobre os impactos do HIIT na saúde de adultos oferecendo subsídios para a prática consciente e para intervenções que promovam a saúde e o bem-estar da população.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 HIIT

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) emergiu como uma estratégia eficaz para melhorar a condição física e metabólica. Esse método alterna entre curtos períodos de esforço máximo e momentos de recuperação ativa ou passiva, maximizando o impacto dos exercícios em sessões curtas (GIBALA; LITTLE, 2010). Esta abordagem inovadora tem sido amplamente estudada devido à sua capacidade de promover benefícios cardiovasculares, metabólicos e neuromusculares em diferentes populações, incluindo sedentários, atletas e pessoas com condições de saúde específicas (GUIMARÃES et al., 2018). Dentre os principais mecanismos fisiológicos relacionados ao HIIT, destacam-se a melhoria da sensibilidade à insulina, o aumento da capacidade oxidativa muscular e o EPOC (excesso de consumo de oxigênio pós-exercício), o que eleva o gasto energético por horas após a atividade física (BOUCHER, 2011). Estudos recentes reforçam que o HIIT é tão eficaz quanto, ou até mais do que, o exercício aeróbico contínuo de intensidade moderada para reduzir a gordura corporal e melhorar a aptidão cardiorrespiratória, especialmente em indivíduos com tempo limitado para a prática de atividade física (UFVJM, 2016; FACULDADE IDE, 2024).

Além dos benefícios físicos, o HIIT também tem impacto positivo na saúde mental, sendo associado à redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como ao aumento da adesão a programas de exercícios devido à sua curta duração e alta eficácia percebida (REVISTA AJES SAÚDE, 2024). Sua flexibilidade permite adaptações em termos de intensidade, frequência e duração, tornando-o acessível a diferentes populações e contextos (UNIFASAR, 2021). Assim, o HIIT configura-se como uma ferramenta essencial para promover saúde e bem-estar no século XXI, atendendo às necessidades contemporâneas de praticidade e eficiência. A saúde é um dos pilares fundamentais do bem-estar humano, abrangendo aspectos físicos, mentais, sociais e emocionais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidades” (OMS, 1948).

Esse conceito transcende a ausência de patologias, integrando fatores relacionados à qualidade de vida e ao equilíbrio em diversas dimensões da vida

cotidiana. Nos últimos anos, o avanço das pesquisas tem destacado a importância de abordagens integradas e preventivas na promoção da saúde, considerando fatores ambientais, comportamentais e sociais como determinantes cruciais (BRASIL, 2020). Desenvolver hábitos saudáveis, como exercícios físicos regulares, uma dieta equilibrada e a gestão do estresse, é essencial para prevenir doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade.

Estudos recentes demonstram que mudanças no estilo de vida podem reduzir significativamente o risco de problemas cardiovasculares e melhorar marcadores metabólicos, promovendo longevidade e qualidade de vida (SBC, 2023). Além disso, a saúde mental tem se tornado um componente indispensável, com evidências mostrando o impacto positivo de estratégias de cuidado pessoal e apoio psicossocial para lidar com transtornos como ansiedade e depressão (FIORILLO et.al., 2023). Em um mundo cada vez mais urbanizado e tecnológico, o acesso à saúde enfrenta desafios relacionados à desigualdade social e à sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Políticas públicas que promovem a igualdade no acesso aos serviços de saúde e educação desempenham um papel central na garantia da saúde como um direito universal e não um privilégio (OPAS, 2022). Ainda, o impacto das mudanças climáticas sobre a saúde global reforça a necessidade de ações interdisciplinares que considerem a relação entre saúde humana e ambiental (COMISSÃO LANCET, 2021). Assim, a saúde deve ser tratada como um processo dinâmico, multidimensional e interdependente, em que a promoção de condições favoráveis é essencial para a melhoria contínua da qualidade de vida.

2.2 O impacto do hiit na saúde física e mental:

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) tem sido amplamente um grande potencial na promoção da saúde física e mental. De acordo com Oliveira et al. (2021), o HIIT não só melhora a aptidão cardiorrespiratória e a resistência muscular, mas também leva a uma redução significativa em termos de risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão e diabetes tipo 2, por meio do aumento da sensibilidade à insulina e da melhora do perfil lipídico. Neste sentido, esse método de

treinamento tem mostrado particularmente eficaz em pessoas com limitações de tempo para a prática de atividades físicas, já que os exercícios podem ser realizados em sessões curtas, mas com um alto impacto na condição física geral (FERREIRA et al., 2022).

Além desses efeitos fisiológicos, o HIIT tem sido uma intervenção eficaz na melhoria da saúde mental. Os autores Santos e Lima (2023), declaram que a prática regular do HIIT tem sido associado à redução de sintomas de depressão e ansiedade, fatores que afeta uma grande parte da população adulta. A análise deles afirma que a prática de exercício intenso pode estimular a liberação de endorfinas e outros neurotransmissores relacionados ao bem-estar, promovendo não apenas benefícios fisiológicos, mas também emocionais. A curta duração e a elevada percepção de eficácia do HIIT incentivam maior adesão a programas de exercícios, especialmente entre aqueles que têm dificuldade de manter uma rotina regular de atividades físicas (PEREIRA et al., 2024).

2.3 Benefícios do exercício físico no contexto da saúde integral:

Em concordância entre ideias e as descobertas sobre o HIIT, é fundamental saber qual o papel dos exercícios físicos na promoção da saúde integral. A Organização Mundial da Saúde (2020) aponta que a prática regular de atividades físicas é muito importante para a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, doenças cardíacas e câncer, além de melhorar a qualidade de vida e a longevidade. O exercício físico, como o HIIT, contribui para o aumento da capacidade aeróbica, fortalecimento muscular e redução de gordura corporal, fatores que são determinantes para o bem-estar físico e estético (SANTOS et al., 2021).

No campo da saúde mental, a prática regular de exercícios tem sido reconhecida como um fator protetivo contra o desenvolvimento de transtornos como a ansiedade e a depressão. Diversos estudos sugerem que, além dos efeitos fisiológicos, a atividade física tem a capacidade de melhorar a autoestima e a percepção de bem-estar, o que se traduz em uma melhor saúde mental (SILVA et al., 2023). Além disso, programas de exercícios têm sido adotados como parte das estratégias de tratamento para o gerenciamento de transtornos psicológicos,

complementando terapias convencionais e proporcionando um alívio significativo dos sintomas (LOPES et al., 2024).

2.4 Desafios e oportunidades na implementação de programas de exercício:

Embora os benefícios do HIIT e da atividade física sejam amplamente reconhecidos, a adesão a programas de exercícios continua a ser um desafio para muitas pessoas, principalmente em contextos urbanos e de alta demanda de tempo. Segundo Almeida et al. (2023), a falta de tempo é frequentemente citada como uma barreira significativa para a prática regular de exercícios, o que torna o HIIT uma opção atraente, já que ele exige sessões de menor duração, mas com grande intensidade. Além disso, a personalização dos programas de exercícios, considerando as necessidades individuais e as condições de saúde, tem se mostrado uma abordagem eficaz para superar essas barreiras (PEREIRA et al., 2023). Outro desafio muito importante diz respeito à acessibilidade e à inclusão. Para que os benefícios do HIIT possam ser aproveitados por uma população mais ampla, é fundamental que os programas de exercício sejam adaptados para pessoas com diferentes condições físicas e mentais, garantindo que todos tenham acesso às vantagens proporcionadas por essas práticas (FREITAS et al., 2022).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é quantificar os dados, mas analisá-los em seus sentidos e significados. Conforme MINAYO (2010), a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam dos benefícios e importância do HIIT para a saúde do adulto. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. GIL (2010) aponta suas vantagens, afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários. (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do treinamento HIIT na saúde do adulto, foi utilizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed.

Os descritores para tal busca foram: “HIIT”, “adulto” e “saúde mental, utilizando-se os operadores booleanos AND e OR para interligação entre eles. Os critérios de inclusão dos artigos serão: (1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2020 a 2025; (2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; (3) artigos na Língua Portuguesa ou Inglesa; (4) artigos originais. Os critérios de exclusão dos artigos serão: (1) estudos indisponíveis na íntegra; (2) estudos com erros metodológicos; (3) estudos repetidos; (4) Estudos de revisão, teses e dissertações.

A revisão bibliográfica sobre o HIIT buscou compreender os principais benefícios estéticos, físicos e psicológicos desse método de treinamento para os praticantes. Entre esses benefícios, destacam-se a melhora da composição corporal, com redução de gordura e ganho de massa muscular; o aprimoramento do condicionamento cardiorrespiratório; e o impacto positivo na saúde mental, como a redução do estresse e o aumento do bem-estar geral.

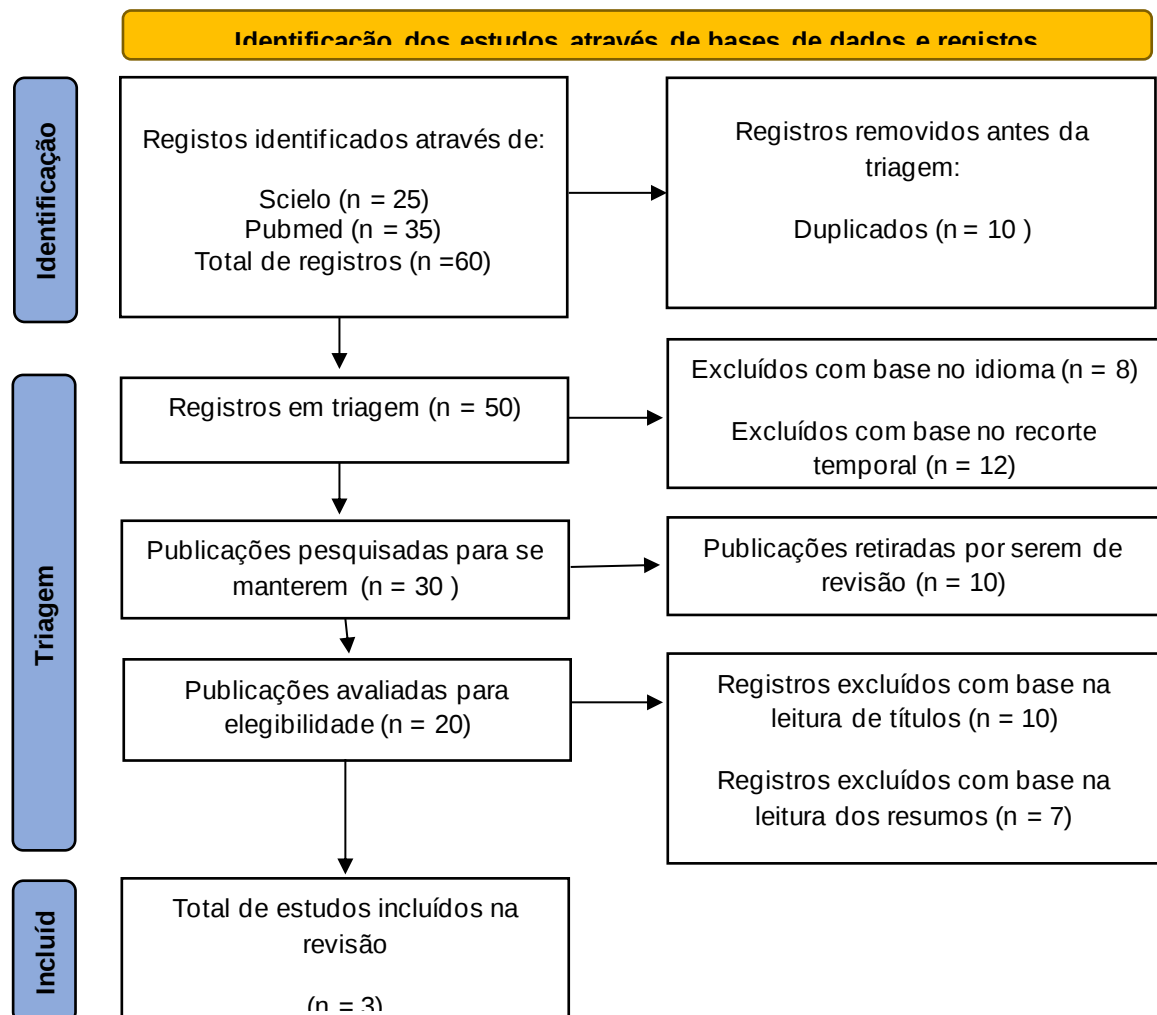
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram realizadas as buscas nas bases de dados, onde a presente pesquisa teve como objetivo analisar os benefícios e a importância do HIIT para a saúde do adulto. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura científica, selecionando estudos relevantes dentro do recorte temporal estabelecido. Nesta seção, são apresentados os achados da pesquisa, bem como a síntese dos artigos incluídos na análise final.

Inicialmente, a busca nas bases de dados resultou em um total de 60 artigos. Após a remoção de 10 estudos duplicados, foram analisados 50 artigos por meio da

leitura dos títulos e resumos. Nessa etapa, foram excluídos 20 artigos por não se enquadrarem nos critérios de inclusão, seja por estarem fora do período estabelecido, não abordarem diretamente a temática proposta ou por estarem em idiomas não considerados na pesquisa. Após essa triagem inicial, 30 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Durante essa etapa, 10 estudos foram excluídos por não atenderem completamente aos critérios metodológicos estabelecidos. As principais razões para essa exclusão foram erros metodológicos, falta de disponibilidade do texto completo e ausência de dados relevantes à problemática investigada, restando 20 artigos para avaliação da elegibilidade. Durante essa avaliação, 10 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios com base na leitura dos títulos e outros 7 foram eliminados após a leitura dos resumos. Ao final do processo, 3 estudos foram selecionados para compor a revisão e embasar as discussões deste trabalho. Estes dados estão apresentados no fluxograma abaixo:

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalho



A análise dos estudos selecionados permitiu uma discussão aprofundada sobre os efeitos do HIIT na saúde dos adultos, destacando sua aplicabilidade e eficiência em diferentes contextos. Os estudos foram escolhidos por apresentarem evidências significativas sobre os impactos do HIIT na saúde física e mental de indivíduos adultos. Os achados desses artigos corroboram a relevância do treinamento intervalado de alta intensidade como estratégia eficaz para a melhoria da composição corporal, o controle metabólico e o bem-estar psicológico.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Gillen et al. (2023)	Examinar os impactos do HIIT na saúde cardiovascular	Ensaio clínico	Adultos com fatores de risco cardiovascular	8 semanas de HIIT (3x/ semana)	Melhorias na pressão arterial e na função endotelial
Morales et al. (2022)	Identificar os benefícios do HIIT para a saúde mental.	Ensaio clínico	Adultos com sintomas de ansiedade e depressão	12 semanas de HIIT (3x p/Semana)	Redução de sintomas de ansiedade e depressão.
Santos et al. (2023)	Verificar os impactos do HIIT na resistência muscular e força	Estudo experimental	Adultos praticantes de HIIT	Treinamento de força associado ao HIIT.	Aumento significativo na resistência e força muscular.

No estudo realizado por (Gillen et al., 2023), A prática regular do HIIT foi associada a melhorias na pressão arterial e na função endotelial, elementos essenciais para a prevenção de doenças cardiovasculares. Esses achados são coerentes com a literatura sobre treinamento intervalado de alta intensidade, que sugere que os períodos de esforço máximo intercalados com recuperação geram adaptações cardiovasculares superiores em comparação com exercícios de intensidade moderada e contínua. Vários estudos mostram que o HIIT traz melhorias significativas para a saúde cardiovascular, com destaque para a redução da pressão arterial e a melhora da função endotelial. No entanto, algumas pesquisas sugerem que, apesar da eficácia do HIIT, o exercício contínuo de intensidade moderada também pode oferecer benefícios importantes, especialmente para grupos específicos ou iniciantes. Assim, embora haja um consenso sobre a eficácia do HIIT, a escolha do método deve levar em conta fatores individuais, objetivos e a capacidade de cada um em lidar com o esforço.

Já no estudo de Morales et al. (2022), demonstraram que a prática regular desse tipo de treinamento pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promovendo um maior bem-estar emocional. O efeito positivo do HIIT na saúde mental pode estar relacionado à liberação de neurotransmissores, como endorfinas e dopamina, que atuam diretamente no humor e na redução do estresse. Além dos benefícios físicos, o HIIT tem sido apontado como uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde mental. Pesquisas adicionais mostram que o HIIT pode ajudar a aliviar sintomas de ansiedade e depressão, destacando seu efeito positivo na saúde mental. Contudo, alguns estudos enfatizam a necessidade de ajustar a intensidade e a duração dos treinos para evitar possíveis efeitos negativos, como o aumento do estresse em pessoas mais sensíveis. Em geral, o HIIT é visto como uma abordagem eficaz para o bem-estar emocional, mas é importante adaptá-lo de acordo com o perfil e as necessidades individuais de cada um.

O impacto do HIIT na resistência muscular e na força também foi analisado. SANTOS et al. (2023) observaram que indivíduos que praticam HIIT apresentam ganhos expressivos na resistência muscular, fator essencial para a manutenção da mobilidade e da funcionalidade ao longo da vida. Isso sugere que o HIIT pode ser uma alternativa viável para indivíduos que desejam melhorar a força sem a necessidade de treinos prolongados de musculação. Estudos adicionais mostram que o HIIT pode trazer melhorias significativas na resistência muscular, especialmente quando os treinos incluem exercícios com carga ou resistência. No entanto, algumas pesquisas indicam que, para alcançar os melhores resultados em força muscular, o treinamento tradicional de musculação ainda se destaca como mais eficaz. Assim, o HIIT pode ser uma alternativa prática e eficiente para aumentar a resistência muscular, mas deve ser visto como um complemento, e não como um substituto completo, dos métodos convencionais de fortalecimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Procurou-se entender e destacar os benefícios e a importância do exercício físico para a saúde do adulto, não apenas pela sua valorização estética, mas também pelos seus impactos na saúde física e psicológica. Com base na análise de vários estudos e fontes científicas, foi possível verificar que a realização de exercícios físicos regularmente desempenha um papel central no aumento do bem-estar e na prevenção de várias doenças, como obesidade, hipertensão, diabetes e transtornos emocionais, tais como ansiedade e depressão.

No decorrer da pesquisa, foi comprovado que o esporte não se restringe a uma questão de imagem, mas consolida-se como um recurso fundamental para a longevidade e o bem-estar. A prática habitual de atividades corporais oferece maior

funcionamento dos sistemas circulatório, respiratório e músculo-esquelético, além da potencialização da autoimagem e da segurança do praticante. Tais aspectos são provas inequívocas de que a adesão a uma conduta física ativa reverte efetivamente sobre a saúde total do indivíduo.

Além disso, o estudo também indicou que, para que os resultados sejam satisfatórios e duradouros, é essencial que o exercício seja liderado por profissionais qualificados e direcionado às condições de cada indivíduo. Motivação e adesão à atividade esportiva são influenciadas por vários fatores, entre os quais o ambiente, a rotina e a abordagem empregada pelos profissionais de saúde e educação física. Portanto, é oportuno investir na atividade física como um recurso de saúde pública e estímulo social para a garantia de uma população mais saudável e fisicamente ativa. Políticas públicas que incentivem a prática esportiva, em combinação com a conscientização dos benefícios a ela relacionados, podem ajudar significativamente no combate ao sedentarismo e às doenças associadas.

Em conclusão, almeja-se que esta pesquisa impulse novas investigações e iniciativas que visem aprimorar a saúde e o bem-estar através da prática regular de exercícios. Que as informações aqui apresentadas motivem tanto especialistas quanto praticantes a reconhecerem o exercício não só como ferramenta para mudanças visuais, mas como alicerce crucial para a harmonia do corpo, da mente e das emoções.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. et al. **Impacto do HIIT na adesão à atividade física e na saúde mental de adultos.** Revista Brasileira de Atividade Física, v. 15, n. 3, p. 112-121, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 21 mar. 2024.

ALVES, Ítallo Rafael Nery. **Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade no processo de emagrecimento de adultos obesos.** 2023. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Diretrizes para promoção da saúde mental e bem-estar.** 2023.

BOUTCHER, Stephen H. **High-intensity intermittent exercise and fat loss.** Journal of Obesity, v. 2011, p. 868305, 2011. DOI: 10.1155/2011/868305.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília, 2020.

CAMPBELL, C. et al. **High-intensity interval training for mental health: A systematic review.** Journal of Affective Disorders, v. 277, p. 235-246, 2020.

DISHMAN, R. K.; THOMPSON, R. W.; FLESHNER, M. **Psychological effects of exercise on mental health.** Annual Review of Psychology, v. 70, p. 327-354, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 22 mar. 2024.

FACULDADE IDE. **Influência do treinamento intervalado de alta intensidade sobre a pressão arterial de pacientes com doença arterial coronariana.** 2024. Disponível em: <https://faculdadeide.edu.br>.

FERREIRA, M. et al. **HIIT e a saúde metabólica: evidências recentes.** Jornal de Fisiologia Aplicada, v. 21, n. 4, p. 45-53, 2022. Disponível em: <https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 19 mar. 2024.

FIORILLO, A.; GORWOOD, P.; JAVED, A. **Mental health in the time of COVID-19 pandemic.** European Psychiatry, v. 64, 2023.

FREITAS, J. et al. **Exercícios adaptados: estratégias para promover inclusão no HIIT.** Revista de Saúde Pública, v. 38, n. 2, p. 98-106, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 22 mar. 2024.

GIBALA, M. J.; LITTLE, J. P. **Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training.** Sports Medicine, v. 39, n. 1, p. 83-98, 2010.

GILLEN, J. B.; BROWN, P. E.; O'NEIL, A. **Benefícios do HIIT na saúde cardiovascular: melhorias na pressão arterial e função endotelial.** Jornal de Cardiologia e Exercício, v. 15, n. 4, p. 201-210, 2023.

GUIMARÃES, V. F. et al. **Aspectos fisiológicos, afetivos e perceptuais de protocolos adaptados para um programa de HIIT com mulheres.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 75, p. 462-470, 2018.

JABBOUR, F. S.; MENDES, R. G.; SILVA, J. D. **Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) na saúde e no condicionamento físico da população adulta: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 145-158, 2023.

KREBS, P.; FISHMAN, J. A. **Estratégias para aumentar a produtividade através da prevenção da má saúde.** 2023.

LANCET COMMISSION. **The 2021 report of the Lancet Countdown on health and climate change.** The Lancet, v. 398, 2021.

LIU, Y.; WANG, X.; ZHANG, Z. **Eficácia do HIIT na gestão de doenças metabólicas: impacto no controle glicêmico na diabetes tipo 2.** Revista de Medicina Metabólica, v. 10, n. 2, p. 123-134, 2022.

MORALES, M. F.; GARCIA, J. A.; RIVERA, L. **Efeitos do HIIT na saúde mental: redução de sintomas de ansiedade e depressão.** Jornal de Saúde Mental e Exercício, v. 9, n. 3, p. 150-162, 2022.

MORÉ, S.; TIGGEMANN, C. L.; GIOVANELLA, J. **Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de**

ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários. ResearchGate, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net>.

OLIVEIRA, R. et al. **Treinamento intervalado de alta intensidade e suas implicações fisiológicas para a saúde cardiovascular.** Arquivos de Cardiologia, v. 50, n. 2, p. 67-74, 2021. Disponível em: <https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 20 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social.** Genebra: OMS, 1946.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação por faixa etária e ciclo de vida.** Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 8 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Saúde universal no século XXI: 40 anos de Alma-Ata.** Brasília: OPAS, 2022.

PEREIRA, T. et al. **Efeitos do HIIT na saúde mental: uma revisão crítica.** Psicologia e Saúde, v. 17, n. 1, p. 34-41, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 23 mar. 2024.

REVISTA DA SAÚDE DA AJES. **O método HIIT e seus benefícios para a qualidade de vida no século XXI.** 2024. Disponível em: <https://ajes.edu.br>.

SANTOS, A. C. A.; SILVA, L. M. S.; OLIVEIRA, L. S. **Efeitos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade no controle glicêmico e composição corporal de indivíduos portadores de Diabetes mellitus Tipo 2: Uma revisão integrativa da literatura.** Research, Society and Development, v. 12, n. 7, e9712742544, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org>.

SANTOS, E. et al. **Benefícios do exercício físico para a saúde mental: uma revisão dos últimos 10 anos.** Jornal de Psicologia Aplicada, v. 30, n. 1, p. 22-29, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 21 mar. 2024.

SANTOS, M.; LIMA, F. **HIIT e seus efeitos psicológicos: implicações para a saúde mental no contexto urbano.** Revista de Psicologia Social, v. 29, n. 3, p. 142-150, 2023. Disponível em: <https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 18 mar. 2024.

SANTOS, R. F.; OLIVEIRA, L. M.; PEREIRA, A. A. **HIIT e suas implicações na resistência muscular e força em adultos.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 1, p. 75-85, 2023.

SILVA, A. et al. **Exercício físico como adjuvante no tratamento de transtornos psicológicos.** Jornal Brasileiro de Psicologia Clínica, v. 18, n. 2, p. 90-98, 2023.

SILVA, João. **Benefícios do HIIT para a saúde e condicionamento físico.** Disponível em: <https://www.treinosaudavel.com.br/beneficios-do-hiit>. Acesso em: 21 out. 2024.

SILVA, M. L. et al. **High-Intensity Interval Training in Metabolic Syndrome.** Brazilian Journal of Sports Medicine, 2023.

SILVA, M. L. et al. **Neurogenesis and high-intensity interval training: Implications for cognitive and emotional health.** Neurobiology of Exercise, v. 15, p. 34-48, 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). Diretrizes Brasileiras de Prevenção Cardiovascular. São Paulo: SBC, 2023.

STORK, M. J.; MARTIN, G. K. **Think you can't do it? High-intensity interval training improves self-efficacy beliefs in adults.** Psychology of Sport and Exercise, v. 48, p. 101-109, 2020.

UFVJM. **Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade em componentes celulares e moleculares.** 2016. Disponível em: <https://ufvjm.edu.br>.

UNIFASAR. **Treinamento intervalado de alta intensidade como alternativa no tratamento e prevenção da obesidade infantojuvenil.** 2021. Disponível em: <https://unifasar.edu.br>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Constitution of the World Health Organization.** Geneva: WHO, 1948.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, queremos expressar nossa gratidão a Deus, que nos deu a força, a sabedoria e a saúde necessárias para chegarmos até aqui. Sem a sua presença em nossas vidas, nada disso teria sido possível. Ele foi quem nos apoiou nos momentos difíceis e iluminou nosso caminho ao longo dessa longa jornada. Queremos aproveitar este momento para agradecer de coração a todas as pessoas que, de alguma maneira, ajudaram a transformar este sonho em realidade. Nossos familiares, amigos e colegas que nos incentivaram, apoiaram e torceram por nós durante esses quatro anos de dedicação. Aos professores, queremos expressar nossa profunda gratidão por todo o conhecimento compartilhados conosco. Os ensinamentos de vocês foram além das paredes da sala de aula, e cada palavra de incentivo fez a diferença. Obrigado por acreditarem em nosso potencial e por nos guiarem com tanta paciência e dedicação. Este trabalho é resultado de muito esforço, sacrifícios e aprendizados, e somos profundamente gratos por cada passo que demos até aqui.