



# HIIT

## TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE

*PRINCÍPIOS UNIVERSAIS*



## IMPORTANTE

Se você está iniciando a prática de atividade física, por favor, peça ajuda a um profissional para aprender a adaptar seu corpo ao esforço e conhecer os seus limites, a fim de evitar lesões e outros inconvenientes.

Excesso de gordura corporal, especialmente a visceral ou intramuscular, não apenas prejudica sua estética como aumenta significativamente a chance de desenvolver uma variedade de sintomas e doenças graves.

Por este motivo sugerimos essa técnica, que oferece benefícios significativos em um curto período de tempo, especialmente quando combinada com uma nutrição extraordinária, repouso adequado e demais pilares da Saúde.



## GRANDES RESULTADOS EM **POUCO TEMPO**

○ **Treino Intervalado de Alta Intensidade** (*High Intensity Interval Training* ou *HIIT*) ganhou popularidade nos últimos anos como uma das mais eficientes maneiras de queimar gordura e manter a massa muscular, além de proporcionar resultados significativos com um treino curto e minimalista.

O HIIT ajuda a queimar gordura corporal, enquanto mantém a massa magra através de um sistema de treinamento em intervalos de intensidade, que é transferível para praticamente qualquer exercício.

Muito apreciado por aqueles que já são apaixonados por práticas físicas, o HIIT atrai também aqueles que levam um estilo de vida sedentário, sem ânimo para atividades físicas. É um ótimo começo para quem está parado, mas também uma técnica excelente que pode ser usada por quem já pratica atividade física regularmente.



## BENEFÍCIOS DO HIIT

Alguns estudos demonstram que o HIIT queima até nove vezes mais gordura do que o exercício cardiovascular tradicional e mantém seu metabolismo elevado por, no mínimo, 24 horas (alguns estudos chegam a apontar 48 horas). Isto significa que seu corpo continuará queimando calorias (energia estocada) bem depois do término do exercício, ou seja, ao praticar este tipo de atividade você estará queimando gordura enquanto trabalha, estuda, se diverte ou dorme. Este, de fato, é o grande diferencial do HIIT: a queima contínua de gordura após o treino.

Antigamente a eficiência na queima de gordura era calculada de acordo com o gasto calórico durante a atividade física em questão. Isto mudou conforme as pesquisas se desenvolveram e hoje está claro que o cálculo deve abranger também um período de tempo após o exercício. Foi a partir destas constatações que o HIIT se destacou das demais formas de exercício.

Um estudo realizado pela *Baylor College of Medicine*, Texas, EUA, mostrou que o grupo de indivíduos que seguiu um treinamento HIIT em bicicleta estacionária, utilizou muito mais calorias durante as 24 horas seguintes ao treino, perdendo ao longo dos meses muito mais massa gorda, do que o grupo que realizou o mesmo exercício durante mais tempo em intensidade moderada e constante.

Em outro estudo foram avaliados dois grupos de 11 pessoas. Um grupo fazia esteira durante 30 minutos, usando 85% de sua frequência cardíaca e o outro grupo fazia 5 minutos de exercícios intensos, como agachamentos, polichinelos e outros. Ao final de 8 semanas, o grupo que fez a corrida de 30 minutos, obteve a mesma diminuição de 11% de gordura que o grupo que se exercitou de maneira intensa por apenas 5 minutos!





## Maratonista



Entretanto, no quesito massa magra, o grupo 2 obteve resultados muito mais relevantes do que o grupo 1, com aumento de 17% em relação ao primeiro grupo.

Infelizmente, muita gente ainda se exercita durante horas na esteira ou na bicicleta, tentando perder peso. Mas, na verdade, este tipo de treino aeróbico cria um modesto aumento metabólico no organismo, que dura apenas alguns minutos após a atividade. É muito pouco eficiente para queimar gordura acumulada. Além disso, a prática constante de exercícios aeróbicos de longa duração causa estresse excessivo ao corpo, trazendo problemas e consumindo os músculos.

Já observou o corpo de um maratonista?

Já o físico dos praticantes de corridas de 100 metros rasos demonstra claramente que a atividade física muito intensa e de curta duração é excelente para fortalecer músculos e eliminar gordura.

Assim, fica claro que a chave para perder massa gorda está na intensidade do trabalho.



100 metros



## CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

O HIIT, como o nome sugere, **intercala períodos de atividades de ALTA intensidade** (você sente que seu corpo fica bem perto do seu limite) **com períodos de BAIXA intensidade**, que servem como descanso e recuperação para a próxima explosão de atividade intensa.

**Duração total pequena:** Por ser de alta intensidade, este tipo de treino propõe um esforço próximo ao máximo suportável. Portanto, não é sustentável por longos períodos.

Treinos HIIT raramente ultrapassam os 20 minutos de duração, incluindo aquecimento e recuperação. Se você consegue praticar HIIT por mais de 20 minutos é porque não está se desafiando na intensidade suficiente. Portanto, o treino não poderá ser classificado como HIIT.

Não deve ser feito diariamente : por exigir muito de nossa musculatura e capacidade cardiovascular, o HIIT pede um período de **descanso de, no mínimo, 24 horas** e, normalmente, os dois dias subsequentes sem repetir o mesmo tipo de prática.





## O TREINO

A corrida foi aqui escolhida para demonstrar o princípio, mas ele pode ser empregado também na bicicleta comum ou ergométrica, na piscina, em treinamentos com peso ou em exercícios diversos.

Inicie com uma caminhada rápida para aquecer a musculatura e despertar a circulação por 3 minutos. Em seguida, prossiga para os intervalos de alta intensidade, conforme descrito abaixo:

**INICIANTE: 20 SEGUNDOS DE EXERCÍCIO INTENSO E 40 SEGUNDOS DE RECUPERAÇÃO X 10**

**INTERMEDIÁRIO: 30 SEGUNDOS DE EXERCÍCIO INTENSO E 30 SEGUNDOS DE RECUPERAÇÃO X 10**

**AVANÇADO: 40 SEGUNDOS DE EXERCÍCIO INTENSO E 20 SEGUNDOS DE RECUPERAÇÃO X 10**

Por exercício intenso entenda correr no limite do suportável. Imagine que você está correndo de um tigre... dê tudo de si! Por recuperação entenda voltar a caminhar, respirando para se recuperar da corrida. Ao fim, caminhe por três minutos para ir se recuperando.

Parece pouco? Experimente e se surpreenda.

Você provavelmente obterá ótimos resultados se escolher aplicar os princípios do HIIT em alguma forma de exercício que aprecie.

Gosta de pedalar? Faça na bike.









Prefere nadar? Faça na piscina.

Enfim, escolha uma atividade física e a pratique, **mas com intensidade!**





## ALGUMAS **VANTAGENS** DO HIIT:

-  Mais eficiência em muito menos tempo
-  Maior queima de calorias e gordura
-  Melhora cardiovascular, hormonal e imune
-  Pode ser feito com ou sem equipamentos, em casa ou ao ar livre
-  Não causa perda de massa muscular
-  Acelera o metabolismo e estimula a produção do hormônio do crescimento
-  É ideal para quem tem pouco tempo, pois é fácil encaixar em qualquer horário
-  É desafiador, e os desafios são importantes para a saúde mental e emocional





## ESTUDOS E REFERÊNCIAS

### **QUEIMA DE GORDURA E AUMENTO DA TAXA METABÓLICA:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22710610>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22248500>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23438230>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23176325>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26213682>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8883001>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21113312>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8028502>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22720138>

### **TESE DE MESTRADO:**

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48374/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201601181137.pdf?sequence=1>

### **MELHORA HORMONAL, PRINCIPALMENTE TESTOSTERONA:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17051372>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9660159>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23310924>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26518151>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9029197>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22994393>



### **HORMÔNIO DO CRESCIMENTO (HGH):**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12137178?dopt=Abstract>

Melhora cardiovascular:

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-015-0321-z>

[http://www.heartlungcirc.org/article/S1443-9506\(15\)01269-X/abstract](http://www.heartlungcirc.org/article/S1443-9506(15)01269-X/abstract)

<http://europepmc.org/abstract/med/22648463>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2991639/#B3>

### **OUTROS:**

Alwyn Cosgrove (2010) – Training Techniques to Maximize Fat Loss.

Alwyn Cosgrove (2007) – The Hierarchy of Fat Loss.

Charles Poliquin (2011) – The (Many) Negatives of Aerobic Training.

Charles Poliquin (2011) – How to Counter The Many Negatives of Aerobic Training.

Mark J. Smith (2008) – Sprint Interval Training – “It’s a HIIT”.

Michael Boyle (2011) – Complete Training Systems for Basketball Players.

Precision Nutrition (2008) – Intense Exercise, Why and How.





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flavio Passos   puravida 