

EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE REDUZ A CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA (RESUMO)

SARA ALBUQUERQUE DOS SANTOS (COREN:454.809/SE)
LUCIELLE FERNANDES DE MORAES (CREF:2299-G/AL)
JOSÉ CARLOS DA SILVA ROCHA (CREF:2413-G/SE)
MARCELO MENDONÇA MOTA (CREF: 463-G/SE)

FACULDADE ESTÁCIO DE SERGIPE, ARACAJU, BRASIL. sara_querque@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Tecido Adiposo. Circunferência Abdominal. Doenças do coração. Terapia por Exercício.

INTRODUÇÃO. A obesidade abdominal caracteriza-se como uma inflamação crônica de baixa intensidade, resultando num aumento na circunferência da cintura e no tecido adiposo em torno dos órgãos viscerais. É descrito que o exercício físico promove benefícios morfológicos e cardiovasculares na saúde e na doença. Recentemente, os exercícios de alta intensidade tem demonstrado ser eficaz em reduzir os fatores de risco que desenvolvem as doenças crônico degenerativas. **OBJETIVOS.** O objetivo deste estudo foi revisar os dados na literatura sobre os efeitos do exercício intervalado de alta intensidade na circunferência da cintura. **METODOLOGIA:** Foram realizadas pesquisas nos bancos de dados do Pubmed/Medline Bireme e Embase. As buscas se concentraram nos períodos entre 2006 à 2016. A estratégia de pesquisa feita para obter os resumos dos artigos originais na língua inglesa, foi realizada com as seguintes palavras-chave: “adiposity”, “circumference abdominal” e “heart disease”. Estas foram combinadas com os seguintes termos: “High-intensity interval training”, HIIT, “High-intensity training”, “high-intensity intermitente training”. **DESENVOLVIMENTO.** A circunferência de cintura é uma medida antropométrica que está relacionada à distribuição de gordura visceral e pode ser usada para a avaliação de risco cardiovascular. Os riscos da ocorrência dos problemas cardiometabólicos se elevam quando os valores da circunferência da cintura flutuam em torno de 80 cm para as mulheres e 94 cm para os homens. Grande parte das mortes e incapacidades provenientes das doenças cardiovasculares pode ser reduzida através da redução dos fatores de risco. Com base nisso, sugere-se que o exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) é capaz de provocar elevada perda de gordura por um aumento da secreção de hormônios lipolíticos, do gasto energético e da elevação da oxidação de gordura. Evidências também apontam que o HIIT aplicado cronicamente é capaz de reduzir o índice de massa corporal e a circunferência da cintura em -5,8 cm. Protocolos desse tipo de exercício podem ter influência positiva para indivíduos cardíacos com circunferência de cintura aumentada, atribuídas ao nível elevado da intensidade do treinamento, que aumenta o consumo de energia pós-exercício (EPOC) através da utilização do VO₂max (consumo máximo de oxigênio). Dessa forma, os efeitos na perda de gordura são promissores para quem pratica o HIIT, sendo atraente para a maioria da população interessada em redução do percentual de tecido adiposo. Além disso, autores citam que o exercício intervalado de alta intensidade, articulado com dieta, pode favorecer alterações nos níveis de marcadores inflamatórios de mulheres com sobrepeso e obesidade em longo prazo. Ainda citam que, a realização de exercícios intermitentes de alta intensidade está relacionada também a quantidade de volume semanal de treino, o que pode influenciar significativamente na inflamação causada pela obesidade. O baixo volume semanal desse treino ou uma dieta não controlada reduziria o efeito em mulheres obesas, não alterando as medidas antropométricas. **CONCLUSÃO.** Nessa perspectiva, a literatura evidencia que o exercício intervalado de alta intensidade reduz de forma eficiente a circunferência da cintura. Este tipo de treinamento pode ser uma importante estratégia para a redução dos fatores de risco cardiovasculares.

REFERÊNCIAS

- BOUTCHER, S. H. High-Intensity Intermittent Exercise and Fat Loss. **Journal of Obesity**, Austrália. 5. nov. 2010.
- FISHER, G.; BROWN, A. W.; BOHAN BROWN, M. M.; ALCORN, A.; NOLES, C.; WINWOOD, L.; RESUEHR, H.; GEORGE, B.; JEANSONNE, M. M.; ALLISON, D. B. High Intensity Interval- vs Moderate Intensity- Training for Improving Cardiometabolic Health in Overweight or Obese Males: A Randomized Controlled Trial. **PLoS One**, v.10, n. 10, p. e0138853, 21 oct. 2015.
- GEISLER, S.; BRINKMANN, C.; SCHIFFER, T.; KREUTZ, T.; BLOCH, W.; BRIXIUS, K. The influence of resistance training on patients with metabolic syndrome—significance of changes in muscle fiber size and muscle fiber distribution. **J Strength Cond Res**, 25, 9, sep. 2011.
- GREMEAUX, V.; DRIGNY, J.; NIGAM, A.; JUNEAU, M.; GUILBEAULT, V.; LATOUR, E.; GAYDA, M. Long-term lifestyle intervention with optimized high-intensity interval training improves body composition, cardiometabolic risk, and exercise parameters in patients with abdominal obesity. **Am J Phys Med Rehabil**, v. 91, n. 11, p. 941-50, nov. 2012.
- GIBALA, M. J.; LITTLE, J. P.; MACDONALD, M. J.; HAWLEY, J. A. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. **The Journal of Physiology**, v. 590, n. 5, n. 1077–1084, 2012.
- MARTINS, C.; STENSVOLD, D.; FINLAYSON, G.; HOLST, J.; WISLOFF, U.; KULSENG, B.; MORGAN, L.; KING, N. Effect of Moderate - and High-Intensity Acute Exercise on Appetite in Obese Individuals. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 45, apr. 2014.
- RIBEIRO, P. A.; BOIDIN, M.; JUNEAU, M.; NIGAM, A.; GAYDA, M. High-intensity interval training in patients with coronary heart disease: Prescription models and perspectives. **Ann Phys Rehabil Med**, n. 16, p. 30036-7, 23 jun. 2016.
- SHUSTER, A.; PATLAS, M.; PINTHUS, J. H.; MOURTZAKIS, M. The clinical importance of visceral adiposity: a critical review of methods for visceral adipose tissue analysis. **The British Journal of Radiology** . v. 85, n. 1009, p. 1–10, 2012.
- SOSNER, P.; BOSQUET, L.; HERPIN, D.; GUILBEAULT, V.; LATOUR, E.; PAQUETTE-TANNIR, L.; JUNEAU, M.; NIGAM, .A; GAYDA, M. Net Blood Pressure Reduction Following 9 Months of Lifestyle and High-Intensity Interval Training Intervention in Individuals With Abdominal Obesity. **J Clin Hypertens**, 29 apr. 2016.
- TRAPP, E. G.; CHISHOLM, D. J.; FREUND, J. BOUTCHER, S. H. The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. **International Journal of Obesity**, v. 32, p. 684–691, 15 jan. 2008.