

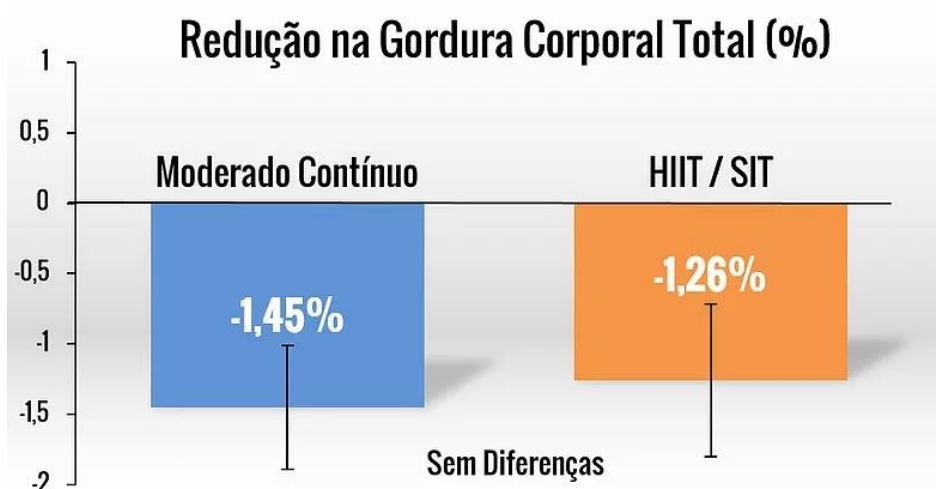
## Treinamento: HIIT vs Contínuo moderado

Será que a utilização do HIIT ou SIT (“*sprint interval training*”) é uma estratégia mais efetiva para a perda de gordura corporal em relação ao treinamento aeróbico contínuo de intensidade moderada?

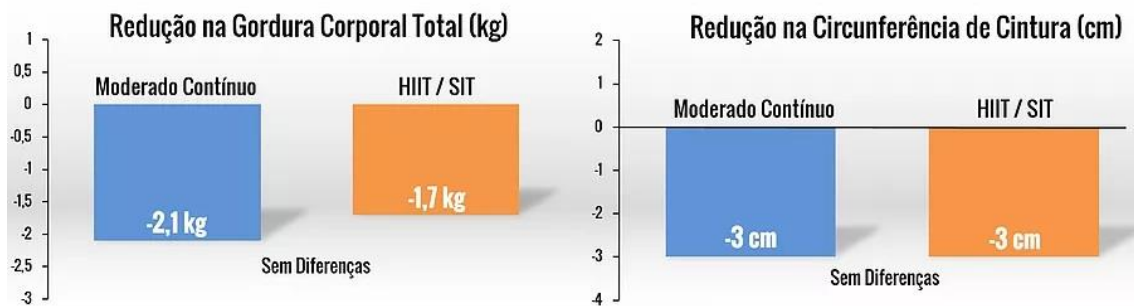
Recentemente, duas revisões sistemáticas com meta-análise foram publicadas ([Keating et al, 2017](#); [Wewege et al, 2017](#)), avaliando diversos estudos que compararam os efeitos de "HIIT ou SIT x aeróbico contínuo de intensidade moderada" na perda de gordura corporal. A tabela abaixo apresenta um resumo das principais características dessas duas revisões:

Revisões comparando o efeito de "HIIT ou SIT x Aeróbico Contínuo" na Gordura Corporal	
Keating et al (2017)	Wewege et al (2017)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Total de 28 estudos (837 participantes)</li><li>- Participantes: adultos saudáveis; sobrepeso/obesidade; crianças/adolescentes; síndrome metabólica; etc</li><li>- Duração: 4 a 16 semanas (mais comum - 12 semanas)</li><li>- Gordura mensurada principalmente por absorciometria - DXA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Total de 13 estudos (424 participantes)</li><li>- Participantes: adultos saudáveis, porém, todos com sobrepeso ou obesidade</li><li>- Duração: 5 a 16 semanas (mais comum - 12 semanas)</li><li>- Gordura mensurada principalmente por absorciometria - DXA</li></ul>

A primeira revisão ([Keating et al, 2017](#)) encontrou que ambos os treinamentos resultaram em pequenas reduções da gordura corporal total, porém, sem diferenças entre os mesmos:



A segunda revisão ([Wewege et al, 2017](#)), que envolveu apenas participantes com sobrepeso ou obesidade, encontrou resultados similares, em que ambos os treinamentos foram igualmente eficazes na redução da gordura corporal total e na circunferência de cintura (ver figura abaixo). Interessantemente, uma redução de gordura de cerca de 6% (valor pós menos o valor pré, e não em valores absolutos de porcentagem de gordura corporal) ocorreu mesmo sem a alteração do peso corporal, tanto para o HIIT/SIT como para o aeróbio contínuo de intensidade moderada.



Vale destacar que uma importante limitação comumente observada em boa parte dos estudos sobre o tema, tem sido não equalizar os protocolos de treinamento em termos de carga total ou gasto energético total entre eles. Assim, diversos estudos acabam comparando modalidades de exercício que possuem cargas ou gastos energéticos diferentes em cada sessão de treinamento. Porém, a recente revisão de [Keating et al \(2017\)](#) analisou separadamente 12 estudos que equalizaram a carga ou o gasto energético entre as sessões de HIIT e de aeróbio contínuo de intensidade moderada, e não encontraram diferenças na redução de gordura corporal entre eles.

Em resumo, as evidências existentes até o momento indicam que não há diferenças entre HIIT/SIT e o treinamento aeróbio contínuo de intensidade moderada para a perda de gordura corporal. Interessantemente, mesmo quando não houve perda de peso, as evidências indicam que ambos os treinamentos foram capazes de reduzir a gordura corporal e a circunferência de cintura. Tais resultados corroboram achados anteriores da literatura ([Verheggen et al, 2016](#)).

Assim, a escolha deve ser realizada de acordo com as preferências individuais (e eventuais objetivos adicionais) de modo a maximizar a segurança e a aderência ao treinamento no longo prazo.

Fonte: Bruno Smirmaul, Leonardo Vidal Andreato e Valéria L. G. Panissa