

TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) NA PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA

Novâ Tadeu Ferreira¹
Ademar Azevedo Soares Júnior²

RESUMO

Compreende-se que uma modalidade intervalada de alta intensidade, como é o caso do HIIT pode ser um dos fatores que leva a altos índices de lesões em corredores de rua. Tendo como objetivo geral: revisar na literatura, pesquisas e estudos que registram lesões provocadas pelo HIIT em praticantes recreativos de corridas de rua, se constituem o cerne deste estudo. Esta pesquisa caracteriza como uma revisão de literatura em caráter descritivo. Neste contexto, a busca nas bases de dados, conduziu-se nos periódicos disponíveis na MEDLINE (*US National Library of Medicine*), SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*) e Google Acadêmico, utilizando-se os seguintes descritores de ciências da saúde (DeCS): Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, Lesões e Corrida em suas variações entre o período de 2018 a 2022. A partir dos resultados, foram eleitos, ao final 12 artigos para leitura exploratória e posterior tabulação, sendo excluídos aqueles que não estivessem disponíveis na íntegra e/ou apresentassem fuga ao tema. Todavia, percebe-se que ainda há poucos estudos acerca desta temática, principalmente no que concerne aos corredores de rua, visto que, diante das pesquisas analisadas, a população de amostragem era pequena e as lesões apresentavam-se em vários tipos de corredores, não delimitando se eram recreativos ou profissionais. Desta forma, concluímos com análise dos artigos selecionados, que o método de HIIT, um dos utilizados com frequência na modalidade, pode gerar danos, como lesões aos praticantes, quando não muito bem orientados.

Palavras-chave: Treinamento de Alta Intensidade. Lesões. Corredores de rua.

¹ Discente em Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Docente em Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Goiás (2020).