

# HIIT Body Work:

tendência fitness com suporte acadêmico

---

ARTIGO COLOCA O BRASIL EM POSIÇÃO DE DESTAQUE NO CENÁRIO MUNDIAL UTILIZANDO O HIIT COM O PESO CORPORAL



***“Embora a técnica seja bem difundida pelo universo fitness, devido a facilidade na aplicabilidade e baixo custo operacional, existe uma fragilidade conceitual e científica considerável”***

Em alta nas academias, o HIIT, sigla para *High Intensity Interval Training* ou Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, é um método que preconiza estímulos de alta intensidade por um curto tempo de duração e com recuperações limitadas entre um estímulo e outro, podendo ser aplicado praticamente em qualquer meio de treinamento. Não se trata de um método novo, mas talvez a forma como vem sendo utilizado. A novidade está na aplicabilidade e operacionalização do método fazendo uso apenas do peso corporal: o HIIT Body Work.

Embora a técnica seja bem difundida pelo universo fitness, devido a facilidade na aplicabilidade e baixo custo operacional, existe uma fragilidade conceitual e científica considerável. Os pesquisadores do Laboratório de Fisiologia Translacional da Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo, estão desde 2016 em busca de esclarecimentos sobre a organização metodológica e alterações fisiológicas agudas e crônicas que podem ser manifestadas com a prática do HIIT Body Work.

Um projeto de pesquisa sobre a prática, orientado pelo Prof. Dr. Danilo Bocalini [CREF 48072-G/SP], que corresponde à tese de doutoramento do professor Alexandre F. Machado [CREF 76310-G/SP], encontrou evidências no mínimo provocantes.

Uma das primeiras evidências do grupo, composto também pelos professores Aylton Figueira Junior [CREF 00150-G/SP], do programa de Mestrado e Doutorado da Universidade São Judas Tadeu, e os colaboradores Alexandre L. Evangelista [CREF 10726-G/SP], Charles R. Lopes [CREF 29686-G/SP], Cauê La Scala [CREF 42574-G/SP], Gerson Leite [CREF 56757-G/SP] e João Marcelo de Q. Miranda [CREF 53013-G/SP], identificada por meio de uma revisão sistemática, foi a disponibilidade de apenas dois estudos que utilizaram a metodologia para diferentes desfechos.

As metodologias são diferentes em relação ao monitoramento e ajustes de cargas de treino tanto externa quanto interna. Por esta razão, o grupo desenvolveu um documento de revisão que objetiva direcionar as possíveis alternativas na organização das sessões de treinamento utilizando o HIIT Body Work, considerando os achados já disponíveis na literatura com HIIT tradicional (esteira e cicloergômetros). Deste estudo, foi elaborado o artigo *"High-intensity interval training using whole-body exercises: training recommendations and methodological overview"*, aceito para publicação na revista *Clinical Physiology and Functional Image* com fator de impacto de 1.869.

No artigo, os autores apresentam de forma clara uma estratégia organizacional de uma sessão de HIIT Body Work, considerando variáveis clássicas como tempo de

estímulo e recuperação, e seleção de exercícios de acordo com o nível de aptidão do praticante. O posicionamento é considerado pioneiro, colocando o Brasil em posição de destaque no cenário mundial utilizando o HIIT com o peso corporal.

Um dos parâmetros de carga de treino extremamente importante na organização da sessão de HIIT Body Work corresponde a seleção de exercícios. Para os pesquisadores, a organização, bem como a seleção dos exercícios, deve ser realizada em função do nível de aptidão física e dos objetivos do treinamento de cada indivíduo. Uma forma simples e didática de classificação dos exercícios, considerada pelos autores, refere-se ao padrão de movimento, sendo distribuídos em dois grupos básicos: simples (padrão único de movimento) e complexos (padrão de movimentos combinados).

Simple e objetivamente, a estruturação de uma sessão de HIIT Body Work deve considerar que os alunos iniciantes devem realizar os exercícios com tempo de estímulo menor em relação ao tempo de recuperação utilizando exercícios simples. Aos alunos intermediários, os exercícios podem ser realizados com tempo de estímulos similar ao de recuperação e tempos de estímulo e de recuperação utilizando ambos os padrões de exercícios. Já para os alunos avançados, os exercícios podem ser realizados com tempo de estímulo maior que o tempo de recuperação utilizando tanto exercícios simples quanto complexos.

Leia o artigo em

**[www.confef.com/381](http://www.confef.com/381)**.



**Sobre o autor:** Alexandre Machado possui vasta experiência na área da Educação Física, sobretudo quanto as tendências de mercado e novidades no meio fitness, com nove livros publicados, sendo um deles sobre o HIIT Body Work.