

HIIT: por que fazer esses exercícios é importante para saúde

Entenda o porquê fazer essa nova modalidade de exercício que esta bombando aqui no Brasil.

29/09/2016 13:55:25

A sigla HIIT significa High Intensity Interval Training, de forma resumida significa em português, exercícios de alta intensidade feitos em intervalos.

Engana que esse assunto é novo, porém só agora que esse tipo de exercício veio bombar aqui no Brasil. Diversos estudos internacionais apontam esses exercícios como os melhores para emagrecer e queimar gordura abdominal.

Esta inovadora forma de treino intercala exercícios de alta intensidade com exercícios de baixa intensidade ou descanso absoluto.

O HIIT é um treino misto, ou seja, que utiliza componentes dos exercícios aeróbicos e dos exercícios anaeróbicos.

A boa notícia é que esses exercícios podem ser feitos de 4 a 20 minutos e não necessitam de aparelhos físicos.

Benefícios do HIIT

Um estudo publicado no Journal of Obesity relatou que 12 semanas de HIIT não só pode resultar em reduções significativas na gordura abdominal, tronco e gordura visceral, mas também pode dar-lhe aumentos significativos na massa livre de gordura e potência aeróbia.

Outra pesquisa publicada na revista celular Metabolism mostrou que quando as pessoas saudáveis, mas inativos exercer intensamente, mesmo se o exercício é breve, ele produz uma mudança mensurável imediato em seu DNA.

Outros estudos americanos mostra que quando o assunto é perder barriga, o HIIT é considerado como um dos melhores exercícios para perder barriga até mesmo melhor do que o exercício aeróbico e musculação.

Existem muitos benefícios para quem pratica HIIT algum deles é a diminuição da gordura corporal, fortalecimento do sistema cardiovascular, melhoria da utilização dos carboidratos pelo músculo esquelético e a melhoria dos estímulos às fibras musculares de contração rápida, responsáveis por gerar força e potência.

Diferente dos exercícios aeróbicos que a queima de gordura acontece durante o exercício, no HIIT a queima de gordura ocorre horas após o exercício, isso é chamado de efeito afterburn que é a pós-queima.

O HIIT tem mostrado eficiente para quase todos os praticantes. Pode ser considerado seguro tanto para pessoas de baixo risco, como para pessoas de risco moderado. Porém, pessoas de alto risco e aqueles com doença cardiovascular pré-existente só deverão participar sob supervisão médica.

Estudos demonstram reduções significativas nos níveis da glicose sanguínea por um período de até 24 horas após a sessão de HIIT.

Boa parte dos estudos sobre HIIT que mostram que ele é eficiente para queima de gordura demonstram que é importante ter uma alimentação balanceada, fugindo então dessas dietas da moda.

Dicas para praticar HIIT

Alguns especialistas do assunto informam que algumas precauções devem ser tomadas antes da pessoa praticar HIIT.

Além de informar primeiramente ao médico, a pessoa deve fazer sempre um bom aquecimento antes do treinamento, ter atenção na forma de executar os estímulos e priorize a técnica correta, logo, e necessário um personal trainer para auxiliar.