

## TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) NA PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA: uma revisão

Nôva Tadeu Ferreira Alves<sup>1</sup>  
Bellini Melo Silva<sup>2</sup>  
Wesley Moreira<sup>3</sup>  
Gilberto Reis Agostinho Silva<sup>4</sup>  
Leonardo Conceição Caetano<sup>5</sup>

### RESUMO

Tem sido observado que o método de Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT), pode ser um dos fatores que leva a um alto índice de lesões em corredores de rua. Nesse sentido, busca-se revisar na literatura, pesquisas e estudos que registram lesões provocadas pelo HIIT em praticantes recreativos de corrida de rua e verificar se de fato há relação entre esse tipo de treinamento e as frequentes lesões. Para realização da presente pesquisa, realizou-se uma revisão em caráter descritivo. Nesse contexto, a busca nas bases de dados conduziu-se por periódicos disponíveis na MEDLINE (US National Library of Medicine), SciELO (Scientific Eletronic Library Online), bem como a plataforma de busca, Google Acadêmico, utilizando-se os seguintes descritores de ciência da Saúde (DeCS): treinamento intervalado de alta intensidade, lesões e corrida de rua, a busca compreendeu 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 apresentavam-se em vários tipos de corredores, não delimitando se eram recreativos ou profissionais. Desta forma, concluímos com a análise dos artigos selecionados, que o método HIIT, utilizado com frequência na modalidade, gera danos aos seus praticantes.

**Palavras chaves:** Corredores de rua; Lesões; Treinamento de Alta Intensidade;

---

1Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

2Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

3Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

4 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

<sup>5</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia; Mestre e Doutor pela Universidade Federal de Goiás – UFG, 2019.