



IIMPACTOS DO TREINAMENTO DE ALTA INTENSIDADE NO SISTEMA CARDIOVASCULAR

DANIELA FERREIRA SANTOS; MARCELA FERREIRA SANTOS; BÁRBARA LAURICE ARAÚJO VERÇOSA

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) abrangem um conjunto de condições que afetam os vasos sanguíneos e o coração, constituindo uma das mais relevantes causas de mortalidade. Estudos recentes em indivíduos com DCV indicam que o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) melhora significativamente as funções cardiovasculares, atuando como um importante fator cardioprotetor. **Objetivos:** Analisar os efeitos cardiovasculares do treinamento de alta intensidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada mediante a formulação de uma questão norteadora, categorização de estudos, compreensão dos resultados, consolidação do conhecimento, análise e sintetização de pesquisas selecionadas por meio de buscas nas plataformas online PUBMED, LILACS e Medline. Os descritores foram combinados com o operador booleano OR e AND, formando a estratégia de busca. Foram incluídos na pesquisa vigente, artigos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol e com o recorte temporal entre 2019 a 2024. Por outro lado, foram excluídos os artigos incompletos, livros, teses, resumos, artigos pagos, bem como aqueles que não tratavam diretamente da temática abordada. **Resultados:** Na revisão em questão, analisou-se ao final da triagem 10 artigos, entre as quais incluem revisões sistemáticas, estudos prognósticos e estudos observacionais. Após análise dos estudos, observou-se que o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) promove melhoria da aptidão cardiovascular, destacando o seu papel na capacidade de aumentar a proteção cardiovascular e elevar os níveis de noradrenalina que desempenham uma função primordial na eliminação de radicais livres os quais podem apresentar como potentes agressores ao sistema cardiovascular. Além disso, o HIIT tem sido relacionado a melhorias significativas na eficiência mecânica do coração e aumento significativo no VO2 pico, refletindo avanços marcantes na capacidade aeróbica, melhorando a qualidade de vida desses pacientes. **Conclusão:** O treinamento intervalado de alta intensidade mostra-se uma estratégia eficaz para melhorar a saúde cardiovascular dos seus praticantes, destacando a sua importância como uma medida eficaz na melhoria cardiovascular.

Palavras-chave: **SISTEMA CARDIOVASCULAR; TREINAMENTO FÍSICO; TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE**