
PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA IDOSOS ATIVOS COM ENFOQUE NO HIIT, MELHORANDO A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA.

TÂNIA MARA STANKOWICH (002762-G/SE)
CLAYTON SANTANA SILVA (003014-G/SE)
SIMONE ARAÚJO DA SILVA (002064 -G/SE)
LARYANE PINHEIRO DE SANTANA (001938-G/SE)
ESTÉLIO HENRIQUE MARTIN DANTAS (00001-G/RJ)
UNIVERSIDADE TIRADENTES, ARACAJU, SERGIPE, BRASIL
taniastankowich15@gmail.com

INTRODUÇÃO: Sabemos que as pessoas sofrem uma série de modificações no processo de envelhecimento, que de alguma forma podem vir a prejudicar o seu desempenho motor. É possível oferecer melhoria da capacidade funcional aeróbia, através de um programa de condicionamento físico com enfoque no HIIT – High Intensity Interval Training, treinamento composto de ciclos alternados de atividade intensa e recuperação rápida, promovendo qualidade de vida do idoso ativo. **OBJETIVO:** Demonstrar, por meio de revisão da literatura, benefícios do HIIT na manutenção de um estilo de vida saudável, autossuficiência nas atividades diárias, e melhoras na qualidade de vida do idoso. **MÉTODOS:** Esta pesquisa teórica baseou-se em consulta bibliográfica no Google acadêmico, Scielo, Biblioteca Virtual da Universidade Tiradentes (Aracaju-Sergipe). Considerando os benefícios e recomendações para aplicação dos princípios do treinamento intervalado, foram estudadas a Fórmula de Karvonen e a Escala de BORG – Percepção Subjetiva de Esforço(Adaptada). Para os ajustes dos intervalos de trabalho: atividade intensa e recuperação, devem ser consideradas a Frequência Cardíaca(FC) e a Percepção Subjetiva de Esforço(PSE). A sessão de treino deve ser iniciada com aquecimento de 4 minutos com velocidade progressiva. Ao final, afere-se a FC e a PSE. Para o HIIT recomendam-se 4 intervalos de trabalho e 4 de recuperação com cargas progressivas, sendo que o tempo de intervalo de trabalho será determinado pela FC de treino e o de recuperação será determinado pela FC de recuperação, considerando também a PSE nesta fase. No esfriamento, caminhada leve e alongamentos globais são boas alternativas. **RESULTADOS:** Os estudos mostram a eficácia do treinamento de alta intensidade comparado aos resultados obtidos com outros treinamentos, como o contínuo. O HIIT pode ser aplicado para idosos ativos duas vezes por semana, com intervalo de 3 a 4 dias entre as sessões de treinamento. Para a saúde do idoso, completar com o treinamento resistido, estabilidade, mobilidade e coordenação motora, levando-se em consideração alguns aspectos fisiológicos e metodológicos: devem estar liberados pelo médico, sob o ponto de vista cardiológico e não devem ter limitações músculo-esqueléticas. Além dos benefícios suprarreferenciados, este método favorece o aumento da síntese muscular, diminuindo as chances de sarcopenia(perda da massa muscular relacionada a idade), melhorando a capacidade funcional de idosos ativos em ambos os sexos. **CONCLUSÃO:** Diante dos resultados encontrados em relação as variáveis estudadas por meio da pesquisa de revisão, foi concluído que idosos ativos que se submeteram a exercícios de alta intensidade exibiram mudanças metabólicas, musculares e cardiovasculares, como também redução no índice de gordura corporal e aumento no consumo máximo de oxigênio, levando a uma melhora da capacidade funcional aeróbia.

Palavras-chave: idoso, treinamento, saúde, qualidade de vida.