**Artigo original**

**IMPACTOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE DE CURTA E LONGA DURAÇÃO EM ADULTOS JOVENS**

IMPACTS OF SHORT AND LONG TERM HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING IN YOUNG ADULTS

Arthur Jorge Siqueira Neto1, Yára Juliano1, Neil Ferreira Novo1, Túlio Konstanyner1, Marco Antonio Zonta1, Carlos Pereira Araújo de Melo2, Carolina Nunes França1

1Universidade Santo Amaro, Pós Graduação em Ciências da Saúde, São Paulo, Brasil

2Universidade Santo Amaro, Graduação em Biomedicina, São Paulo, Brasil

Endereço para correspondência:

Carolina Nunes França, PhD.

Rua Prof. Enéas de Siqueira Neto, 340.

Jardim das Imbuias, São Paulo – SP. Cep: 04829-300

Telefone: 55 11 2141-8702. E-mail: [carolufscar24@gmail.com](mailto:carolufscar24@gmail.com)