



RELAÇÃO ENTRE RESPOSTAS FISIOLÓGICAS E PSICOAFETIVAS DE ADULTOS TREINADOS EM PROTOCOLOS HIIT AGUDOS

Adriano da Silva Verame¹; Wilian Santana¹; Carlos Rosa da Silva¹ e (Dr.) Aylton Figueira Junior¹

1 - Grupo de Estudos em Treinamento, Atividade Física e Saúde (GETAFIS) – Universidade São Judas Tadeu

Doutorado em Educação Física, USJT – Mooca - aylton.junior@saojudas.br

Introdução

O Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) promove adaptações semelhantes e em alguns casos, superior ao treinamento aeróbico contínuo de intensidade moderada. Em condições supramáximas, como protocolos all out, tende-se a maior perturbação fisiológica e acúmulo de metabólitos comparado a intensidades submáximas, sendo um dos principais fatores associados a resposta negativa de prazer no treinamento.

Objetivos

Verificar a relação entre as respostas fisiológicas e psicofisiológicas na intenção de repetir o treinamento de dois protocolos HIIT de mesmo volume load, em adultos treinados de ambos os sexos.

Metodologia

Em experimento randomizado, a amostra foi composta por 9 indivíduos com idade entre 28±5 anos, massa corporal 69,6±14,2 kg, estatura 169±0,1cm, IMC 24,1±2,3 kg/m2 e percentual de gordura corporal 20,2±7,9% praticantes de exercícios físicos aeróbicos estruturados por pelo menos seis meses. Realizaram dois diferentes protocolos de HIIT em bicicleta ergométrica, sendo (I) protocolo A, de razão 1:0,5, com intensidade prescrita (80-90% da FCmáx), (II) protocolo B, de razão 1:2, com intensidade prescrita (all-out) com duração total da sessão de 20 minutos e intervalo de 48 horas entre cada sessão. Foram analisadas variáveis fisiológicas, psicofisiológicas e psicoafetivas, como, frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistêmica (PAS), percepção subjetiva de esforço (PSE), escala visual analógica (EVA), resposta afetiva (FS), divertimento (PACES) e intenção de repetir a sessão. A análise estatística usada foi ANOVA com post-hoc de Tukey (p<0,05).

Resultados

As análises da FC, PAS, EVA, PACES e PSE não apresentaram diferença significativa entre os protocolos de treinamento. As respostas afetivas (FS e intenção de repetir) apresentaram maior declínio no protocolo A, porém sem significância (p>0,05). A análise da resposta afetiva pela Feeling Scale nos diferentes protocolos HIIT em adultos treinados de ambos os sexos segue em tabela 1.

Resultados continuação

PROTOCOLO	x	s	IC de 95%	Δ %	Effect size	D cohen	Valor de p
1:0,5 (80- 90%FCmax)	1	3	(0,385; 2,430)	-16%	-0,18	-0,37	0,72
1:2 (all aout)	2	3	(0,644; 2,689)				

Análise da resposta afetiva pela Feeling Scale nos diferentes protocolos HIIT em adultos treinados de ambos os sexos

Conclusões

Os dados permitem concluir que o protocolo B (1:2) provocou maiores perturbações fisiológicas durante esforço e apresentou maior resposta afetiva positiva e intenção de repetir a sessão de exercício que o protocolo A (1:0,5), levando-nos a hipotetizar que sejam variáveis que poderiam contribuir na aderência à prática regular de exercícios físicos.

Bibliografia

MACINNIS, Martin J.; GIBALA, Martin J.. Physiological adaptations to interval training and the role of exercise intensity. **The Journal Of Physiology**, [S.L.], v. 595, n. 9, p. 2915-2930, 7 dez. 2016. Wiley.

MCCARTHY, Seth F. et al. Similar Postexercise Hypotension After MICT, HIIT, and SIT Exercises in Middle-Age Adults. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, [S.L.], v. 55, n. 1, p. 101-109, 6 ago. 2022. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).

WOOD, Gina; MURRELL, Anna; VAN DER TOUW, Tom; SMART, Neil. HIIT is not superior to MICT in altering blood lipids: A systematic review and meta-analysis. **BMJ Open Sport and Exercise Medicine**, [S. I.], v. 5, n. 1, p. 1–13, 2019.

NYBO, Lars et al. High-intensity training versus traditional exercise interventions for promoting health. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, [S. I.], v. 42, n. 10, p. 1951–1958, 2010.

Agradecimentos

Agradecimentos ao PPGEF da USJT-SP e aos programas de incentivos aos estudos proporcionados para que possamos estar produzindo e levando novos saberes à sociedade como um todo, bem como meus agradecimentos ao meu orientador de doutorado e pai científico, prof. Dr. Aylton José Figueira Júnior.