

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

Adriano da Silva Verame - adriano.verame@ulife.com.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. **Objetivo:** 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. **Procedimentos:** 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 FC_{máx}), (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 abaixo:

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)				

Conclusão: 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.

Palavras-chave: HIIT curto, afetividade, aderência