

RESPOSTAS PERCEPTUAIS E AFETIVAS DE TRÊS PROTOCOLOS DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE COM EXERCÍCIOS COM PESO CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS

Luís Fillipe de Oliveira Ribeiro¹

(luisfillipeoliveira@gmail.com)

Anselmo Gomes de Moura¹

Joel Alves Rodrigues²

Gustavo Leite Camargos¹

1-Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, Ubá, Minas Gerais, Brasil.

2-Universidade Federal de Viçosa – UFV, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

Introdução

O engajamento e a manutenção de prática de atividades físicas regularmente são de suma importância para a promoção e manutenção da saúde. Devido aos relatos de falta de tempo como motivo da não adesão à prática, o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) surge como um modelo de treinamento de alta intensidade e baixo volume que atrai o interesse à prática e a estudos relacionados.

Objetivo

O objetivo do presente estudo é avaliar a percepção subjetiva de esforço, bem como, a resposta afetiva durante a realização de um HIIT, utilizando exercícios com peso corporal em homens ativos e insuficientemente ativos fisicamente.

Material e Métodos

Este é um estudo quase experimental, realizado em três encontros, com amostra composta por 11 homens adultos universitários, com média de idade de $21,36 \pm 3,11$ e IMC: $23,42 \pm 2,15$, divididos em dois grupos: Grupo Inativos Fisicamente (GIF), $n=5$ e Grupo Ativos Fisicamente (GAF), $n=6$. Foram utilizados os questionários IPAQ, RISKQ e Par-Q, para estratificação da amostra, e os instrumentos PSE-OMNI para avaliar as respostas perceptuais, Escala de Valência Afetiva (EVA) para as respostas afetivas e a Escala de Humor de Brunel para mensuração do estado de humor em cada protocolo. Para análise estatística foram utilizados os testes Shapiro Wilk, Fisher-Bonferroni e Wilcoxon.

Resultados e Discussão

O protocolo 2:1 apresentou valores mais altos de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) para o GIF, comparado ao GAF. Quando avaliado a percepção de prazer/desprazer da sessão (EVA), nos protocolos com menor tempo de intervalo entre os exercícios (2:1 e 1:1), foi identificada maior sensação de prazer para o GAF, enquanto no GIF apresentou-se maior percepção de desconforto. Entretanto nos protocolos 1:1 e 1:2 o GAF apresentou os maiores valores de PSE quando comparados ao outro grupo, entretanto a EVA se manteve mais alta.

Considerações Finais

Pode-se concluir que sessões de HIIT causam alterações agudas em aspectos psicológicos como humor e sensação de prazer/desprazer. Indivíduos treinados respondem melhor à essas alterações.

Palavras-Chave: HIIT; Percepção Subjetiva de Esforço; Afetividade; Exercício Físico; Saúde.