

EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE: HÁ RELAÇÃO DOSE-RESPOSTA ENTRE AS RESPOSTAS AFETIVAS E SUA INTENSIDADE?

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTec 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

PEREIRA; Ana Luiza Cordeiro¹, OLIVEIRA; Bruno Ribeiro Ramalho²

RESUMO

A relação inversa entre a intensidade do exercício e a valência afetiva está bem estabelecida para o exercício contínuo, mas não para o exercício intervalado de alta intensidade (HIIE). O objetivo era verificar a relação dose-resposta entre a intensidade do exercício e a valência afetiva no HIIE sessões. Onze homens jovens foram submetidos a um exercício contínuo de intensidade vigorosa (VICE) e três Sessões de HIIE com a mesma intensidade média (70% da potência de pico - WPeak) e duração (20 min) mas com amplitudes diferentes: 10 × [1 min a 90% WPeak/1 min a 50% WPeak]—HIIE-90/50; 10 × [1 min a 100% WPeak/1 min a 40% WPeak]—HIIE-100/40; 10 × [1 min a 110% WPeak/1 min a 30% WPeak]—HIIE-110/30. Durante as sessões de exercícios, as variáveis psicofisiológicas foram registrados (VO2, VCO2, frequência cardíaca, esforço percebido CR10 e Escala de sensação (FS)). Correlações mais altas foram encontradas entre CR10 e FS para todas as condições (VICE = -0,987; HIIE-90/50 = -0,873; HIIE-100/40 = -0,908; HIIE-110/30 = -0,948). Com relação às variáveis fisiológicas, o %FCMax apresentaram correlações inversas moderadas com FS para todas as condições de exercício (VICE = -0,867; HIIE90/50 = -0,818; HIIE-100/40 = -0,837; HIIE-110/30 = -0,828) enquanto as variáveis respiratórias (%VO2Pico e %VCO2Pico) apresentaram correlações baixas a moderadas apenas para VICE, HIIE-90/50,e HIIE-100/40 (variando de -0,523 a -0,805). Correlações ruins foram observadas entre o %VO2Pico (r = -0,293) e %VCO2Pico (r = -0,020) com FS. Os resultados indicaram que a percepção de esforço é mais sensível do que variáveis fisiológicas para explicar a relação valência intensidade-afetiva em sessões de HIIE. O RPE deve ser usado para prescrição de HIIE com foco no afeto.

PALAVRAS-CHAVE: respostas afetivas, exercício aeróbio, cicloergômetro, consumo de oxigênio

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, ana.lucordeiro18@gmail.com

² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, brunoramalho@ufrrj.br