



## PRAZER E AFEIÇÃO RELACIONADO AO EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE – UMA REVISÃO DE LITERATURA

---

### Resumo

MUNDT, Matheus Postai  
BERTOLINI, Enio

O treinamento intervalado de alta intensidade (*HIIT*, de *high intensity interval training*) tem a proposta da realização de exercícios de alta intensidade e curta duração, ocupando assim um menor de tempo de treino. Atualmente, o tempo parece ser um dos maiores fatores limitantes para a prática regular de atividades físicas, sendo que grande parte da população não consegue reservar um tempo para essa finalidade. Outro importante fator para a regularidade da prática de exercícios é a identificação (afeição) e o prazer proporcionados pela atividade. Em geral, quanto maior esses fatores, maior a probabilidade da continuidade da prática. Os estudos que utilizaram metodologias *HIIT* tem apresentado resultados interessantes, pois apesar de serem altamente exigentes do ponto de vista do esforço, apresentam grande grau de afeição junto a seu praticante. Esses dois fatores unidos (menor tempo e maior identificação) parecem colocar esse modelo de exercício como uma opção eficiente para a prescrição de exercícios visando a saúde e o bem estar. Sendo assim, o objetivo principal do estudo foi verificar qual a relação do prazer e afeição dos praticantes de *HIIT* quando comparadas as respostas de prazer e afeição de outros modelos de treinamento. Para tal, foi realizada uma pesquisa seguindo a abordagem de natureza básica de revisão de literatura de pesquisas experimentais selecionadas em diversas plataformas de busca científica. Descritores como “HIIT”, “treinamento intervalado de alta intensidade”, “prazer no exercício”, “afeição e exercício” (assim como suas respectivas traduções para o inglês) foram utilizados para encontrar pesquisas, de caráter experimental, com data de publicação não anterior ao ano 2010, e que investigassem o *HIIT* (uma ou mais de uma abordagem) e suas relações com afeição e o prazer gerado pela atividade. A presente pesquisa ainda se encontra na fase de análise de resultados e desenvolvimento da discussão.

**Palavras-chave:** Exercício Intervalado de Alta Intensidade; Afeição; Prazer; Aderência.