

INTENSIDADE AUTO SELECIONADA POR HOMENS E MULHERES NOS SPRINTS DO EXERCÍCIO INTERVALADO

ANDRADE, Sérgio
RAMOS, Adriana
SILVA, Giselle Pires

O exercício intervalado é uma das formas de se promover benefícios à saúde e à aptidão física com sessões curtas de treinamento. A principal vantagem deste método é permitir que menos tempo fosse investido para se obter as mesmas alterações fisiológicas que o exercício contínuo de longa duração, como por exemplo, a capacidade oxidativa e o controle glicêmico. A produção e o acúmulo do lactato são acelerados quando a intensidade do exercício aumenta. Assim, a intensidade da máxima fase do lactato tem sido utilizada como parâmetro de intensidade de treinamento tanto contínuo como intervalado. Evidências recentes com estudos de curto prazo sugerem que o exercício intervalado pode ser tão eficaz quanto o exercício contínuo de intensidade moderada, como forma de induzir a remodelação fisiológica, em que por sua vez, pode estar associada com melhores marcadores de saúde. Acredita-se que é possível resolver o problema da inatividade física, utilizando-se de uma intensidade de atividade física moderada, realizada em várias sessões curtas ao longo do dia. Nesse sentido, recomenda-se que a intensidade seja aumentada progressivamente, tornando assim o exercício mais agradável. Esses resultados poderiam ser devido ao fato de que auto-seleção de intensidade de exercício físico estaria relacionada a parâmetros perceptivos e positivos, como uma agradável percepção de esforço e estado de conforto. A percepção subjetiva de esforço (PSE) é uma medida amplamente utilizada na área de esportes, reabilitação e é investigado no campo científico. Suas aplicações podem ser utilizadas durante o monitoramento de testes de estresse físico, prescrição da intensidade do exercício, aguda e crônica monitoramento de cargas de treinamento. Tradicionalmente, a PSE é entendida como a integração de sinais periféricos (músculos e articulações) e centrais (ventilação) que, interpretados pelo córtex sensorial, produzem a percepção geral ou local do empenho para a realização de uma determinada tarefa. Sendo assim, a PSE medida após o período de exercício pode ser definida como a resposta psicofísica gerada e memorizada no sistema nervoso central, decorrente dos impulsos neurais eferentes proveniente do córtex motor. Objetivo. Assim com base nas informações supracitadas Métodos. O delineamento da pesquisa será experimental. Os participantes serão submetidos a três sessões laboratoriais em dois dias distintos. Participaram do estudo 20 sujeitos (10 homens e 10 mulheres), fisicamente ativos com idade entre 18 e 35 anos. Os resultados ainda não são conclusivos, pois a pesquisa está em andamento.

Palavras-chave: Exercício Intervalado; Percepção Subjetiva; Auto-Seleção; Gêneros.