**RESPOSTAS FISIOLÓGICAS, HEMODINÂMICAS E PERCEPTUAIS DURANTE A RECUPERAÇÃO APÓS A REALIZAÇÃO DE UMA SESSÃO DE**

**EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE**

Rita Jardim dos Santos[[1]](#footnote-1) – Centro Universitário UNITOP

Bruno Pereira Melo[[2]](#footnote-2) – Centro Universitário UNITOP

(Iniciação Científica UNITOP/FAPT)

**Introdução**: O HIIT (*High Intensity Interval Training*) é caracterizado como um exercício de alta intensidade seguido por um período curto de recuperação passiva ou ativa de baixa intensidade. Embora os benefícios do HIIT tenham sido amplamente investigados na literatura, os seus efeitos durante o período de recuperação após o esforço físico ainda precisam ser melhor elucidados. **Objetivo:** Verificar as respostas fisiológicas, hemodinâmicas e perceptuais durante o período de recuperação após a realização de uma sessão de HIIT. **Metodologia:** Este projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa e seguirá todos os procedimentos éticos. Participarão deste estudo indivíduos de ambos os sexos com faixa etária de 18 a 35 anos de idade. Os voluntários serão submetidos a um protocolo constituído por 02 (dois) dias de visitas ao Laboratório e/ou academia do Centro Universitário UNITOP. No primeiro dia, serão realizadas anamnese, avaliação da composição corporal, da capacidade aeróbia e do tempo limite até a fadiga. A avaliação das respostas fisiológicas, hemodinâmicas e perceptuais durante o período de recuperação após o HIIT será realizada no segundo dia. O HIIT será constituído por corrida em esteira com intensidade de 100% da velocidade pico com duração e tempo de pausa correspondente a 60% do tempo limite. A duração total da sessão de exercício será de 30 minutos. A concentração de glicose e lactato sanguíneo serão avaliadas antes, imediatamente após, 3, 5 e 7 minutos após o HIIT. A pressão arterial sistólica, diastólica e a saturação de oxigênio será aferida antes, imediatamente após, 1, 3, 5, 10 e 15 minutos após o HIIT. As avaliações perceptivas sobre o estado de fadiga, dor e estado geral de recuperação serão aplicadas antes, após, 12h e 24h após o HIIT. **Resultados e Discussão**: Espera-se que os resultados do presente estudo elucidem as respostas fisiológicas, hemodinâmicas e perceptuais provenientes do exercício físico de alta intensidade durante o período de recuperação, contribuindo assim, para o avanço do conhecimento científico. **Conclusão**: Portanto, a compreensão aprofundada sobre essas respostas após o HIIT poderá contribuir para a criação de estratégias de otimização do processo de recuperação especificamente na área da fisioterapia esportiva.

**Palavras-chave**: Exercício Físico, HIIT, Recuperação, Respostas Cardiovasculares.

1. - Orcid: https://orcid.org/0009.0001.3089.6288

   Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6135333669563683>

   *e-mail*: ritjardim.862@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. - Orcid: https://orcid.org/0000.0001.9201.8125

   Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3413569717288466>

   *e-mail*: brunomelo.edufisica@gmail.com [↑](#footnote-ref-2)