



EFEITO DA MÁSCARA KN95 EM PARAMETROS PSICOFISIOLÓGICOS DE PRATICANTES DE HIIT BODY WORK

Marcelo Villas Boas Junior ¹
Gabriel Augusto Fuentes ²
Sérgio Henrique Braz ³
Vitor Alexandre Pacheco ⁴
Maria Regina Ferreira Brandão ⁵

Durante a pandemia de COVID-19, foi necessário o uso de máscaras faciais como medida de proteção para o vírus. Além disso, para aumentar a imunidade da população, recomendou-se a prática de exercícios físicos. Assim, o Hiit Body Work (HBW) surgiu como uma opção prática e conveniente para combater o sedentarismo. Por ser uma modalidade que utiliza o peso do próprio corpo em estímulos de contra-resistência, se faz importante investigar suas alterações psicofisiológicas. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar as alterações psicofisiológicas decorrentes da prática do HBW com e sem o uso de máscara facial. Participaram 5 homens e 5 mulheres com média de idade de $(26,2 \pm 5,1)$, massa corpórea $(66,7 \pm 8,3)$, percentual de gordura $(20,7 \pm 7,6\%)$ e estatura em centímetros $(168,4 \pm 9,8)$. Verificou-se também pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC) e saturação (SAT). Para verificar a percepção subjetiva de esforço (PSE) utilizou-se a escala CR10. Para a análise de normalidade utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk e teste de Wilcoxon para verificar as diferenças entre os grupos visto que os dados são não paramétricos. Foi realizada uma sessão de HBW com 4 exercícios, com 3 séries para cada bloco e recuperação passiva de 1 minuto, totalizando assim, 12 séries e minutagem total de 13 minutos. A sessão foi realizada sem máscara e, após 48 horas, os mesmos participantes realizaram o mesmo protocolo agora com o uso da máscara KN95. Este estudo teve aprovação do CEP sob o nº5.675. 641. A análise estatística, aponta diferenças entre os grupos GCM e CSM em relação à PSE nos blocos de exercícios 1 ($Z=-2,248$; $p=0,01$), bloco 3 ($Z=-2,615$; $p=0,009$) e bloco 4 ($Z=-2,549$; $p=0,01$), e PSE da sessão ($Z=-2,536$; $p=0,01$). Quando analisado as variáveis pré e pós a realização do HBW, verificamos que o grupo GCM apresentou diferenças na PA. S ($Z=-2,831$; $p=0,05$), FC ($Z=-2,807$; $p=0,05$) e SAT ($Z=-2,805$; $p=0,05$). Porém, o grupo GSM também evidenciou diferenças em relação à PA. S ($Z=-2,546$; $p=0,001$), FC ($Z=-2,807$; $p=0,005$) e SAT ($Z=-2,803$; $p=0,005$). Analisando os grupos GSM e GCM após a realização do HBW, verificamos diferenças em relação à PA. S ($Z=-2,271$; $p=0,02$) e FC ($Z=-1,890$; $p=0,05$). Quando analisamos a UA de cada grupo, verificamos que o grupo GCM apresentou $\mu 91$ UA, enquanto o grupo CSM apresentou $\mu 52$ UA. Apesar de ambos os grupos apresentarem diferenças em variáveis fisiológicas semelhantes, apontamos que há uma maior magnitude de carga interna para o grupo GCM, quando levamos em conta a PSE entre os blocos, a PSE da sessão e a UA. Assim, os resultados indicam que há diferença entre os grupos em relação a percepção subjetiva de esforço e às mudanças fisiológicas pré e pós sessão de HBW. Embora os grupos tenham apresentado diferenças em variáveis fisiológicas, a UA do grupo GCM foi maior do que a do grupo CSM, sugerindo uma maior magnitude de carga interna de trabalho. Contudo salientamos a necessidade de novos estudos sobre a temática.

¹ Doutorando do Curso de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu - SP, juniormarcelo_10@hotmail.com;

² Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Paulista UNIP - SP, gaugustofuentes.gaf@gmail.com;

³ Mestre no Curso de Educação Física da Universidade Metodista de Piracicaba - SP, profsergiobraz@ig.com.br;

⁴ Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Paulista UNIP, - SP, vitor.pacheco7@hotmail.com

⁵ Professora orientadora: Dra em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu - SP, mrfbrandao@gmail.com;