

## Respostas Afetivas do Exercício Físico Realizado até Exaustão Voluntária Máxima em Condição de Hipóxia Simulada

### Resumo

O exercício físico tem sido elencado como estratégia na manutenção e promoção da saúde com impacto evidente na saúde mental e qualidade de vida. Por outro lado, pouco se conhece sobre esses efeitos particularmente quando essa atividade é realizada em condição de hipóxia. Considerando o crescente número de pessoas que anualmente são expostas a altitude, investigações sobre o tema se tornam relevantes. Assim, investigamos o humor e as respostas afetivas do exercício físico realizado até a exaustão voluntária máxima em condição de hipóxia simulada em jovens. Foi encontrado que a hipóxia simulada promoveu uma piora imediata em relação ao estado de humor acompanhada da elevada fadiga. Esses resultados podem interferir negativamente no desempenho esportivo podendo estar associada a fadiga causada por estresse dessa natureza. Mais estudos são necessários para se conhecer em profundidade tais alterações psicobiológicas, pois assim, certamente será possível estabelecer estratégias para minimizar essas alterações afetivas.

*Palavras-chave:* Exercício Físico, Respostas Afetivas, Exaustão Voluntária, Hipóxia Simulada