

HIIT PARA LA MEJORA ATENCIONAL

IMPROVEMENTS IN ATTENTION AND CARDIAC AUTONOMIC MODULATION AFTER A 2-WEEKS SIT PROGRAM

De Sousa et al. (2018). *Frontiers of Physiology*

LA PREGUNTA

¿El entrenamiento SIT es capaz de mejorar la atención?

MÉTODO

109 estudiantes universitarios (hombres y mujeres) participaron en un programa de entrenamiento Sprint Interval Training (SIT) en cicloergómetro o de dos semanas de duración.

El entrenamiento consistió en:

- 3 intervalos en sesiones 1 y 6
- 4 intervalos sesiones 2 a 5
- Esfuerzos "all out" de 30 seg
- Carga correspondiente al 7.5% de peso corporal (0.0075 kp·kg).
- Recuperación 4 min entre intervalos a 60 rpm sin carga en la primera semana, solo 3 min en la segunda semana.
- Tiempo total 12-24 min.

Se evaluó el rendimiento atencional mediante la tarea Attentional Networks Task (alerta, orientación y control ejecutivo).

RESULTADOS

Dos semanas de entrenamiento SIT **AUMENTÓ** el control ejecutivo (responsable de toma de decisiones, respuesta a estímulos inesperados, inhibición de respuesta, estrategia, etc.) valorado en condición de reposo.

CONCLUSIONES

PARECE QUE DOS SEMANAS DE SIT SON SUFICIENTES PARA PRODUCIR CAMBIOS ATENCIONALES (SOLO EN CONTROL EJECUTIVO) EN REPOSO Y EN JÓVENES SANOS.

AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in umbralanaerobico.es, researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member