

A metodologia descreve uma análise comparativa das respostas metabólicas de diferentes EFs com mesmo gasto energético após o término do exercício considerando o efeito EPOC e RER em um treino com HIIT. O estudo avaliou as diferentes respostas metabólicas utilizando três protocolos e sujeitos de pesquisa de 40 à 60 anos, IMC entre 18 e 22kg/ m^2 . Os sujeitos de pesquisa foram submetidos à um aquecimento e então são submetidos dois protocolos de exercícios HIIT e ao processo de volta à calma. Por fim, foi os dados obtidos foram correlacionados por meio de uma regressão linear de Pearson.

Pontos fortes

- Os procedimentos foram bem definidos e estão descritos de forma clara
- Os métodos passam por todas as etapas necessária para realização da comparação desejada

Pontos fracos

- Os protocolos poderiam ser melhor definidos
- A regressão não detalha quais dados foram comparados

A seguir são possíveis pontos a serem melhor trabalhados:

- não temos de fato estudos conclusivos acerca da carga de treinamento do HIIT (Foster et al, 2001). -> o estudo base parece antigo. Isso ainda é verdade? Verificar se há referências mais recentes.
- O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) vem sendo cada vez mais adotado para melhora da condição física, emagrecimento e tratamento de índices associados à saúde (Boutcher, 2011). -> verificar se há referências mais recentes.
- Comparação entre as respostas metabólicas referentes ao efeito EPOC e ao RER após o término do exercício, a diferentes de exercício com o mesmo gasto calórico -> não entendi “a diferentes de exercício”. Uma sugestão seria: Análise comparativa das respostas metabólicas de diferentes EFs com mesmo gasto energético após o término do exercício considerando o efeito EPOC e RER.
- *RER* - definir. Seria Razão de Troca Respiratória?
- treino intervalado de alta intensidade (HIIT) -> treino intervalado de alta intensidade (*High-intensity interval training* - HIIT)
- serão submetidos -> foram submetidos (trocar todos para passado)
- Hpa momentos do texto que se fala de dois e outros que se fala de três protocolos -> conferir se é isso mesmo
- 85-95% -> 85 – 95% (utilizar meio travessão)
- 220- idade. -> 220 - idade (espaço)
- imediatamente -> imediatamente

- Accutrend Plus Roche -> *Accutrend Plus Roche* - colocar termos em inglês em itálico