Bewegen in nieuwe tijden: is HIIT een oplossing?

Haio: LONCKE Thijs , U.G.
Promotor: VAN TIGGELEN Damien , U.G.
Praktijkopleider: DEROOSE Els

Context: Onvoldoende beweging is een belangrijk probleem van de gezondheidszorg. Mensen die niet aan de bewegingsvoorschriften voldoen, vertonen vaker en vroeger gezondheidsproblemen. Zij gaan gemiddeld ook vroeger sterven. Dit probleem presenteert zich overal ter wereld, en in het bijzonder in onze westerse wereld. Tijdsgebrek is een vaak geciteerde reden, naast motivatie.

Onderzoeksvraag: Wat is tot op heden gekend rond de beleving van mensen die een HIIT trainingsprotocol volgen?

Methode: Doel van deze scriptie is om een nieuwe bewegingsvorm nader te gaan bekijken. ‘High Intensity Interval Training’ (HIIT) raakt meer en meer onder de aandacht van verschillende onderzoekers. Deze trainingsvorm is echter vrij intensief, en vaak wordt er gesteld dat mensen hier een afkeer tegen hebben. In dit systematisch literatuuronderzoek gaan we in op de vraag wat er tot op heden gekend is rond de beleving van mensen die een HIIT trainingsprotocol volgen. Dit wordt vergeleken met mensen die de standaard bewegingsvoorschriften volgen. In de studies wordt dit aangegeven door ‘Moderate intensity Continuous Training’ (MICT). Aan de hand van ‘Medical Subject Headings’ (MeSH-termen) in online databanken worden studies verzameld. De studiepersonen zijn volwassen mensen met of zonder gezondheidsprobleem.

Resultaten: In totaal tonen we hier de resultaten van 179 personen die getest zijn in alle studies, waaronder 94 mannen en 85 vrouwen. Zowel tijdens als na de interventie worden psychologische scores bepaald die respectievelijk een weergave bieden op het affect en plezier. De psychologische scores verschillen vaak naargelang de studie, een vaak gebruikte is deze op de Physical Activity Enjoyment Scale (PACES). In alle studies waar dit bepaald wordt, ziet men een duidelijke daling van affect van de testpersonen tijdens een HIIT sessie, men ervaart meer stress en uitputting. Na het beëindigen van de interventie, geven de testpersonen evenwel aan dat ze bij HIIT evenveel of meer plezier ervaren dan bij MICT.

Conclusie: Diverse HIIT trainingsvormen bewijzen in toenemende mate dat het effectief kan zijn voor het verbeteren van verschillende aspecten van de gezondheid. In deze studie zien we dat personen deze trainingsvorm ook sterker of minstens even sterk genegen zijn dan de traditionele MICT trainingsvorm. Tijdens de inspanning geven de testpersonen wel een significante daling van affect aan in vergelijking met MICT. Het slagen van een HIIT trainingsvorm lijkt in sterke mate af te hangen van het toegepast voorschrijven ervan bij verschillende populaties.