

EFEITO DA TEMPERATURA AMBIENTE NA DESIDRATAÇÃO DE CORREDORES SUBMETIDOS À TESTE SUBMÁXIMO

Aline C. Bortolini, Eduardo Schutz, Osvaldo D. Siqueira,
Luiz A.B. Crescente

Orientador: Daniel C. Garlipp
Universidade Luterana do Brasil - ULBRA/Canoas

Introdução

As diferentes temperaturas ambientais têm mostrado efeitos nas respostas fisiológicas e metabólicas relacionadas ao desempenho. O estresse inerente ao exercício é acentuado pela desidratação, que por sua vez está associada ao aumento da temperatura corporal, ao comprometimento das respostas fisiológicas e ao desempenho físico, bem como aos riscos para a saúde.

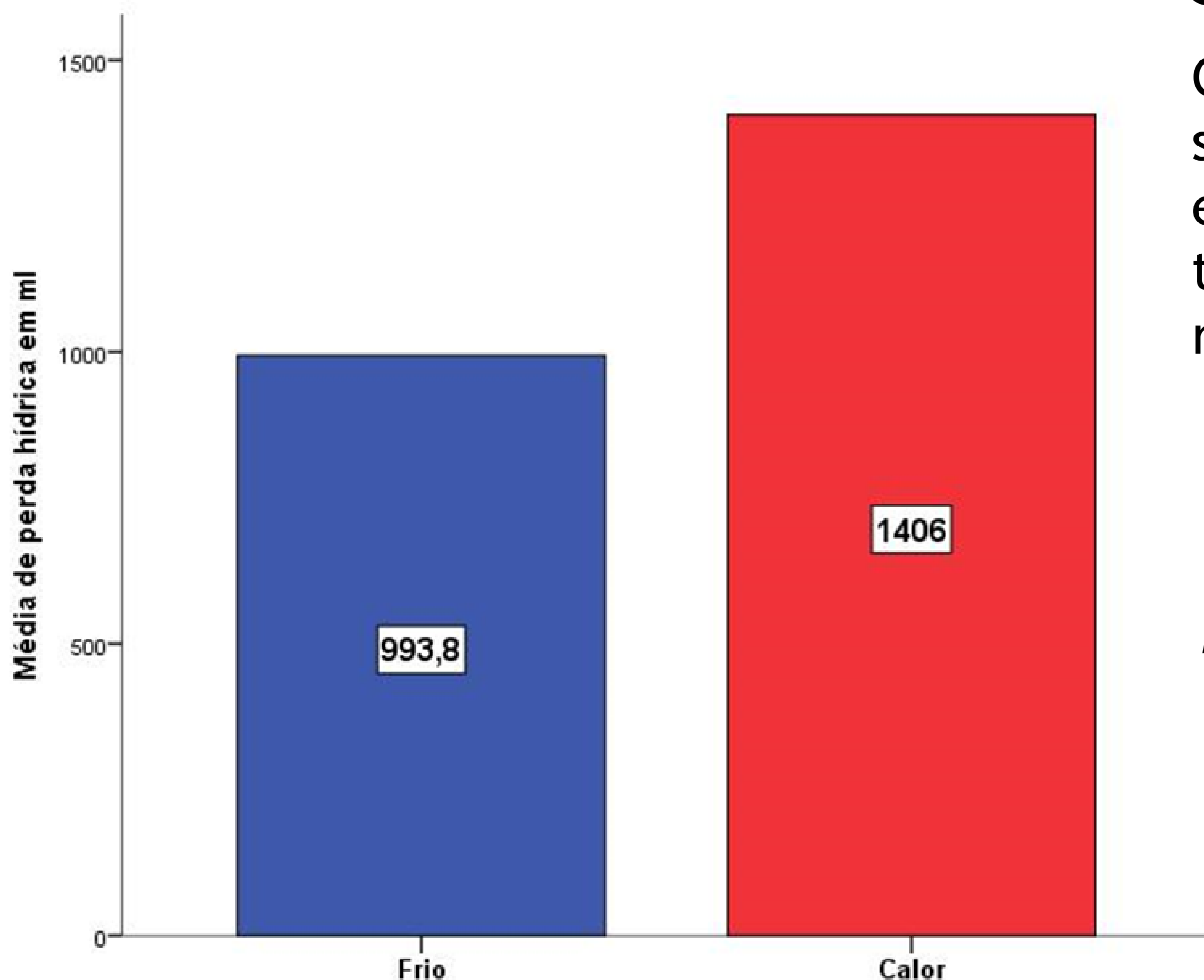
Objetivo

Verificar o nível de desidratação em corredores do sexo masculino submetidos a teste submáximo em diferentes temperaturas.

Material e Métodos

Dezesseis corredores saudáveis (idade $45,1 \pm 8,4$ anos, altura $178,0 \pm 7,5$ cm, peso $77,7 \pm 8,4$ kg) se ofereceram para participar do estudo. Todos os participantes estavam livres de doenças conhecidas e com programas de treinamento de 3 a 5 sessões por semana para eventos de 10, 21 e 42 km. Para a determinação do limiar anaeróbio foi utilizado o protocolo proposto por Sirtori. Constituiu-se de uma corrida de 40 minutos em temperatura média ambiente de $17,63 \pm 0,36$ °C e Umidade Relativa do Ar (URA) de $54,88 \pm 6,62\%$ e 7 dias após, o mesmo tempo (40 min), porém a uma temperatura média ambiente para $31,63 \pm 0,55$ °C e URA $54,88 \pm 6,62\%$. A partir da determinação do VLan (km/h), foram estabelecidos quatro estágios distintos, de 10 minutos cada, sendo estes correspondentes a 80%, 90%, 100% e 110% do VLan (km/h) para cada participante. O percentual de água corporal, antes e após os testes, foi medido a partir de uma balança de bioimpedância marca Tech Line modelo TEC-117. O teste t pareado foi utilizado para verificar alterações entre as medidas realizadas em baixa e alta temperatura. O nível de significância adotado foi de 5%, e o programa estatístico utilizado foi o SPSS 20.0.

Resultados



Conclusão

Conclui-se, portanto, que existem mudanças significativas quanto as respostas fisiológicas, em termos hídricos, quando comparados testes e consequentemente, atividades físicas realizadas em ambientes quentes e frios.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.