

EFEITO DA TEMPERATURA AMBIENTE NA TEMPERATURA CORPORAL CORREDORES SUBMETIDOS À TESTE SUBMÁXIMO

Germano R. Reis, Eduardo Schutz, Osvaldo D. Siqueira,
Luiz A.B. Crescente

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

Introdução

Durante o exercício físico ocorre um desafio termorregulador para manter a temperatura interna. A maior parte da energia transformada pelo metabolismo energético, que aumenta de 3 a 12 vezes durante o exercício em relação ao descanso, é liberada como calor. Esta relação poderia aumentar a temperatura corporal em 1°C a cada 5 minutos se os mecanismos de termorregulação não fossem ativados.

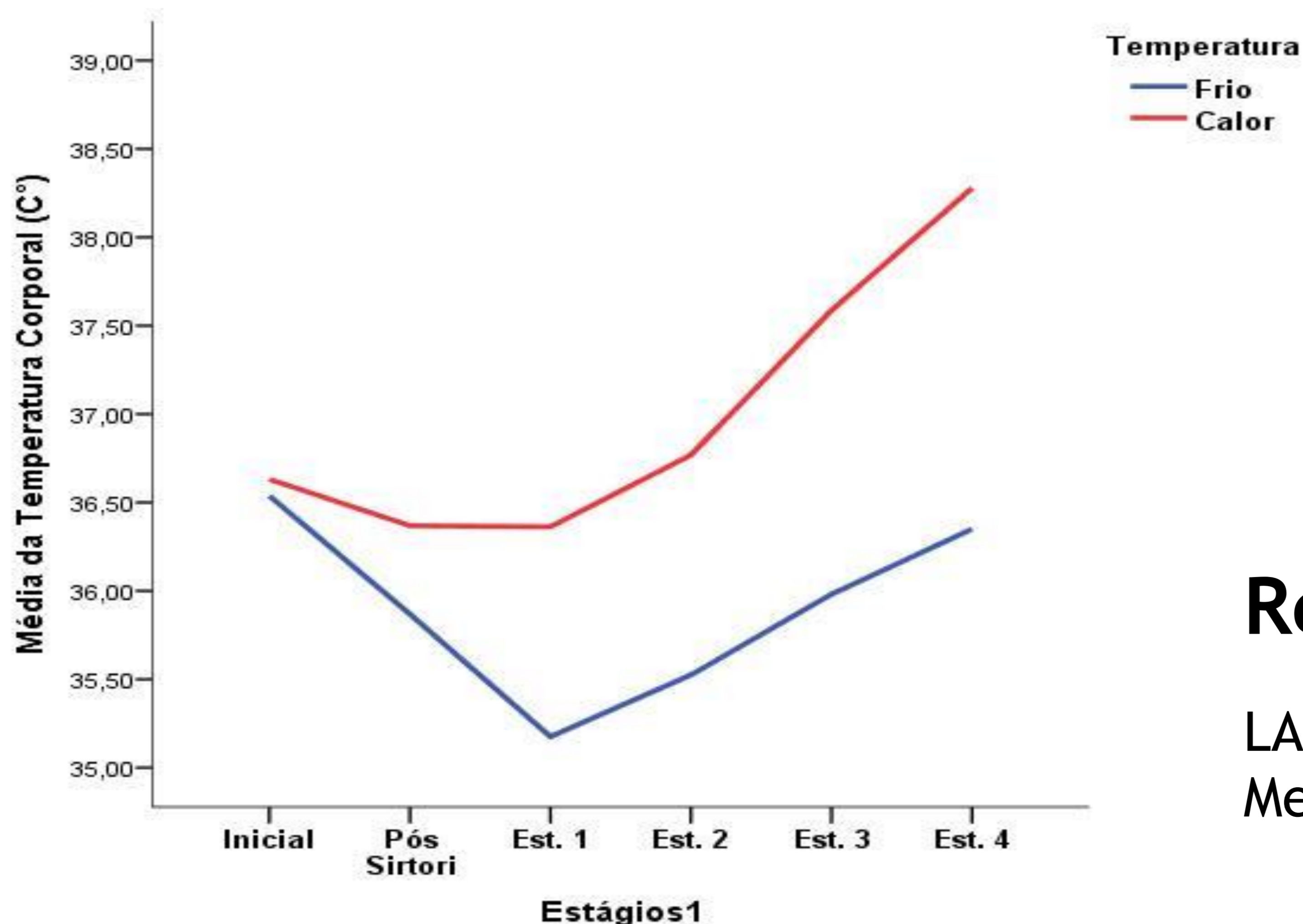
Objetivo

Verificar as alterações da temperatura corporal em corredores do sexo masculino submetidos à 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. Para medição da temperatura corporal foi utilizado um termômetro digital de testa sem contato com sensor infravermelho marca GTECH FR1DZ1. 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 de temperatura corporal, quando comparados testes, e consequentemente, atividades físicas realizadas em ambientes quentes e frios.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.