

RESPOSTAS DE CONFORTO TÉRMICO E SENSACÃO TÉRMICA DE CICLISTAS A UMA SESSÃO DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT) EM AMBIENTE QUENTE

¹Universidade Federal de Viçosa
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Departamento de Educação Física

Lícea Marcelina Matias (licea.matias@ufv.br)¹, Thales Nicolau Prímola-Gomes (thales.gomes@ufv.br)¹, Wanessa Aparecida Lopes da Silva (wanessalopes.mestrado@gmail.com)¹, Luana Coutinho Fernandes (lunac.fernandes@gmail.com)¹, Emanuel Mattos Della Lucia (emanuel.lucia@ufv.br)¹, João Carlos Bouzas Marins (jcbouzas@ufv.br)¹

Palavras-chave: Termorregulação, Exercício, Saúde

Atividade Física e Saúde - Educação Física / Categoria: Pesquisa

Introdução

Os mecanismos de regulação da temperatura interna (T_{central}) do corpo humano são fundamentais para a manutenção da homeostase sistêmica. A T_{central} é próxima de $36,5\text{ }^{\circ}\text{C}$, sendo diretamente influenciada pela intensidade e duração do exercício físico e pela temperatura ambiente. Nesse sentido, o HIIT enquanto método de treinamento tem sido investigado em estudos de termorregulação devido às altas taxas de produção de calor que podem ocorrer em ambiente quente.

Objetivos

Avaliar as respostas de conforto térmico (CT) e sensação térmica (ST) em uma sessão de HIIT associada ao estresse por calor.

Material e Métodos

- Amostra: 10 ciclistas homens (Idade: $35,5 \pm 7,4$ anos); Saudáveis e fisicamente ativos;
- Estatística: ANOVA Two-Way, post-hoc de Tukey (Média \pm DPM; $\alpha = 5\%$);
- Comitê de Ética: n^o 85279618.1.0000.5153.

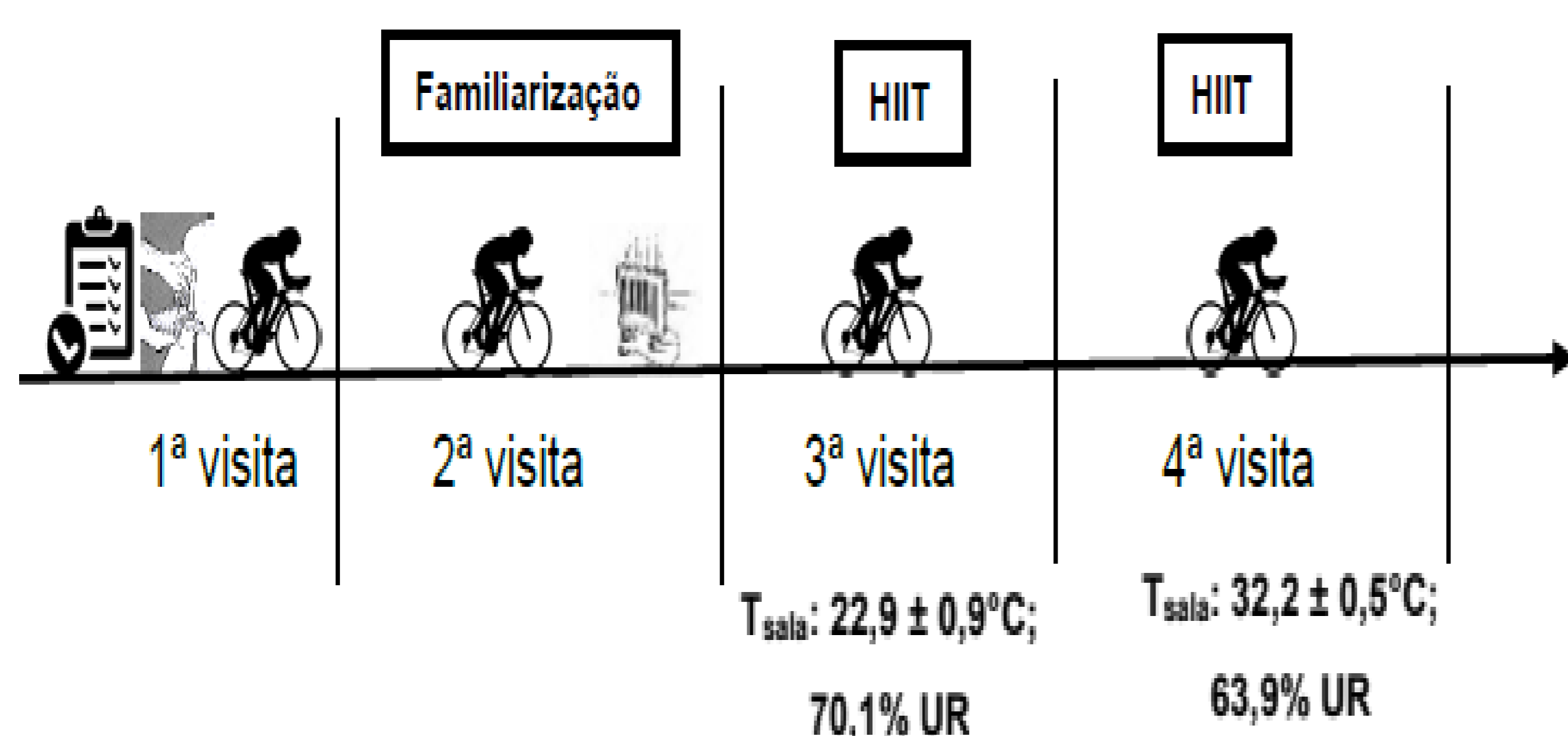


Fig. 1 Representação esquemática do desenho experimental. T_{sala} : Temperatura média da sala experimental. UR: Umidade relativa do ar no interior da sala experimental.

Resultados e Discussão

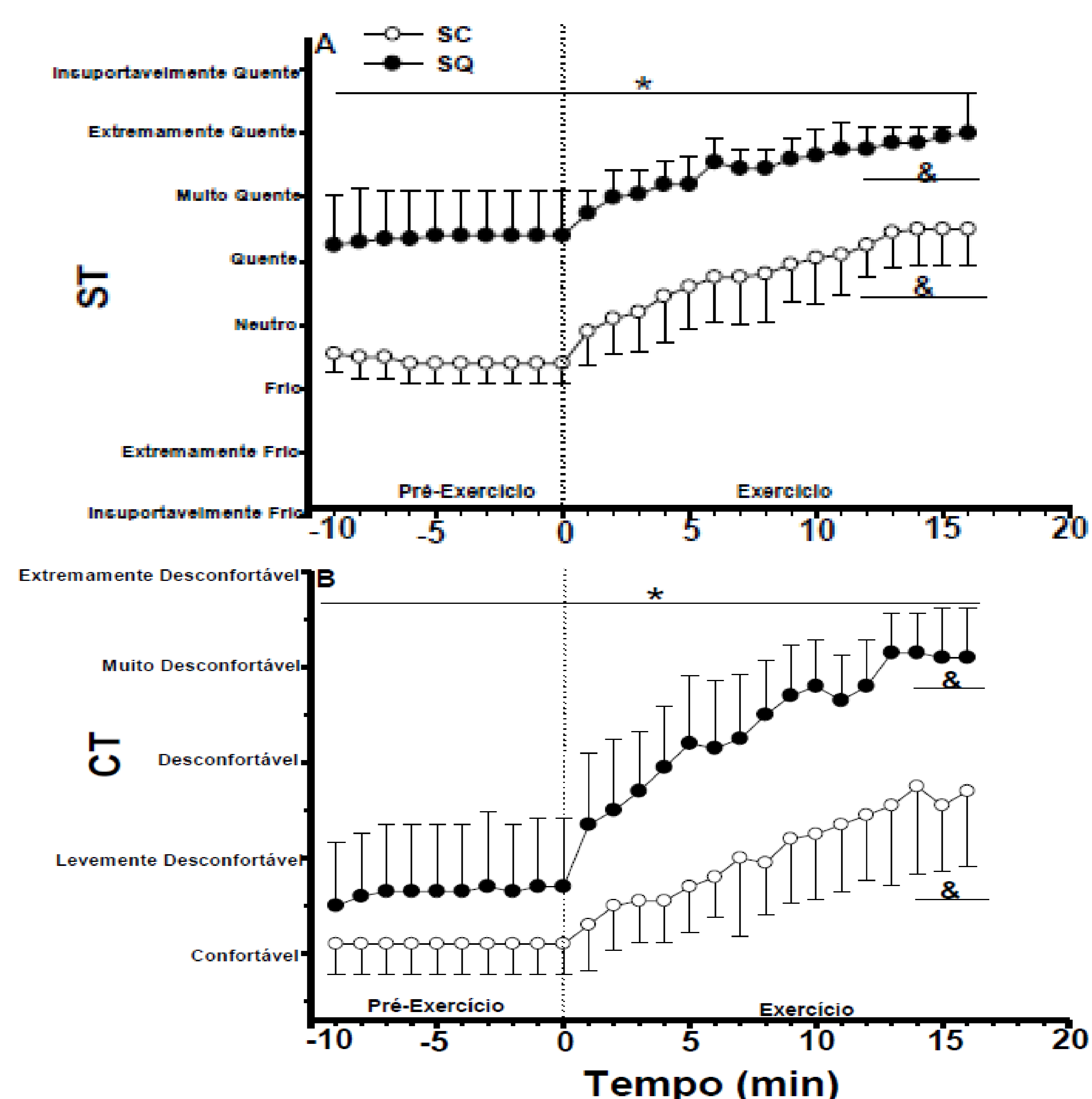


Fig. 2 Sensação Térmica (A) e Conforto Térmico (B). SC - Sessão Controle (22°C); SQ - Sessão Quente (32°C).

Conclusões

Durante o protocolo de HIIT, o CT e a ST de ciclistas foram maiores em ambiente quente.

Bibliografia

CHARKOUDIAN, Nisha. **Human thermoregulation from the autonomic perspective.** *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, v. 196, 2016.
WINGO, J. E. **Exercise intensity prescription during heat stress: A brief review.** *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, v. 25, n. S1, 2015.