



Efeitos do uso de uma camisa com proteção ultravioleta sobre a perda de suor de corredores durante o exercício autorregulado no calor e com radiação solar artificial.

Patrick Müller Gomes (patrick.gomes@ufv.br)¹, Thales Nicolau Prímola-Gomes (thales.gomes@ufv.br)¹, Emanuel Mattos Della Lucia (emanuel.lucia@ufv.br)¹, João Carlos Bouzas Marins (jcbouzas@ufv.br)¹, Bruna Aparecida Fonseca da Silva (bruna.a.silva@ufv.br)¹, William Martins Januário (wiliammj@yahoo.com)¹.

¹Dept. Educação Física – Universidade Federal de Viçosa.

Palavras-chave: Termorregulação, Atividade física e Saúde.

Introdução

A taxa de sudorese se caracteriza como a quantidade de líquido perdido no suor durante a realização de exercícios físicos, podendo ser desencadeada pelo aumento da temperatura interna do corpo ou da temperatura da pele. Dessa maneira, é possível perder calor por meio do processo de evaporação. No entanto, este processo pode levar também à perda de massa corporal, à desidratação e, conseqüentemente, à perda de desempenho. Apesar de ser um processo normal, sem o cuidado do atleta existe o risco de trazer adversidades e complicações à saúde.

Objetivos

Avaliar os efeitos do uso de uma camisa com proteção ultravioleta (UV) na perda de suor de corredores durante o exercício autorregulado no calor e com radiação solar artificial.

Material e Métodos

9 homens praticantes de corrida de rua (Idade: 28 ± 6 anos; área de superfície corporal: $1,88 \pm 0,08 \text{m}^2$) realizaram 4 visitas ao laboratório, sendo: 1ª visita - caracterização da amostra; 2ª visita - familiarização ao protocolo experimental; 3ª/4ª visitas - realização de protocolo de exercício autorregulado utilizando camisas com proteção ultravioleta (CUV) e sem proteção ultravioleta (SUV). Os voluntários correram 10Km em ambiente quente sob radiação solar artificial (CUV: $32,3 \pm 0,0^\circ\text{C}$; URA: $68,0 \pm 0,0\%$; SUV: $32,1 \pm 0,7^\circ\text{C}$; URA: $69,0 \pm 0,0\%$; $p > 0,05$). A perda de suor foi calculada a partir da variação da massa corporal entre os momentos inicial (MCI) e final do exercício (MCF) e dada em litros. Os dados foram analisados por meio de ANOVA de uma via de medidas repetidas (média \pm DPM; $\alpha = 5\%$). Ética (Protocolo: 20080619.0.0000.5153).

Apoio Financeiro

CAPES, FAPEMIG, CNPq.

Resultados e Discussão

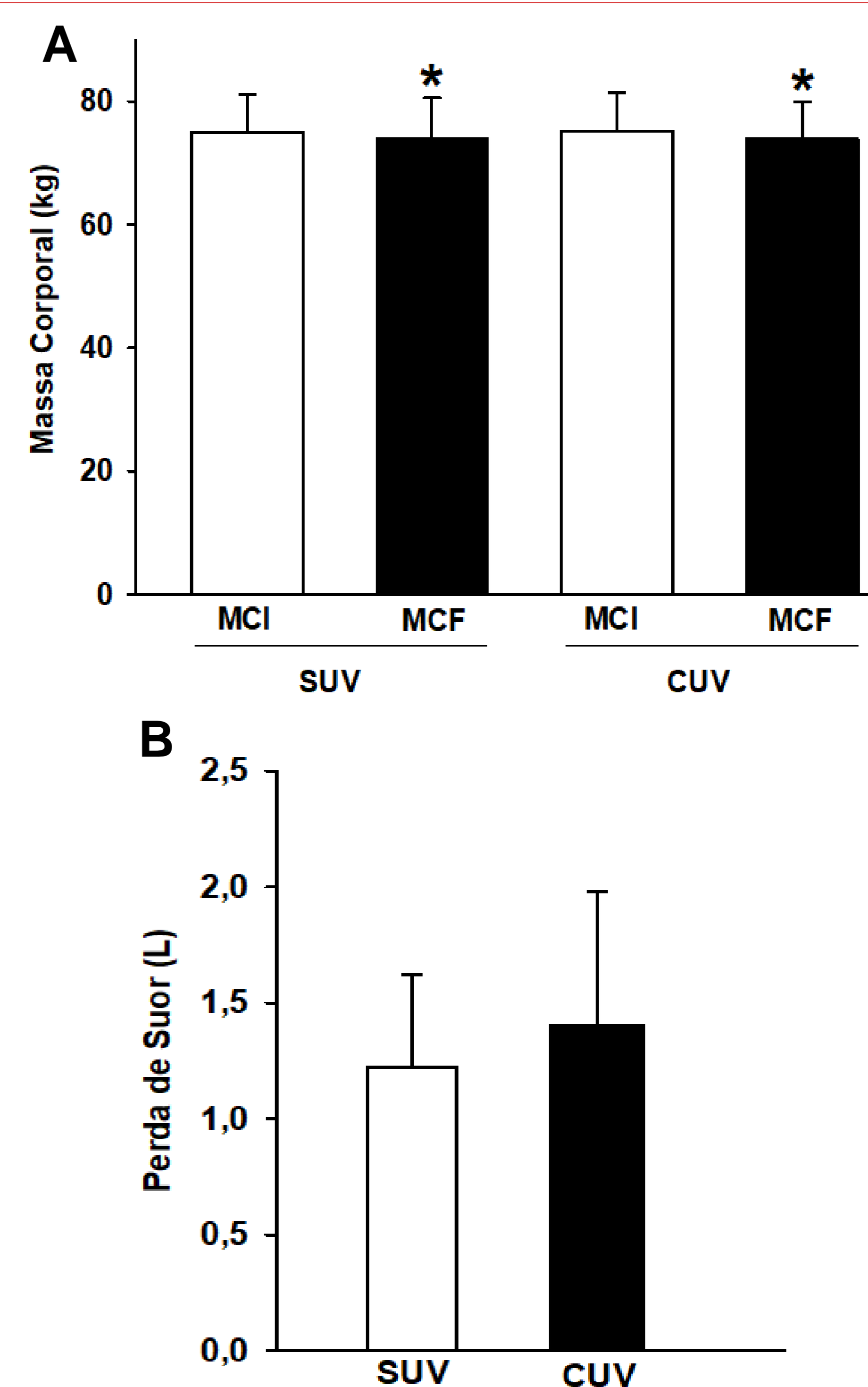


Fig.1 - (A) Massa corpora inicial (MCI), massa corporal final (MCF) e (B) perda de suor nos grupos sem proteção ultravioleta (SUV) e com proteção ultravioleta (CUV). B) * = MCF vs. MCI para o mesmo grupo ($p < 0,05$).

Conclusões

O uso de uma camisa com proteção UV não influenciou na perda de suor de corredores durante o exercício autorregulado no calor e com radiação solar artificial.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus pelas oportunidades, à minha família, à UFV e ao orientador Thales Gomes pelo apoio e consideração.